



Lippe

reporter

Menschen der Region

Kommissar Fux

ermittelt wieder

Lost Place

Tütgenmühle

Geschmackvoll

schenken und genießen

Do it yourself but not alone

vom Transporter
zum Camper

u.v.m.



Marco Skordos

Bunt soll es sein...



**MENKE GRUPPE
PADERBORN**

**FACHKOMPETENZ
RUND UMS ROHR**

Rohrreinigung

Kanal-TV-Untersuchung

Dichtheitsprüfung

Wasserschaden

Rohrbruch

24h
Notdienst

05231 / 568 19 19

www.menke-abwasser.de

Her mit den Eiern!

Auch wenn ich es schön finde, nach den dunklen und kalten Monaten endlich dem Frühling entgegenschauen, erschrecke ich mich jedes Jahr, wieviel Staub, Spinnenweben und Streifen auf den Fensterscheiben so plötzlich durch die einfallende Sonne sichtbar werden. Umso mehr erinnert mich das an meine Kindheit, in der die zwei Wochen vor Ostern unausweichlich im Zeichen von Putzen, Fegen und Polieren standen, inklusive Gardinen waschen, Vorhänge bügeln und Möbel rücken, um auch in der letzten Ecke alle Staubkörnchen zu erwischen. An Ostern erwarteten wir jedes Jahr die ganze Familie zu Besuch und natürlich sollte alles glänzen. Ich habe zehn Cousins und vier Cousinen und Sie können mir glauben, als die dann alle da waren, war es uns irgendwie egal, ob die Fenster strahlen oder nicht, denn wir hatten anderes zu tun. Wir Mädels bemalten und verzierten kunstvoll die Eier und die Jungs flochten aus Weidenästchen traditionelle Ruten.

Ich komme aus Tschechien, und da werden die Eier an Ostern nicht wie in Deutschland versteckt, sondern verschenkt.

Am Ostermontag Vormittag klingeln die Jungs bei Verwandten oder Nachbarn und „jagen“ die Mädels mit den geflochtenen Weidenruten durchs Haus oder den Garten. Dabei schlagen sie sanft mit der mit bunten Bändern festlich geschmückten Weidenrute über die Beine der Auserwählten. Dabei soll die Kraft der jungen Zweige auf die Frauen übergehen.

Im Gegenzug schenkt dann das Mädel dem Jungen ein bunt bemaltes Ei und bindet eine weitere Schleife auf die Spitze seiner Weidenrute. Auch wenn das für Außenstehende ein merkwürdiger Brauch scheint, wir hatten immer Spaß. Vor

allem als meine Cousins und ich uns für die „Tracht-Prügel“ rächen durften, in dem wir die Männer mit Wasser übergießen. Und da waren wir nicht gerade zimperlich.

Die ursprüngliche Bedeutung dieses Auspeitschens mit der Weidenrute reicht in die heidnischen Zeiten zurück und lag darin, Krankheit und böse Geister zu vertreiben und dem Ausgepeitschten Gesundheit und Jugend für den Rest des Jahres zu bringen. In der Vergangenheit wurde dies nicht nur von Jungen benutzt, um die Mädchen zu peitschen, sondern auch von Bäuerinnen, die damit den Viehbestand peitschten, und nicht nur den, sondern auch alle anderen Mitglieder des Haushaltes, inklusive Männer und Kinder. Die Jungen peitschten die Mädchen sacht an den Beinen und bespritzten sie außerdem mit Wasser, was eine ähnliche symbolische Bedeutung hatte.

Eben schien die Sonne, vermutlich um mir zu verdeutlichen, ich sollte mit dem Fensterputzen anfangen. Jetzt versperrt allerdings eine große dunkle Wolke den Sonnenstrahlen den Weg, und wenn auch noch große Wassertropfen plötzlich in einem raschen Tempo gegen die Fensterscheiben schlagen, verspüre ich ein wenig freche Dankbarkeit. Dieses typische Aprilwetter schenkt mir mehr Gelassenheit. Der Frühjahrsputz kann noch einen Moment warten. Ich suche in der Zwischenzeit lieber die Ostereierfarbe aus.

Markéta Teutrine

Markéta Teutrine



Buchtip: ZeitZeilen

46 zu Papier gebrachte Gedanken

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

Jetzt im Buchhandel bestellen:
ISBN: 9783755754497



Dein Kunde
möchte
im Bälleparadies
abgeholt werden!

Bist Du bereit dafür?



Wir machen dieses
Internet und irgendwas
mit Social Media.

Tel. 05231-927070
www.digitale-reichweite.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
redaktion@reporter-lippe.de

Anzeigen:

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

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

Satz und Layout:

Yannick Meier

INHALT

Wo steht was?

Marco Skordos	Bunt soll es sein!	Seite 6
Helfer mit Herz - die Zärtlichkeit derr Völker		Seite 12
Rückenschmerzen und Ausfalltage		Seite 14
Welttanztag		Seite 16
Geschmackvoll schenken & genießen		Seite 18
Slim Belly - Das Abnehmkonzept		Seite 20
Wechselbad der Hormone		Seite 22
Exclusive Mode trifft auf stilvolle Möbel		Seite 24
Lost Place: Die Tütgenmühle		Seite 26
Osterbräuche		Seite 28
Was ist eine Verantwortungskette?		Seite 29
Kommissar Fux ermittelt wieder		Seite 30
Mord am Velmerstot		Seite 34
Ohne Schwimmmeister läuft wenig		Seite 36
LIPPS - Plattform für Beteiligung		Seite 38
Ernst von Bandel im (fiktiven) Interview		Seite 40
Hunde bleiben alleine		Seite 42
Musik und Tanz gegen Parkinson		Seite 44
Do it yourself - vom Transporter zum Camper		Seite 46

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

RUTHE
Wohntreppen aus Holz

Wohntreppen von Meisterhand

- Moderne Holztreppen
- Klassische Holztreppen

Tel.: +49 (0)5202 - 1709
Fax.: +49 (0)5202 - 15474
info@ruchte-treppenbau.de
www.ruchte-treppenbau.de

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

DIE
FAHRRAD
SCHEUNE



DIE FAHRRAD-SCHEUNE E.K.
UNTERE STR. 1
32825 BLOMBERG
- DIREKT AN DER B1 -
05235-8996
INFO@FAHRRAD-SCHEUNE.DE
FAHRRAD-SCHEUNE.DE

LEASING • FINANZIERUNG • SERVICE
PERSÖNLICH • KOMPETENT • ZUVERLÄSSIG



Barntrup investiert in Schulstandort

Kerstin Vieregge:

„Bildung zählt zu unseren wichtigsten Themen.“

Barntrup. Bereits vor fünf Jahren wurde der Rückbau der Hauptschule Barntrup-Dörentrup zum Schul- und Bürgerforum durchgeführt und neue moderne Klassenräume für das Gymnasium eingerichtet. Nun wird aktuell der Altbau des Städtischen Gymnasiums Barntrup in Angriff genommen. In dem Großprojekt werden neben der ehemaligen Aula auch der Nord-, Süd- und Osttrakt komplett saniert. Schwerpunkte dabei sind die energetische Ertüchtigung sowie die Bereiche Digitalisierung und Barrierefreiheit.

Gemeinsam mit Barntrups Bürgermeister Borris Ortmeier und Bauausschussvorsitzendem Christian Olschewski (CDU) hat sich Bundestagsabgeordnete Kerstin Vieregge ein umfassendes Bild von der aktuellen Bausituation gemacht. Sie unterstützt die Maßnahmen und nennt sie „eine wichtige Investition in die Zukunft der nachfolgenden Generation.“ Gerade bei der Schulinfrastruktur gebe es überall im Land großen Handlungsbedarf. „Bildung ist eines unserer wichtigsten Themen. Gut, dass Barntrup hier am Ball bleibt“, so Vieregge.

„Trotz vieler Herausforderungen laufen die verschiedenen Gewerke derzeit gut organisiert ab“, berichten Ortmeier und Olschewski. Mit allen Beteiligten sind sie optimistisch, dass der Zeitplan eingehalten werden kann. Bis zum Sommer sollen die Sanierungen abgeschlossen und auch das neu geschaffene Selbstlernzentrum in der ehemaligen Aula fertiggestellt sein. In den Sommerferien könnte dann der Umzug der Schule durchgeführt werden, ohne den Unterricht weiter zu belasten.

Auf das Ergebnis freuen sich bereits heute die Vertreter von Schule, Rat und Verwaltung. So sind sich alle einig, dass diese Maßnahmen für den weiteren zukünftigen Erfolg der Europaschule Gymnasium Barntrup zwingend erforderlich waren. „Erfreulich ist, dass die Kosten zumindest in Teilen durch Fördermittel von Bund und Land reduziert werden konnten“, haben die Politiker auch die Finanzen im Blick. Nicht zuletzt der Digitalisierungspakt des Landes NRW habe das Budget der Stadt entlastet und die Maßnahmen in diesem Umfang ermöglicht.



**AN DIE BEETE,
FERTIG, LOS!**

HOL DIR ALLS FÜR DEINEN GARTEN

KLINKER | MAuern U. GABIONEN | GESTALTUNGSPFLASTER
NATURSTEINE | GARTENBELEUCHTUNG | ZÄUNE | TEICHTECHNIK
GARTENGERÄTE | DÜNGEMITTEL | PFLANZENSCHUTZ & VIELES MEHR ...

Spilker & Wehmeier

Dein Baufachzentrum

Standort Herford
Obere Kreienbreite 29
T +49 5221 69497-0
F +49 5221 69497-299

Standort Bad Oeynhausen
Von-Siemens-Weg 2
T +49 5734 6694-0
F +49 5734 6694-20



www.spilker-wehmeier.de
info@spilker-wehmeier.de

HSG BLOMBERG-LIPPE

HANDBALL BUNDESLIGA

DIE LETZTEN DREI HEIMSPIELE DER SAISON 2022/23
IN DER HALLE AN DER ULMENALLEE

22. April
vs. Thüringer HC
18:00 Uhr

06. Mai
vs. SV Union Halle-Neustadt
18:00 Uhr

20. Mai
vs. HSG Bensheim/Auerbach Flames
18:00 Uhr

Tickets sichern unter
www.hsg-blomberg-lippe.de
Am Marktplatz 6, 32825 Blomberg
05235 97653



60
Jahre

Malerarbeiten
Bodenbeläge
Wärmebehandl
Farbe in

www



Bunt soll es sein!

Die GEFA GmbH feiert ihr 60-jähriges Jubiläum

Farben, Fußball, Familie.

Vor 20 Jahren übernahm Marco Skordos die GEFA GmbH, die der Namensgeber Gerhard Fath vor 60 Jahren gründete.

Damals auch als Autolackiererei hat sich die GEFA heute zu einem der erfolgreichsten Betriebe in Lippe entwickelt.

In den 90er Jahren übernahm der Sohn, Michael Fath, den Betrieb und vergrößerte ihn stetig. Die Autolackiererei wurde in diesem Zuge aufgegeben und der Betrieb fokussierte sich auf Maler- und Fassadenarbeiten. Marco Skordos erfuhr 2002, dass die GEFA personelle Verstärkung sucht. Zu dieser Zeit hatte er seinen Malermeister gerade in der Tasche und plante anschließend, sich in Bielefeld selbstständig zu machen. Doch dann kam alles anders als gedacht. Auch wenn sich der junge Malermeister in die Selbstständigkeit stürzen wollte, rief er dennoch bei dem Malerbetrieb von Michael Fath an und sprach mit dem Inhaber der Firma. Er bekam sofort eine Zusage, wollte aber selbstverständlich erst die finanziellen Aspekte in einem persönlichen Gespräch klären.

Er betrat den Raum und beide Parteien waren sofort Feuer und Flamme.

„Es passte einfach. Wir haben direkt über eine Stunde gequatscht.“, erinnert sich der heutige Geschäftsführer der GEFA zurück. In dem Gespräch wurde nicht lange über den Vertrag gesprochen, stattdessen wurde Marco direkt in die Arbeitsabläufe des Betriebes eingeführt. Das Aufeinandertreffen führte zum Umdenken bei ihm und auch das finanzielle Angebot passte. Da er jedoch Ende 2002 noch seinen Betriebswirt in Osnabrück absolvierte, begann er nicht sofort in dem Betrieb zu arbeiten. Während einer Unterrichtsstunde rief ein Arbeitskollege bei Marco an und teilte ihm mit, dass Herr Fath gestorben sei. „Gerhard Fath?“, fragte Marco betroffen und fassungslos noch einmal nach.

„Nein, sein Sohn, Michael Fath“, hörte er am anderen Ende der Leitung. Daraufhin übernahm der damalige Gründer der Firma wieder die Leitung des Malerbetriebes.

Trotz des Schicksalsschlages sollte die Firma weiter bestehen bleiben und so begann Marcos Arbeitsvertrag Anfang 2003.

Am ersten Tag kam er in den Betrieb und Gerhard Fath sagte daraufhin zu ihm: „Wo ist denn deine weiße Hose?“ Gerhard wollte den jungen Malermeister gerne als Maler einsetzen, aber da dieser als Techniker eingestellt wurde, entgegnete er seinem Chef: „Ich hab keine weiße Hose.“

Gerhard traute dem Jungpund zunächst nicht viel zu, merkte aber nach und nach, dass Marco nützliche Fähigkeiten und Kenntnisse mit in die Firma brachte.

„Da habe ich mich wirklich durchgesetzt“, erinnert der heutige Inhaber der GEFA sich zurück. Durch einen gemeinsamen Steuerberater kam der Kontakt zu Herrn Eickhoff zustande. Dieser hatte seinen ehemaligen Malerbetrieb in Gütersloh aufgegeben. Gemeinsam mit Marco Skordos sollte die GEFA GmbH für den Verkauf aufbereitet werden und so stieg Herr Eickhoff mit ins Geschäft ein. Daraufhin entstand seitens der beiden Unternehmer die Idee, den Betrieb zu kaufen. Da es Marco jedoch an finanziellen Möglichkeiten fehlte, weil er gerade erst den Betriebswirt erfolgreich beendet hatte, übernahm Josef Eickhoff den Kauf der Firma und Marco Skordos zahlte diese dann wiederum bei ihm ab.

„Das Investment war nicht gerade gering, aber ich habe es trotzdem gemacht. Im Nachhinein betrachtet war es die beste Entscheidung meines Lebens.“, berichtet der heutige Geschäftsführer.



2003 war ein turbulentes Jahr für den frisch gebackenen Inhaber. Der Betrieb beschäftigte damals zehn bis zwölf Gesellen. Heute hat Marco Skordos insgesamt 29 Facharbeiter und 8 Auszubildende an seiner Seite. Der Malerbetrieb wuchs über die Jahre hinweg kontinuierlich. Dennoch arbeiten auch heute noch Mitarbeiter bei ihm, die den damaligen Chef Gerhard Fath noch kannten. Sie wurden von Marco alle übernommen und sind bis heute geblieben. Es gibt kaum Fluktuation.

Das spricht für das Unternehmen als attraktiven Arbeitgeber.

Die GEFA hat mittlerweile sogar ein eigenes Rentensystem entwickelt, welches von den Arbeitnehmern in Anspruch genommen werden kann. Zusätzlich bietet der Arbeitgeber regelmäßig Schulungen an, bei denen sie zum Hersteller fahren und sich vor Ort ein Bild von den Herstellungsprozessen machen können. Es gibt sogar die Möglichkeit des Fahrrad-Leasings und auch der Stundenlohn, den die GEFA zahlt, ist oft über Tariflohn. „Wegen Geld soll nie jemand gehen. Das ist eine Katastrophe“, erklärt der Malermeister und Unternehmer. Doch Geld allein macht nicht glücklich. „Geld motiviert nur die ersten Wochen. Viel wichtiger ist, dass das Arbeitsumfeld stimmt.“, fügt Marco Skordos hinzu.

Teamevents kommen bei der GEFA definitiv nicht zu kurz und werden regelmäßig mit eingeplant. Neben Grillabenden und Weihnachtsfeiern, ging es 2018 mit der gesamten Belegschaft bei herrlichem Sonnenschein nach Holland.

Dort mietete sich das Team vier Boote, mit denen sie eine Grachtenfahrt durch die Kanäle bis nach Amsterdam starteten.

Auch die Nächte wurden auf hoher See verbracht. „Diese Gemeinschaft war unglaublich“ schwelgt der Unternehmer noch heute in Erinnerungen. Alle packten mit an und meisterten auch Herausforderungen während der Bootstouren gemeinsam. Morgens wurde gemeinschaftlich gefrühstückt und jeder brachte etwas mit. „Das war wirklich der Wahnsinn“, fügt der Malermeister und Unternehmer mit einem Glanz in den Augen hinzu. Bis heute ist dieser Trip

bei den Mitarbeitern in Erinnerung geblieben, denn immer wieder sprechen die Angestellten ihren Vorgesetzten an und bitten darum, dass es noch einmal nach Holland gehen soll. Dafür würden sie sogar auf eine Weihnachtsfeier verzichten und die Kosten selbst übernehmen.

Anlässlich des 60-jährigen Jubiläums der Firma, ist auch für dieses Jahr wieder ein Ausflug geplant.

Mit einem Kreuzfahrtschiff geht es für das gesamte Team drei Tage lang von Kiel nach Göteborg und anschließend nach Kopenhagen.

„Eine ähnliche Tour haben wir schon einmal zum 10-jährigen Jubiläum gemacht. Da ging es dann nach Oslo“, erzählt Marco Skordos uns. Bei -10 Grad war es im Januar zwar noch recht frisch, aber durch die Wärme der Sonne hat es sich gar nicht mehr so kalt angefühlt. Neben der vollständigen Übernahme der Kosten, gab es für jeden Mitarbeiter etwas Taschengeld.

Abseits der Arbeit in dem Malerbetrieb, verbindet die Mitarbeiter die Leidenschaft zum Feiern. Neben den klassischen Feierhochburgen, ging es für das Team vor einigen Jahren zum Eurostrand Resort in die Lüneburger Heide. Zunächst stand gemeinschaftliches Kegeln auf dem Plan und anschließend wurden die Diskotheken vor Ort unsicher gemacht. „Das war auch eine der besten Fahrten. Und die Getränkepauschale haben wir am Ende sogar wieder rausgeholt“, sagt der Malermeister und Unternehmer mit einem Lachen im Gesicht.

Nach der Arbeit geht Marco Skordos seiner Liebe zum Fußball nach, denn er ist Arminia-Fan mit Herz und Seele.

Wenn er mal einen schlechten Tag hat, dann stöbert er durch seine alten Tickets und erinnert sich an die tolle Atmosphäre und Stimmung vor Ort. Anschließend hat er direkt wieder gute Laune. „Schade, dass es das heute nicht mehr gibt, da alles digital stattfindet“, sagt der Fußballliebhaber etwas wehmütig. Seit 1978 hat er über 1100 Spiele angeschaut und auch die Europa- und Weltmeisterschaften besucht er regelmäßig.

Lediglich 2002 und 2010 war er verhindert, da er 2002 die Meisterschule besuchte und 2010 seine Tochter Maleah geboren wurde. Seine Familie gibt dem zweifachen Vater großen Rückhalt. Mit seinem Sohn teilt er sogar seine Leidenschaft zum Fußball.

Die familiäre und freundschaftliche Atmosphäre spiegelt sich auch in seinem Betrieb wider – nicht zuletzt aufgrund der zahlreichen Teamevents, die regelmäßig stattfinden.

Dennoch fehlt es nicht an Respekt dem Geschäftsführer gegenüber. Das schätzt der Inhaber der GEFA sehr. So eine gute Beziehung zu seinen Mitarbeitern zu haben, kann auch enorme Vorteile mit sich bringen.

Aktuell stehen einige Umstrukturierungen an. Da die langjährige Sekretärin Frau Rosner sehr plötzlich verstarb, gab es resultierend einige Veränderungen innerhalb des Unternehmens. Neben dem Sekretariatswechsel, wurde auch ein weiterer Malermeister eingestellt. Dennoch ist die GEFA weiterhin auf der Suche nach neuen Mitarbeitern, um sich stetig weiterentwickeln zu können.

Vor allem Gesellen und Auszubildende für 2023 werden noch gesucht.

Weitere Veränderungen sind hinsichtlich des Logos der GEFA geplant. Hier wird es bunt! Das Grundgerüst des Logos bleibt weiterhin bestehen, doch drumherum soll es an Farbe nicht fehlen. Alle Firmentransporter, die in diesem Jahr angeschafft werden, sollen die bunte Beschriftung bekommen.



Ein besonderes Highlight ist der Elektrobuss, der extra für unseren Besuch gewaschen wurde.

Dieser sticht durch die vielen verschiedenen Farben nachdrücklich hervor. Seinen gesamten Fuhrpark bezieht Marco Skordos von Autohaus Stegelmann und generiert zusätzlich diverse Aufträge durch das Autohaus. Für diese langjährige Zusammenarbeit ist der Malerbetrieb sehr dankbar.



www.maler-einkauf.com

Wir gratulieren zum 60-jährigen Jubiläum und wünschen Marco Skordos und seinem Team weiterhin

viel Erfolg!



MEG Detmold, Industriestraße 2, Telefon 05231 3050112




ÖFFENTLICH BESTELLTER
VERMESSUNGSINGENIEUR



HÜLSMANN INGENIEURE
VERMESSUNG DETMOLD

BACHSTRASSE 24 | 32756 DETMOLD | 05231.976910 | INFO@VERMESSUNG-HUELSMANN.DE

B&F

Elektrotechnik GmbH
Ulrich Fröhling
Sprottauerstr.1 · 32756 Detmold
Tel.: 05231-680666 · 0170-8177060
bf.elektrotechnik@t-online.de



Kundendienst • Elektroanlagen • Photovoltaikanlagen
E-Check • SAT-Anlagen



TAXI

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

Deta taxi ☎ 05231-28066
www.deta-taxi.de





Auch auf die wertvollen Kooperationen mit vielen weiteren Bestandskunden ist die GEFA stolz, darunter beispielsweise Weidmüller, Goldbeck, die diakonis-Stiftung und viele weitere. Denn einige von ihnen sind dem Betrieb seit mittlerweile 60 Jahren treu. Seit 1962 arbeitet der Malerbetrieb zum Beispiel für die Wohnbau Detmold e.G.

Ein sehr prägendes Projekt entwickelte sich 2017 gemeinsam mit der Brauerei Strate. Im Rahmen einer Umfunktionierung der Produktionshalle entstand die Stratosphäre. Alte Brauereikessel wurden abgeschnitten und der neu entstandene Raum wird nun als Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Bier genutzt.

Die GEFA unterstützte diese große Baustelle, die unter Zeitdruck fertig gestellt werden musste, insbesondere mit Maler- und Bodenbelagsarbeiten. Die zahlreichen Projekte mit Privat- und Firmenkunden lassen den Berufsalltag niemals langweilig werden.

Mittlerweile ist der Betrieb in ganz Ostwestfalen-Lippe vertreten und sogar darüber hinaus.

Ein Mitarbeiter der GEFA arbeitet aktuell auf der AIDA „Stella“, denn dort wird zur Zeit der Wellnessbereich saniert. „Er schickt mir regelmäßig Bilder. Es ist sogar schon so warm in Marseille, dass sie nach Feierabend immer gemeinsam schwimmen gehen.“, berichtet Geschäftsinhaber Marco Skordos.

Als nächstes ist, neben der Jubiläumsfeier, die Möbelmesse in Köln fest mit eingeplant. Das hat dem gesamten Team der GEFA insbesondere während der Pandemie sehr gefehlt.

Darum ist die Freude umso größer, dass es nun wieder richtig los geht und der direkte Austausch mit Kollegen und Kunden wie gewohnt stattfinden kann.



GEFA GmbH

Bielefelder Str. 289
32758 Detmold

Tel.: 05231 305560

info@gefa-malerbetrieb.de
www.gefa-malerbetrieb.de

Leidenschaft hat eine Heimat.

Beeindruckende Dynamik, hohe Effizienz, ein geschärftes Design und einzigartige Performance. Entdecken Sie viele faszinierende Spitzensportler auf 4 Rädern bei uns im Porsche Zentrum Paderborn. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Porsche Zentrum Paderborn

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

718 Boxster GTS 4.0: Kraftstoffverbrauch kombiniert: 10,9–10,1 l/100 km (WLTP); CO₂-Emissionen kombiniert: 247–230 g/km (WLTP);

Cayenne E-Hybrid: Kraftstoffverbrauch gewichtet kombiniert: 3,7–3,1 l/100 km (WLTP); CO₂-Emissionen gewichtet kombiniert: 83–71 g/km (WLTP); Stromverbrauch gewichtet kombiniert: 26,5–25,1 kWh/100 km (WLTP); Elektrische Reichweite (EAER): 41–44 km; Elektrische Reichweite Stadt (EAER Stadt): 44–48 km;

Macan GTS: Kraftstoffverbrauch kombiniert: 11,7–11,3 l/100 km (WLTP); CO₂-Emissionen kombiniert: 265–255 g/km (WLTP);

Panamera 4S E-Hybrid: Kraftstoffverbrauch gewichtet kombiniert: 2,8–2,2 l/100 km (WLTP); CO₂-Emissionen gewichtet kombiniert: 64–50 g/km (WLTP); Stromverbrauch gewichtet kombiniert: 24,5–22,6 kWh/100 km (WLTP); Elektrische Reichweite (EAER): 46–53 km; Elektrische Reichweite Stadt (EAER Stadt): 49–54 km;

Taycan Turbo S Cross Turismo: Stromverbrauch kombiniert: 24,0–22,4 kWh/100 km (WLTP); CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km (WLTP); Elektrische Reichweite: 428–459 km; Elektrische Reichweite Stadt: 519–564 km; Stand 02/2023



PORSCHE

Helfer mit Herz – Maik Menke

„Solidarität ist die Zärtlichkeit der Völker“

Heulende Sirenen, schwere Gefechte, Raketenangriffe. Die Lage in der Ukraine lässt sich kaum in Worte fassen. Es ist unvorstellbar, welchem Leid die Bevölkerung vor Ort ausgesetzt ist. Die Menschen leiden an Angst vor Gewalt, Hunger, dem Verlust von Angehörigen und einer ungewissen Zukunft – insbesondere die Frauen in der Ukraine sind davon betroffen. Für Maik Menke und sein Team ist es vollkommen selbstverständlich, Menschen in Not zu helfen. In den letzten 12 Monaten sind über 300 Tonnen Medikamente und medizinisches Zubehör sowie knapp 25 Rettungswagen in die Ukraine gebracht worden, um vor Ort zu helfen. Die Rettungswagen gehen nach dem Grenzübergang direkt in den Einsatz, um Menschenleben zu retten. Insgesamt drei der Rettungswagen sind mittlerweile schon dem Krieg zum Opfer gefallen. Bei seinem 9. Hilfstransport wurden Maik Menke und seine freiwilligen Helfer plötzlich von einem Luftangriff überrascht und mussten schnell einen Luftschutzbunker aufsuchen.

„Es ist einfach grausam. Das Gefühl lässt sich nicht in Worte fassen.“, berichtet er direkt aus dem Kriegsgebiet. Trotz oder gerade wegen solcher Zwischenfälle, macht Maik Menke weiter. Direkt nach dem 9. Hilfstransport plant er bereits den nächsten Hilfseinsatz. In Stuttgart wurden vor einigen Tagen insgesamt 37 Paletten in die LKW geladen und nach Paderborn gebracht, um anschließend weiter in die Ukraine transportiert zu werden. Darunter befinden sich Medikamente, Maschinen für die ärztliche Versorgung, Rollstühle, Matratzen und Schlafsäcke. Denn immer wieder setzt in der Ukraine der Schneefall ein. Jede Spende zählt. „Alles, was ich seit einem Jahr nicht mehr in den Fingern hatte, das brauche ich auch nicht mehr“, ruft er die Menschen auf seinen sozialen Netzwerken zum Spenden auf. „Und wenn doch, dann gibt es mit Sicherheit genauso lebenswürdige Menschen, die einen ebenfalls in einer Not-situation unterstützen“, fügt er noch hinzu. Denn ein einzelner kann einen Unterschied machen, aber ein Team kann ganze Wunder vollbringen.

Für seinen unermüdlichen Einsatz in der Ukraine erhielt der Sachverständige Maik Menke die Ehrenspange der Ukraine.

Bislang wurden nur zwei solcher Orden an Personen außerhalb der Ukraine verliehen. Sie steht für die Anerkennung besonderer Verdienste um die Gesellschaft und Mitmenschen des Landes. „Diese Ehrenspange ist für euch alle“, sagt er bei der Überreichung des Ordens. Er hat ihn stellvertretend für die vielen



tausend Menschen, die ehrenamtlich weit über die Grenzen hinaus gegangen sind und gemeinsam das Unmögliche möglich gemacht haben, entgegengenommen.

Neben der Hilfsorganisation für die Ukraine, Türkei, Syrien und das Ahrtal, deckt er als Sachverständiger Baumängel und Betrug auf und steht den Betroffenen zur Seite. Erst vor kurzem deckte er in einer Wochenserie im TV Baumängel in Höhe von 150.000 Euro auf. Familie Erdmann erfüllte sich ihren Traum vom Eigenheim und zahlte dafür stolze 200.000 Euro. Schnell folgte die Ernüchterung, da nach der letzten Rate an die Bauunternehmer die Handwerker plötzlich verschwunden waren. Das unfertige Haus ließen sie zurück. Nach wiederholten Kontaktversuchen hatte niemand Zeit für Familie Erdmann und keiner meldete sich zurück. Daraufhin wurde der Anwalt eingeschaltet. Angefangen bei kleinen Hausratschäden, bis hin zu unvorstellbaren Schadenssummen bei einem Neubau – Maik Menke hat es sich gemeinsam mit seinem Team zur Aufgabe gemacht, die Leute aufzuklären und sie zu unterstützen. Denn viel zu oft werden Bauherren schamlos ausgenutzt und der ursprüngliche Traum wird zu einem Albtraum. Er informiert Betroffene oder zukünftige Bauherren, auf was man achten sollte und was alles passieren kann.

Getreu seinem Motto: Hand in Hand für Menschen in der Not.

**MENKE GRUPPE
PADERBORN**

**FACHKOMPETENZ
RUND UMS ROHR**

- Rohrreinigung
- Kanal-TV-Untersuchung
- Dichtheitsprüfung
- Wasserschaden
- Rohrbruch

**24 h
Notdienst**

05251 / 874 84-00

www.menke-abwasser.de





„Das Leben mit dem Vergessen“

Rund 1,6 Millionen Menschen sind in Deutschland von einer Demenz betroffen, zwei Drittel von ihnen leben in privaten Haushalten. Das stellt viele Angehörige vor große Herausforderungen.

Fr. Düwel-Wedeck und Fr. Dreimann-Kehde vom Pflegestützpunkt Lippe informieren mit einem Vortrag alle Interessierten zum „Leben mit dem Vergessen“.

Was bedeutet denn eigentlich „Demenz“?

Was bedeutet es wenn der Ehepartner immer mehr vergisst?

Wie können Familien ihr Leben mit an Demenz erkrankten Menschen organisieren?

Wie gehe ich am besten mit demenziell erkrankten Menschen um?

Ich verstehe meinen an Demenz erkrankten Partner/ Eltern nicht mehr, was kann ich tun?

Welche bedarfsgerechten Unterstützungen gibt es, um möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt im vertrauten Zuhause leben zu können?

Wo finde ich Hilfe, Unterstützung und Entlastung?

Fragen über Fragen die an diesem Abend gestellt und diskutiert werden können.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen dabei zu sein. Um telefonische Anmeldung wird gebeten.



**Informationsabend am Mittwoch
26.4.2023 um 18:00 Uhr in der
AWO Tagespflege für Senioren
Dresdener Str.7 • 32756 Detmold
Telefon 05231-601690**



JÄGERHOF
Hotel & Restaurant

OSTERMENÜ

Hühnersuppe oder Champignonsuppe

Zanderfilet an Dillsauce

frischem Gemüse und Salzkartoffeln 22,00 €

Rumpsteak an Pfeffersauce

Schmorgemüse und Kartoffelgratin 25,00 €

Schweinemedallions

Champignonrahmsauce und Bratkartoffeln 20,00 €

Lammrücken an Rotweinsauce

Ratatouille und Dauphine-Kartoffeln 25,50 €

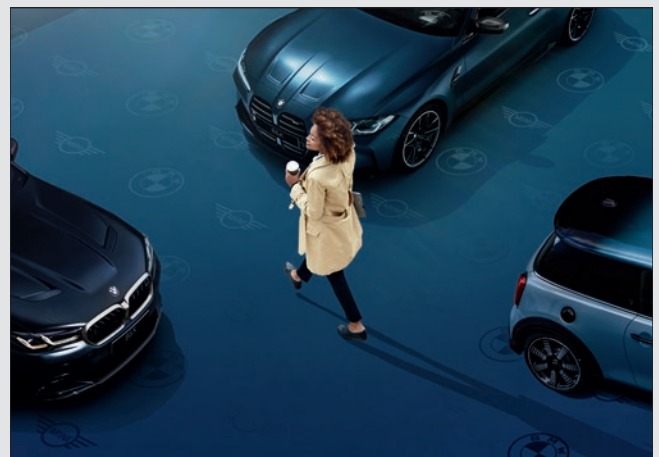
Wildgulasch an Spätzle

und Preiselbeeren 25,00 €

Panna Cotta an Himbeersauce

Reservierungen erwünscht
Tel.: 0176 / 74721305

Heßloher Straße 139
32791 Lage OT Heßloh



Ü
B
E
R

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





Anzeige

Rückenschmerzen verursachen im Kreis Lippe über 85.000 Ausfalltage

Die Fehlzeiten wegen Rückenbeschwerden sind im vergangenen Jahr im Kreis Lippe weiter angestiegen und haben einen Höchstwert erreicht. Insgesamt verursachten sie 85.086 Ausfalltage bei den beschäftigten AOK-Mitgliedern im Kreis Lippe. Das sind 3,7 Prozent mehr als noch ein Jahr zuvor (82.082 Fehltag) und sogar 19,9 Prozent mehr als 2020 mit 70.992 Ausfalltagen.

Darauf weist die AOK NordWest zum Tag der Rückengesundheit unter dem Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“ am 15. März hin.

„Das Wichtigste für einen gesunden Rücken ist regelmäßige Bewegung. Allein oder mit der Familie und Freunden in der Natur oder mit passender digitaler Unterstützung zu Hause lässt sich etwas für einen gesunden Rücken tun“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Matthias Wehmhöner.

Muskel- und Skeletterkrankungen gehören unverändert zu den Volkskrankheiten. Sie verursachen unter allen Krankheitsarten die meisten Arbeitsunfähigkeitstage der Beschäftigten im Kreis Lippe. Mit 21,9 Prozent lag deren Anteil an den gesamten Fehltagen der AOK-Mitglieder im Jahr 2021 an erster Stelle.

Bewegung kräftigt die Muskeln, stabilisiert die Wirbelsäule und fördert die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit. „Daher kann regelmäßige Bewegung und vorbeugend gezieltes Rückentraining helfen, dass es gar nicht erst zu Problemen kommt“, so Wehmhöner. Denn langes Sitzen

in immer gleicher Position, stundenlanges Starren auf den Bildschirm und andere ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse sowie dauerhaft schwere körperliche Belastung bei zum Beispiel pflegenden Berufen, beanspruchen die Wirbelsäule und den Rücken massiv. Bei vielen Menschen besteht der erste Reflex bei Rückenschmerzen darin, sich ins Bett zu legen und darauf zu warten, dass es wieder besser wird.

Doch eine derartige Schonung schwächt in den meisten Fällen die Muskeln nur noch weiter. „Und die Patienten geraten leicht in einen Teufelskreis aus Schmerz, Verspannung und Schonhaltung“, erläutert Wehmhöner. Ziel sei es deshalb, schnell wieder aktiv zu werden.

Unterstützung bietet das aktuelle Kursprogramm der AOK NordWest – mit neuen Möglichkeiten im Online-Bereich. Die internetbasierten Programme bieten 100 Prozent Flexibilität. Der Trainer ist immer bereit – zu Hause, auf Reisen oder in der Mittagspause. Außerdem hat die AOK NordWest ihre Kooperation mit dem Online-Kursanbieter Cyberfitness verlängert.

Die Angebote sind unter www.cyberpraevention.de/aok zu finden.

Weiterhin gibt es die qualitätsgesicherten, mehrwöchigen Präventionskurse vor Ort. Die Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Das neue Kursprogramm ist in allen AOK-Kundencentern erhältlich oder im Internet unter: aok.de/nw abrufbar.



Finde dein *perfect match!*

Flirt mit der Wissenschaft.

**Tag der
offenen Tür**
Detmold & Lemgo
Sa, 13. Mai 2023
11 bis 17 Uhr



www.th-owl.de/tdot





Der 29. April ist Welttanztag!

Ob in China, Venezuela, Sri Lanka oder in der Schweiz – getanzt wird auf der ganzen Welt und das vor allem jeweils am 29. April, dem Welttag des Tanzes!

Initiiert wurde der Welttanztag, der auch Internationaler Tag des Tanzes genannt wird, im Jahr 1983. Das Internationale Komitee des Tanzes des Internationalen Theater Institutes (ITI-UNESCO) rief ihn aus und legte als Datum den Geburtstag von Jean-Georges Noverre fest, der als Schöpfer des modernen Balletts gilt.

An diesem Tag sollen Barrieren abgebaut und Menschen mit der universellen Sprache des Tanzes zusammengebracht werden. Jährlich wird an diesem Tag die Botschaft einer bekannten Tanzpersönlichkeit weltweit verbreitet. Die Absicht dieser Botschaft ist es, alle Formen des Tanzes an diesem Tag zu vereinen, die verbindende Kraft des Tanzes zu feiern, seine Globalität hervorzuheben und alle Grenzen von Politik, Kulturen und ethnischen Zugehörigkeiten zu überwinden.

Die Menschen sollen durch eine gemeinsame Sprache – die des Tanzes – in Frieden und Freundschaft zusammengeführt werden.





tanzstudio
detmold

TANZEN
LERNEN &
ERLEBEN



IHRE TANZSCHULE MIT HERZ IN DETMOLD

Alle Kurse auf www.tanzstudio-detmold.de

Am Gelskamp 13a • 32758 Detmold • 05231/5680999



Anzeige

Geschmackvoll schenken & genießen

Geschmackvoll – ob würzig, cremig, süß, spitzig oder auch ein bisschen herb... Jasmins „Geschmackvoll“ hat für jeden etwas zu bieten.

Mein Name ist Jasmin Plaß. Ich bin spontan und kreativ – es macht mir unglaublich viel Freude, mit Menschen umzugehen und sie für neue Produkte zu begeistern. Da sich dies in Eigenregie am besten verwirklichen lässt, habe ich mir im

Sommer 2020 den Traum eines eigenen Geschäfts erfüllt. 2,5 Jahre später habe ich ganz nach dem Motto „Wer den Schritt nicht wagt, verpasst vielleicht DIE Chance“ die Möglichkeit wahrgenommen mit meinem Geschäft von Lage nach Lemgo umzuziehen.

Egal, ob man auf der Suche nach einem schönen Geschenk ist oder sich einfach mal etwas Gutes gönnen möchte – bei mir im „Geschmackvoll“ wird man sicherlich fündig.

Mein Credo „Verkaufe nichts, an dem du nicht selbst Freude hättest“ lässt mich ständig nach kleinen Manufakturen suchen, die Produkte anbieten, die nicht an jeder Ecke zu finden sind und bei denen Qualität an erster Stelle steht. Eine gesunde Mischung aus Altbewährtem und Neuem begeistert mich



genauso, wie die Menschen, die meinen kleinen Laden mit einem Lächeln auf den Lippen verlassen. Es ist schön zu erleben, dass meine Kunden sich durch Stöbern und Probieren meiner Produktpalette angesprochen und für den nächsten Besuch animiert fühlen.

All das ermöglicht mir mein Ladenkonzept.

Bei uns findet ihr ausgezeichnete Produkte rund um das Thema „Geschmack“. Natürlich habe ich ein Stammsortiment: Dazu gehört zum Beispiel der Tee aus dem Hause Ronnefeldt, von dem mittlerweile rund 130 Sorten bei mir zu finden sind, ebenso wie eine große Auswahl an Produkten im Feinkostbereich der Firma Wajos. Hier biete ich unter anderem Essige, Öle und Liköre zum Abfüllen an. Des Weiteren gibt es Wein, Schokolade der Firma Weinrich aus Herford, Pralinen und Lakritze aus Holland und Dänemark sowie das ein oder andere Dekostück. Jeder von uns möchte sich zuhause wohlfühlen und genau dafür habe ich schöne und ausgesuchte Produkte im Sortiment. IB Laursen aus Dänemark, Krasalnikoff und andere auserwählte Marken findet ihr bei mir im Laden. Immer wieder bin ich auf der Suche nach kleinen Manufakturen und Artikeln, um mein Sortiment dauerhaft interessant und neu zu gestalten. Mein Ansporn ist, bei jedem Besuch ein neues Produkt entdecken zu können. Wiederkommen soll sich schließlich lohnen!

Jeder kennt das Problem: Passende Geschenke finden ist nicht leicht. Was schenkt man am besten seinen Freunden und Bekannten, der Familie oder dem Kollegen? Ich biete ein breites Sortiment, bei dem jeder etwas Passendes findet. Ausgewählte Produkte zum Genießen, die auf Wunsch liebevoll und „geschmackvoll“ verpackt werden. Die Geschenke sehen nicht nur gut aus, sondern schmecken auch hervorragend. Egal ob Einzelgeschenke oder ganze Präsentkörbe – hier ist für jeden etwas dabei. Du kannst dir die Produkte selbst zusammensuchen oder uns deine Vorstellungen und Wünsche mitteilen und wir stellen anschließend für dein Budget das richtige Präsent zusammen.

Als Fan von Upcycling-Gebrauchsgegenständen und -Möbeln spiegelt sich diese Leidenschaft in meiner Ladeneinrichtung wider: das alte Küchenbuffet aufgemöbelt, die antike Leiter umgebaut zu einem Tee-Regal und diverse ältere Schmuckstücke geben meinem Lädchen den entsprechenden Flair.

Die Liebe zum Detail ist mir ebenso wichtig, damit sich meine Kunden bei mir wohlfühlen.

Kurz gesagt – ein Laden zum Verweilen, großartige Produkte zum Genießen und alles auf Wunsch liebevoll und natürlich „Geschmackvoll“ verpackt.



Geschmackvoll Mittelstraße 35, Lemgo
Schenken & Genießen www.geschmackvoll-lemgo.de



WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

- **Nutzfahrzeugmechatroniker (m/w/d)**
 - **Bus-Mechatroniker (m/w/d)**
 - **Fahrzeugbauer (m/w/d)**
 - **Hydraulik-Schlosser (m/w/d)**
- Arbeitsort: Lemgo/Bad Salzufen

Unsere Nutzfahrzeugmarken:
 Mercedes-Benz • FUSO • Iveco • Ford Trucks

Das bieten Sie uns:

- ☑ Führerscheinklasse B, gerne auch C/CE
- ☑ abgeschlossene Berufsausbildung
- ☑ eigenständige analytische und sorgfältige Arbeitsweise

Das bieten wir Ihnen:

- ☑ Weiterbildungsmöglichkeiten
- ☑ attraktive Entlohnung
- ☑ eine sichere Stelle
- ☑ 30 Urlaubstage
- ☑ angenehmes Betriebsklima

Senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen

per E-Mail an:
meinjob@autohaus-liebrecht.de
 oder

per Post an:
 Kurt Liebrecht GmbH
 z.Hd. Geschäftsleitung
 Im Hengstfeld 6, 32657 Lemgo



Autohaus Liebrecht

mit dem persönlichen Service

Im Hengstfeld 6 | 32657 Lemgo

www.autohaus-liebrecht.de



Slim Belly® – Das Abnehmkonzept

Das Problem mit dem Abnehmen

Kennst du das? Du nimmst überall ab, nur nicht da wo du möchtest? Woran liegt das?

Gerade im Bereich Bauch, Beine und Po finden wir sogenannte Depotfette. Gesicht und Brust bestehen aus Strukturfetten. Die Depotfette sind für den Körper wichtige Speicher, von denen er während Hungersnöten zehren kann. Hungersnot?

Unser Steinzeitgehirn

Leider steckt unser Gehirn immer noch in der Steinzeit fest und versteht nichts von Diäten und ungewollten Fettpolstern.

Um diese Fettdepots loszuwerden müssen wir verstehen, wie unser Fettabbau funktioniert und wie wir ihn austricksen können.

Fettabbau und Sauerstoff

Mit dem genauen biochemischen Prozess, der in der Muskulatur stattfindet, will ich gar nicht langweilen. Die wichtigste Information, in einfach zusammengefasst: Muskeln „verbrennen“ Fette – aber nur in Verbindung mit Sauerstoff.

Wenn du Gewicht abnehmen willst, oder einfach nur die restlichen Fettpölsterchen für ein sichtbares Sixpack von deinen Muskel bekommen möchtest, musst du also nicht nur Kalorien einsparen, sondern auch den Körper mit ausreichend Sauerstoff versorgen.

Je mehr Sauerstoff in deinem Blut ist, desto höher der Fettabbau. Heißt: Je besser die Durchblutung, desto höher der Fettabbau.

So funktioniert Slim Belly®

Mit diesem Wissen arbeiten wir nun Hand in Hand mit unserem Steinzeit-Gehirn.

Der Bauchgurt Slim Belly® fördert während des Trainings die Durchblutung am Bauch und deinen Stoffwechsel. Das Prinzip ist dabei ganz einfach:

Zwei Druckkammern, die mit einer Pneumatik-Einheit (Pumpe) verbunden sind, bringen konsequent Druck- und Entlastungsbewegungen auf das Gewebe. Durch diese sanfte Wechseldruckmassage wird die Durchblutung an den Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po fühlbar gesteigert.

Durch die Kombination aus leichtem Ausdauertraining, bewährten Ernährungsregeln und der Anwendung des patentierten Bauchgurtes Slim Belly® oder der Hose Slim Legs® kannst Du spürbare, sichtbare und messbare Erfolge erwarten!

Und jetzt?

Mach deine Problemzone doch einfach zu deiner Lieblingszone. Weniger Umfang und ein strafferes Gewebe an Bauch, Beinen und Po.

Unsere Trainer beraten dich gerne... Ein Probetraining lohnt sich.

Gerne steht das Team vom Sportpunkt in Lemgo für Anfragen zur Verfügung.



Sportpunkt Lemgo

Steinweg 43
32657 Lemgo

Tel.: 05261/187297

info@sportpunkt-lemgo.de
www.sportpunkt-lemgo.de

SCHULE+ ++BERUF KARRIERE

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, oft sind die Beschwerden chronisch. Entsprechend groß ist der Bedarf an Prävention und Behandlung von Rückenleiden. Die ganzheitliche Methode der Vitametik etwa kommt bei allen Arten von Nacken- und Rückenschmerzen zum Einsatz, aber auch bei Bandscheibenvorfall, und Kopfschmerzen. Die Ausbildung zur Vitametikerin gliedert sich in fünf Module mit 20 Live-Online-Schulungen, einem Kennenlernetag und zwei Praxiswochenenden: www.vitametik.de.



Foto: djd-k/www.dasbi.de/Markus Münch

Wer Karriere im Gesundheitswesen oder in der Sozialwirtschaft machen möchte, braucht dafür ein tiefgreifendes Fachwissen. Der Fernlehrgang zum geprüften Fachwirt oder zur geprüften Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen beispielsweise wird von der IHK-Akademie Koblenz angeboten. Der Fernlehrgang richtet sich besonders an Berufstätige, die Wert darauf legen, örtlich und zeitlich flexibel zu bleiben. Unter www.ihk-akademie-fernstudium.de findet man Informationen zu den genauen Inhalten.



Foto: djd-k/IHK-Akademie Koblenz/
Alex from the Reds - stock.adobe.com



Foto: djd-k/Allianz/pressmaster - stock.adobe.com

Wie lassen sich gut ausgebildete und motivierte Leute gewinnen und langfristig halten? Eine infas-quo-Studie weist auf eine immer beliebtere Möglichkeit hin: Arbeitgeber finanzieren ihren Beschäftigten eine betriebliche Krankenversicherung (bKV) und bieten ihnen so zusätzliche Gesundheitsleistungen. Eine bKV zahlt laut Umfrage auf die Zufriedenheit der Mitarbeitenden ein. In Unternehmen, die eine solche Versicherung anbieten, fühlen sich rund drei Viertel der Angestellten von ihrem Arbeitgeber wertgeschätzt, in Firmen ohne bKV nur 50 %. Infos gibt es beispielsweise unter www.allianz.de/bkv.

Gesundheitsberater sind eine gute Anlaufstelle, wenn es um Prävention, also Vorbeugung, geht. Damit eröffnen sich Chancen für diejenigen, die sich selbst und anderen Menschen zu mehr Gesundheit verhelfen und hier beruflich tätig werden möchten. Der Weg in dieses Berufsfeld ist denkbar einfach: In einer fundierten Weiterbildung, beispielsweise in der zum „Gesundheitsberater“ am IST-Studieninstitut (www.ist.de), erhalten Teilnehmer in 14 Monaten ein Wissensfundament, mit dem sie Klienten auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise begleiten können.



Foto: djd-k/IST-Studieninstitut

In den ersten Schuljahren erlangen Grundschüler und -schülerinnen die Basiskenntnisse, ohne die es später in der weiteren Schullaufbahn nicht geht. Entstehen schon in der Anfangszeit Lücken, sind auf der weiterführenden Schule größere Probleme vorprogrammiert. Nachhilfe ist ein gängiger Weg, um die Schulleistungen von Anfang an zu verbessern und den Kindern zu helfen, den Anschluss an den Unterricht wiederzufinden und zu halten. Unter www.studienkreis.de gibt es verschiedene Kurse, die die Jüngsten dabei unterstützen, die nötigen Basiskompetenzen zu erlernen.



Foto: djd-k/Studienkreis

Brauer und Mälzer führen die traditionellen Zutaten zusammen, bestimmen die Rezeptur und überwachen den Brauprozess. Bei der Brauerei C. & A. Veltins etwa durchlaufen Azubis in drei Jahren alle Schritte der Bierherstellung und erlernen den Umgang und den Einsatz von Roh-, Hilfs- und Betriebsstoffen. Seit 2018 wird zudem eine Kombination der Ausbildung mit einem Dualen Bachelorstudium der Getränketechnologie angeboten. Mehr Infos gibt es unter www.veltins.de.



Foto: djd-k/Brauerei C. & A. Veltins



Anzeige

Wechselbad der Hormone im Kreis Lippe: Mit Hormonen oder natürlich behandeln?

Die Wechseljahre, das sogenannte Klimakterium, in denen der Körper der Frau meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf Veränderungen von Hormonspiegeln reagiert, werden ganz individuell erlebt.

Etwa ein Drittel der Frauen hat während dieser Zeit kaum Beschwerden. Viele Frauen im Kreis Lippe leiden jedoch unter Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. In 2021 verordneten die Ärztinnen und Ärzte in Westfalen-Lippe deshalb wieder mehr Hormonpräparate.

Nach einem deutlichen Rückgang der Verordnungszahlen in 2020 ist in 2021 wieder ein leichter Anstieg festzustellen. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach wurden für die AOK-versicherten Frauen im Alter von 40 bis 69 Jahren insgesamt 88.442 Rezepte ausgestellt, im Vorjahr waren es 85.940 Verordnungen. „Bis vor etwa 20 Jahren waren Hormone populär, um Begleitsymptome der Wechseljahre zu mindern. Nachdem aber die Risiken einer Hormonersatztherapie in wissenschaftlichen Studien immer wieder belegt wurden, war ein deutlicher Rückgang zu verzeichnen“, sagt AOK-Serviceleiter Matthias Wehmhörer.

Bei vielen Frauen sind die Beschwerden nicht so stark, dass eine Behandlung erfolgen muss. Sind Frauen aber von starken Beschwerden betroffen, so kann eine Hormontherapie helfen, die Symptome zu lindern.

Die neue S 3-Leitlinie aus dem Jahre 2020 empfiehlt, dass bei der Hormontherapie für jede einzelne Frau in enger Abstimmung mit dem behandelnden Arzt oder Ärztin Nutzen und Risiko gegeneinander abgewogen werden

sollen. Denn einerseits können Hormonpräparate das Risiko für Brustkrebs, Schlaganfall, Herzinfarkt und Thrombosen erhöhen. Andererseits kann eine Therapie mit Östrogen und Gestagen aber auch Begleitsymptome der Wechseljahre deutlich reduzieren und damit die Lebensqualität erhöhen. Gemeinsam mit dem Arzt sollten die Vor- und Nachteile abgewogen und Alternativen besprochen werden.

„Eine Änderung des Lebensstils kann die Begleitsymptome in den Wechseljahren lindern“, so Wehmhörer.

Eine reizfreie Ernährung, wenig Alkohol und Kaffee, der Verzicht auf sehr heiße Speisen und Getränke, wenig Stress und Entspannungstechniken können bei Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Unruhe helfen.

Sport und Bewegung allgemein tragen dazu bei, dass sich Frauen trotz Wechseljahresbeschwerden insgesamt wohler fühlen, gesünder bleiben und ihr Gewicht besser halten. Dabei können die Präventionsangebote der AOK NordWest rund um gesunde Ernährung, Bewegung, Nichtrauchen und Entspannung helfen.

Neben den qualitätsgesicherten, mehrwöchigen Gruppenangeboten in Präsenzform stehen auch Möglichkeiten im Online-Bereich auf dem Programm, die noch einmal deutlich erweitert wurden. Die internetbasierten Programme bieten 100 Prozent Flexibilität und notwendige Sicherheit.

Alle Angebote sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden. Die Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Das neue Kursprogramm ist in allen AOK-Kundencentern erhältlich oder im Internet unter aok.de/nw abrufbar.



Eine Hochzeitsversicherung tritt bei Absagen und Erkrankungen ein

(djd). Den schönsten Tag im Leben möchten die meisten Paare gebührend zelebrieren. Schon Monate vorher schmieden sie Pläne für ihre Hochzeitsfeier, besichtigen mögliche Locations, planen das Festmotto oder engagieren einen Weddingplaner. Bei einem großen Kreis an Verwandten und Freunden, die mitfeiern, kommen schnell beträchtliche Kosten in fünfstelliger Euro-Höhe zusammen. Doch das gönnt man sich selbst und der Liebe gerne. Rund 90 Prozent der Paare finanzieren ihre Hochzeit aus eigener Tasche. 19 Prozent erhalten dabei Unterstützung von den Eltern des Bräutigams, 23 Prozent von den Eltern der Braut. Diese Zahlen zitiert Statista aus einer Umfrage aus dem Jahr 2022. Umso ärgerlicher ist es allerdings, wenn das große Fest kurzfristig, zum Beispiel wegen einer Erkrankung, abgesagt werden muss.

Hilfe bei hohen Stornokosten

Dass die Liebe ein Leben lang hält, lässt sich naturgemäß nicht versichern. Doch für die finanziellen Folgen einer geplatzten Hochzeitsfeier gibt es spezielle Versicherungen. Wenn es wenige Tage vor dem Ja-Wort zu einem Unfall kommt oder etwa der Trauzeuge plötzlich schwer erkrankt, kommen zu den gesundheitlichen Sorgen auch noch finanzielle Aspekte hinzu. Schließlich sind mit einer kurzfristigen Absage oder Verlegung des Festes meist hohe Kosten verbunden. Angehende Eheleute können dieses Risiko beispielsweise mit der Hochzeitsversicherung der Waldenburger absichern. Sie haftet bei gesundheitlichen Problemen des Brautpaares, ihrer engeren Angehörigen und der Trauzeugen. Das gilt auch, wenn Dienstleister wie der Cateringlieferant oder der Vermieter des Festsaaus ausfallen oder Insolvenz anmelden. Auch dann tritt die Versicherung für den finanziellen Schaden ein. Dazu gehören Stornokosten und Mehrausgaben für einen neuen Termin innerhalb der nächsten zwölf Monate.

Finanzieller Schutz auch bei einem „Nein“

Planungssicherheit und Kostenschutz gelten für den Polterabend sowie für die standesamtliche und die kirchliche Feier. Auch Missgeschicke, die große Folgen nach sich ziehen können, sind abgesichert. Wenn beispielsweise das Brautkleid vor dem großen Tag beschädigt wird oder die Trauringe verlegt worden sind, wird eine finanzielle Entschädigung gewährt. Die Höhe des Versicherungsbeitrags hängt von den Gesamtkosten der geplanten Hochzeit ab, unter www.waldenburger.com/hochzeit gibt es mehr Details und die Möglichkeit, individuelle Berechnungen anzustellen. Selbst bei Zweifeln an einem dauerhaften Liebesglück hat die Hochzeitspolice einen Zweck: Bei einer sogenannten Eheverweigerung, also einem „Nein“ vor dem Standesbeamten, haftet die Versicherung immerhin für den finanziellen Schaden.



Ein Experten-Tipp
von Andrea Hausstätter

Love is in the air...

Den schönsten Tag des Lebens im Paradies erleben?

Oder Honeymoon an einem paradiesischen Strand verbringen?

Hochzeitspaare wird im Reisebüro Lehmann beides ermöglicht. Maßgeschneiderte Hochzeitspakete mit Weddingplaner, Fotografen, Hochzeitstorten, Candlelight-Dinner sowie Blumenschmuck und Braut-Make-up – alles wird sorgfältig geplant und vor Ort von engagierten Profis durchgeführt.

Das Brautpaar soll zu jedem Zeitpunkt im Mittelpunkt stehen und sich auf das Wesentliche – ihre Trauung – konzentrieren und freuen können.

Wenn die Hochzeit bereits stattgefunden hat, bietet sich eine Traumhochzeitsreise nach Mauritius oder auf die Seychellen an. Vielfältige Angebote vom Romantik-Dinner am Strand einer einsamen Insel bis hin zu Sky-Diving sorgen für unvergessliche Erlebnisse, die noch lange in Erinnerung bleiben werden.

DERTOURLISTIK bietet zum Beispiel das Hochzeitspaket „Wedding in the sun“ im „La Pirogue“ auf Mauritius ab ca. 1.480,- Euro an. Lassen Sie sich im Reisebüro beraten und freuen Sie sich auf „Honeymoon in Paradise“, denn die schönste Zeit des Lebens braucht Beratung und gute Vorbereitung, damit es ein unvergessliches Erlebnis wird.

Inh.: Andrea Hausstätter

Reisebüro Lehmann

Reisen • Flugreisen • Hotelbuchungen

... wir lieben was wir tun

Seit 40 Jahren
Ansprechpartner
für die schönsten
Wochen
des Jahres.

Schwalenberger Straße 25 · 32816 Schieder-Schwalenberg
Telefon: 05282 6205
reisebuero-lehmann@t-online.de · www.reisebuero-lehmann.de
Mo.-Fr. 09:00-12:30 + 14:30-18:00 Uhr, Sa. 09:00-13:00 Uhr



Anzeige

Exklusive Mode von Ingrid Stölting trifft auf stilvolle Möbel von Yomei

Elegant, farbenfroh, originell

So präsentierte sich die Modekollektion von Ingrid Stölting anlässlich des Weltfrauentages auf dem großzügigen Gelände des Designmöbel-Herstellers Yomei GmbH in Detmold. Vor Ort bot Ingrid Stölting gemeinsam mit ihrer langjährigen Freundin und Geschäftsinhaberin von Yomei, Doris Schelbach, ihren Gästen eine phänomenale Show. Bereits beim Eintritt in die Location stachen einzigartige und qualitätsvolle Designmöbel aus hochwertigen Materialien ins Auge. Ästhetik und Funktion kommen hierbei zum Ausdruck.

Der großzügige und lichtdurchflutete Eingangsbereich führte die rund 150 Gäste weiter zum Hauptort des Geschehens an dem Abend, den Laufsteg.

Dort angekommen begrüßte die Veranstalterin und Moderepräsentantin ihre Gäste mit erfrischenden Getränken. Bevor es endlich losging, hießen Ingrid Stölting und Doris Schelbach ihre Gäste gemeinsam herzlich willkommen. „Viele von Ihnen haben zu Beginn des Baus gedacht, was passiert denn da? Und jetzt wissen Sie es!“, führte Doris Schelbach in den Abend ein. Die Firma Yomei wurde 2006 gegründet und ist seit 2022 in den neuen Räumlichkeiten zu finden.

„Ich freue mich, dass Sie einer Symbiose beiwohnen können, denn exquisite Mode trifft heute Abend auf exquisite Möbel“.

So übergab Doris Schelbach das Wort an die Moderepräsentantin Ingrid Stölting. Die Veranstalterin und Modeliebhaberin bedankte sich daraufhin für die Idee und das zur Verfügung stellen der Location. „Denn die Räumlichkeiten sprechen für sich, da muss ich gar nicht viel zu sagen“, fügte sie noch hinzu. Anschließend wünschte sie allen Beteiligten viel Spaß und eröffnete die Show.

Egal ob klassisch, lässig oder exzentrisch, hier war wirklich für jeden das Passende dabei.

Farbenfrohe Hosenanzüge in grün und blau, die den Frühling einläuten oder Strick- und Sommerkleider in gedeckteren Farben wurden präsentiert. Die insgesamt sechs Models lieferten eine atemberaubende Show ab und steckten mit ihrer Leidenschaft für die Outfits die Zuschauer ab Sekunde eins an. Jeder Look wurde individuell für das Model zusammengestellt und passte daher perfekt zu der Ausstrahlung der jeweiligen Frau. Die Models fühlten sich in ihrer Kleidung wohl und das spürten auch die Zuschauer. Die eher lässigen Outfits in hellen

Beigetönen läuteten dann passenderweise die Pause ein. Nun wurde das Buffet eröffnet. Kleine Leckereien standen für den Hunger zwischendurch bereit. Neben kühlen Getränken und Snacks konnten die Gäste die Ausstellung der Design-Möbel begutachten und sich von Mitarbeitern vor Ort beraten lassen.

Luxus und Stil treffen auf Funktionalität.

Schreibtische, Esstische oder Schranksysteme – Yomei bietet den Kunden ein vielfältiges Angebot in Spitzenqualität. Durch die großen Glasscheiben konnten die Gäste sogar einen Blick in die Produktionshallen des Designmöbel-Herstellers erhaschen.

Nach der Pause standen elegante Oberteile, Hosen und Kleider im Mittelpunkt des Geschehens, die Lust auf eine glamouröse Abendveranstaltung machten. Neben glitzernden Pailletten und auffälligen Schnitten, wurden aber auch immer wieder dezente Blusen und Strickjacken präsentiert, die sich ideal in den Alltag integrieren lassen. Das breit gefächerte Angebot ließ keine Wünsche offen. Gegen Ende der Modenschau rückte vor allem die Farbe weiß in den Vordergrund des Geschehens.

Stilvolle Blazer, lässige Sweatshirts oder verspielte Sommerkleider in weiß bildeten den Abschluss des Abends. Hier wurde erneut das vielfältige Angebot der Modedesignerin deutlich, die für jeden Geschmack das passende Outfit bereitstellt.

Abschließend mischten sich die Models, die Designerin Ingrid Stölting und ihre langjährige Freundin Doris Schelbach unter das Publikum und verteilten Rosen.

Ingrid Stölting bedankte sich schließlich noch einmal bei allen Models und Gästen und wurde mit einem tobenden Applaus vom Publikum verabschiedet.



UhLaLa Moden www.uhlala-moden.de
Am Markt 36 ingrid@stolting.biz
Bad Salzuflen Tel.: 0160/8703136



Made in Detmold.

Yomei GmbH, Mergelweg 1, 32758 Detmold
www.yomei.de



Lost Place: Tütgenmühle bei Oesterholz-Haustenbeck

(sr/ph) Seit mehreren hundert Jahren steht in der Nähe von Schlangen eine Mühle, die heutzutage kaum noch jemand kennt. Sie war unter vielen verschiedenen Besitzern in Betrieb, erlebte diverse Krisen und ist heute von Verwüstung und Vermüllung geprägt.

Die Gemeinde Schlangen blickt auf eine lange Geschichte von Wassermühlen zurück.

Wirtschaftende Müller besaßen ihre Mühle in der Regel nicht als Eigentum, sondern pachteten diese. In jene lange Mühlentradition reiht sich die Tütgenmühle bei Oesterholz-Haustenbeck mit ein. Ihr Name tauchte das erste Mal 1681 in Schlangen auf. Wie die Bezeichnung genau zustande kam, lässt sich jedoch bis heute nur schwer deuten. In älteren Quellen wird sie als „Mühle zu Oesterholz“ betitelt.

Während des 30-jährigen Krieges wurde die Mühle mehrfach geplündert, wodurch der vorzeitige Verfall begann. Trotz erheblicher Investitionen und niedriger Pachtsummen, konnte der Betrieb nicht mehr erfolgreich fortgeführt werden. Erst 1654 gelang Müller Henrich Rügge gemeinsam mit Claus Bödcker Rügge der mühsame Wiederaufbau, wobei es allerdings wiederkehrende Probleme aufgrund des vorherrschenden Wassermangels gab. 1736 drohte

sogar der Einsturz, doch Johann Cordt Gödecke setzte sie wieder in stand.

Im Laufe der folgenden Jahrzehnte wechselte der Besitz an Johann Christoph Busch, blieb bis 1834 in seiner Familie, ging schließlich an Friedrich Mord über, bis Friedrich Herzog 1873 das Nebengebäude der Mühle ausbaute. Doch auch die nachfolgenden Müller hatten immer wieder mit wirtschaftlichen Problemen zu kämpfen. Im Jahre 1908 wurde das Gebäude schließlich an Müller Wilhelm Poppe aus Haustenbeck-Taubenteich verkauft, der mit Modernisierungen und technischen Neuerungen versucht hat, Probleme der Mühle auszumerzen. Darunter zählte beispielsweise ein Lanz Bulldog (damalige Bezeichnung für Ackerschlepper der Heinrich Lanz AG) mit zwölf PS, der während Trocken- und Frostzeiten das Mahlwerk weiterhin antrieb. Des Weiteren wurden ein neuer Walzenstuhl, ein Plansichter und eine Mischmaschine gekauft.

Durch die aufkommende Konkurrenz der Großmühlen im 20. Jahrhundert ist die Produktion nach und nach von Mehl auf Schrot verlagert worden. Der Aufwand lohnte sich allerdings immer weniger und die landwirtschaftliche Prägung von Schlangen nahm ab, sodass heutzutage nur noch das in die Natur eingebettete Gebäude an die Geschichte der Mühle erinnert.



So ist das landschaftliche Bild vor allem von einigen großen Kastanien geprägt, die das verlassene Gebäude einrahmen.

An verregneten Tagen füllt sich das kleine zur Mühle fließende Bächlein immer noch mit Wasser und bei genauerem Hinschauen lässt sich von außen auch das alte Wasserrad erkennen.

Bereits vor dem Gebäude wird der fortgeschrittene Verfall und insbesondere der starke Vandalismus deutlich. Eingeschlagene Fenster, kaputte Eingangstüren und marodes Mauerwerk prägen das Bild. Trotz dessen, dass überall Bierdosen, Glasscherben und Plastiktüten liegen, lässt sich gut erahnen, wie es dort mal ausgesehen haben könnte. Vor allem das große Mahlgetriebe im Inneren, die zahlreichen hinterbliebenen Getreidesäcke, der Einmachkeller und der Stall, der vermuten lässt, dass dort mal Tiere gelebt haben, untermalen diesen Eindruck. Zwischen den Holzbalken und Gegenständen liegen teilweise sogar alte Dokumente, die Rechnungen, Besorgungen und Notizen eines Müllers beinhalten. Böden und Decken sind an vielen Stellen zerstört, sodass sich Wuzeln, Efeu und Äste ihren Weg ins Innere bahnen.

Was bleibt, ist ein ramponiertes Gebäude in einer naturbelassenen Gegend, das heutzutage mehr von seiner Geschichte als von seinem momentanen Nutzen lebt.

Das Grundstück hat im Laufe der Jahrhunderte viel erlebt und wird nun zusammen mit der Natur sich selbst überlassen. Ob und inwiefern jemals etwas von der Gemeinde in diese Richtung passieren wird, bleibt offen und ist abzuwarten. Die vergangene Blütezeit auch nur ansatzweise wiederherzustellen, sollte auf jeden Fall kein Ding der Unmöglichkeit sein.



Zuverlässig und sorgfältig-
wir setzen Ihre Ideen um.



Wir sind Ihr Ansprechpartner für Garten- und Landschaftsbau, Floristik und Grabpflege.

Sie möchten Ihr Gartenprojekt umsetzen, brauchen Floristik für Ihre Feierlichkeit oder suchen einen zuverlässigen Ansprechpartner für die Grabpflege? Dann kontaktieren Sie uns!

Wolfsiek 2 • 32683 Barntrop
www.gartenbau-drewes.de
05263-3008



Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz bei unserem großen vegetarischen und veganen Frühstück (Tischbuffet) **am 2. April 2023 von 9.00 bis 14.00 Uhr** und lassen Sie sich in gewohnter Reblaus-Manier verwöhnen!

Preis pro Person 19,90 €, zzgl. Getränke.
Um vorherige Reservierung wird gebeten.

Reservieren Sie telefonisch unter:

0 52 36 / 88 97 22

Hagendonop 76 • 32825 Blomberg-Donop
www.weinstubereblaus.de



Osterbräuche

Traditionen und Bedeutungen rund um das Osterfest

Ostern ist eines der bedeutendsten Feste im christlichen Kalender, das die Auferstehung Jesu Christi von den Toten feiert. Es markiert das Ende der Fastenzeit und den Beginn des Frühlings, einer Zeit der Erneuerung und des Neubeginns.

In vielen Kulturen haben sich im Laufe der Jahrhunderte verschiedene Osterbräuche entwickelt, die von religiösen Riten bis hin zu spielerischen und symbolischen Aktivitäten reichen. Werfen wir einen Blick auf einige der bekanntesten und interessantesten Osterbräuche aus der ganzen Welt.

Ostereier

Das Osterei ist eines der bekanntesten Symbole des Osterfestes. Eier symbolisieren neues Leben und Fruchtbarkeit und sind in vielen Kulturen ein Zeichen für den Beginn des Frühlings. Es gibt viele Bräuche rund um Ostereier, wie das Färben, Bemalen und Verzieren von Eiern oder das Verstecken von Schokoladeneiern für Kinder. In einigen Ländern, wie etwa in Deutschland oder den USA, gibt es den Brauch des "Ostereiersuchens", bei dem Kinder im Garten oder im Haus versteckte Eier suchen.

Osterhase

Der Osterhase ist eine weitere bekannte Figur, die mit dem Osterfest verbunden ist. Er soll die Ostereier bringen und verstecken. Die Idee des Osterhasen hat ihren Ursprung in der germanischen Fruchtbarkeitsgöttin Eostre, deren Symbol das Hase war. In vielen Ländern gibt es Geschichten und Lieder über den Osterhasen und seine nächtliche Reise, um Eier und Süßigkeiten an Kinder zu verteilen.

Osterfeuer

In vielen Teilen Europas, insbesondere in Deutschland und den Niederlanden, ist das Entzünden von Osterfeuern am Karsamstag oder Ostersonntag eine alte Tradition. Die Feuer sollen den Winter vertreiben und böse Geister abwehren. Heutzutage sind Osterfeuer oft gesellschaftliche Ereignisse, bei denen sich Menschen treffen, um gemeinsam zu feiern und den Beginn des Frühlings zu begrüßen.

Osterprozessionen und Passionsspiele

In vielen Ländern finden während der Karwoche und am Ostersonntag religiöse Prozessionen und Passionsspiele statt, die an das Leiden, den Tod und die Auferstehung Jesu erinnern. In Spanien sind die Semana Santa-Prozessionen besonders bekannt, bei denen beeindruckende Darstellungen der Passionsgeschichte und riesige Figuren von Christus und der Jungfrau Maria durch die Straßen getragen werden.

Palmsonntag

Der Palmsonntag ist der Sonntag vor Ostern und markiert den Beginn der Karwoche. An diesem Tag wird der Einzug Jesu in Jerusalem gefeiert. In vielen Ländern werden an diesem Tag Palmzweige oder andere grüne Zweige gesegnet und in Prozessionen getragen oder zur Dekoration in Häusern und Kirchen verwendet.

Osterbräuche sind vielfältig und bieten einen faszinierenden Einblick in die Kultur und Traditionen verschiedener Länder. Sie verbinden religiöse Bedeutungen mit fröhlichen Feierlichkeiten und bieten Gelegenheiten, Zeit mit der Familie und der Gemeinschaft zu verbringen.



Einführung der „Verantwortungskette“ in Lippe

Als Verantwortungskette wird der strukturierte und standardisierte Prozess der Übergangsgestaltung unter aktiver Beteiligung aller Akteure in der Landesinitiative "Kein Abschluss ohne Anschluss – Übergang Schule-Beruf in NRW" bezeichnet.

Ziel der Zusammenarbeit aller kommunalen Akteure im Rahmen der Verantwortungskette ist es, Handlungsbedarfe beim Übergang Schule-Beruf für Jugendliche ohne Anschlussperspektive zu identifizieren, in partnerschaftlicher Verantwortung Lösungsansätze zu finden und die vereinbarten Handlungsschritte gemeinsam umzusetzen. Reibungslose Beratungsabläufe und aufeinander abgestimmte Vermittlungsangebote stehen an erster Stelle.

Die Einführung einer verbindlichen Strategie, in die alle Partner eingebunden und alle identifizierten Schülerinnen und Schüler adressiert werden, ist dabei der Kern der Verantwortungskette. Die Selbstverpflichtung aller Partner, sich aktiv in diesem Prozess der Übergangsgestaltung zu beteiligen, geht einher mit der Festlegung von Formaten, die zielführend Jugendliche beim Übergang von der Schule in den Beruf unterstützen. Die Verantwortungskette beginnt im zweiten Halbjahr der 10. Klasse und betrifft alle Jugendlichen, die nach der Anmeldephase an den Berufskollegs bzw. der ersten Suche nach einem Ausbildungsplatz noch keine Anschlussperspektive haben. So soll erreicht werden, dass vor dem Verlassen der Schule alle Schülerinnen und Schüler in passende Anschlüsse vermittelt werden können. Die Verantwortungskette ist somit ein Präventivinstrument, damit kein Jugendlicher „verloren geht“ und ohne weiterführenden Schulplatz, eine Ausbildung oder die Eingliederung in eine Maßnahme die Schule verlässt.

Der Startschuss ist gefallen: Ende des Jahres 2022 wurde die Verantwortungskettenvereinbarung im Kreis Lippe unterzeichnet. Für Schülerinnen und Schüler ohne Anschlussperspektive werden schrittweise geeignete Angebote auf den Weg gebracht.

Folgende Akteure sind beteiligt:

Die Agentur für Arbeit Detmold, die Schulaufsicht im Schulamt für den Kreis Lippe, die Industrie- und Handelskammer Lippe zu Detmold, das Jobcenter Lippe, die Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe zu Bielefeld, die Kreishandwerkerschaft Paderborn-Lippe, der Deutsche Gewerkschaftsbund Region Ostwestfalen-Lippe, die Netzwerk Lippe gGmbH, das Lüttfeld Berufskolleg, das Dietrich-Bonhoeffer-Berufskolleg, das Hanse-Berufskolleg, das Felix-Fechenbach-Berufskolleg, der Eigenbetrieb Schulen, die Wirtschaftsförderung des Kreises Lippe, die Regionalagentur OWL, der Arbeitgeberverband Lippe e.V., das Kommunale Integrationszentrum, das Jugendamt des Kreises Lippe, die Lippe Bildung eG und die Koordinierungsstelle Schule-Beruf – Schu.B, die diesen Prozess für Lippe koordiniert.



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 der Blechschaden

Kommissar Fux kam gerade aus der Mittagspause zurück und betrat soeben die Wache, als ihn sein Kollege zu sich heranwinkte.

„Hallo Markus, kannst du mir bitte einen Gefallen tun? Ich habe alle Hände voll zu tun und draußen steht jemand, der einen Unfall melden möchte. Ich wäre dir sehr dankbar, wenn du alles zu Protokoll nehmen würdest.“

Fux schlug seinem Kollegen auf die Schulter. „Na klar mache ich das Benno, ist doch Ehrensache unter Kollegen. Schick mir den Mann mal ins Büro, dann nehme ich den Fall gleich auf.“ Dankbar lächelte Benno Schäfer seinen Kollegen an.

„Das ist sehr nett von dir, Markus. Der Mann sitzt in seinem Auto vor der Wache. Ich werde ihn dir gleich raufschicken.“

„Ach, lass mal, dann hole ich ihn selber rein, da kann ich mir auch gleich das Auto ansehen.“

Fux machte auf dem Absatz kehrt, denn in dem Augenblick klingelten schon wieder zwei Telefone am Tisch seines Kollegen und das Funkgerät meldete sich ebenfalls. Er beneidete Benno nicht um diesen Job und griff ihm gerne unter die Arme. Hatten sie in der Ausbildung doch beide zusammen die Schulbank gedrückt.

Er verließ die Wache und ging zu einem weißen Sportwagen, der direkt davor parkte und in dem ein Mann saß.

Fux klopfte an das Seitenfenster. „Guten Tag, mein Name ist Markus Fux und ich würde gerne die Unfallanzeige aufnehmen.“

Der Mann stieg aus und schimpfte sofort los.

„Das wurde aber auch Zeit. Ich warte schon eine ganze Weile.“

Dann sah er Fux skeptisch an. „Wer sind Sie überhaupt, Sie tragen ja gar keine Uniform?“

„Das liegt daran, dass ich Kriminalhauptkommissar bin“, erklärte Fux ihm seine zivile Kleidung.

Der Mann stutzte. „Seit wann nimmt die Kripo denn Unfallanzeigen auf?“, wollte er wissen.

„Ach wissen Sie, das kommt schon mal vor. Wenn die Kollegen sehr eingespannt sind, dann helfen wir gerne mal aus.“ Fux schaute auf den Wagen.

„Was ist denn passiert?“, wollte er wissen.

„Fahrerflucht ist passiert!“, schnauzte der Mann und bekam dabei einen hochroten Kopf. „Da spart man viele Jahre für so einen Wagen und dann fährt jemand dagegen und haut auch noch ab.“

„Wo ist denn der Schaden, Herr...?“ Fux wusste ja noch nicht, mit wem er es zu tun hatte.

„Lehmann, mein Name ist Lehmann und der Schaden ist ganz vorne rechts.“

„Und wie ist der passiert, Herr Lehmann?“, wollte Fux wissen.

„Das weiß ich doch nicht.“ Man merkte ihm seine schlechte Laune deutlich an.

„Ich habe meinen Wagen auf diesem bewachten Parkplatz abgestellt und als ich wiederkam, sah ich die Bescherung.“ Dabei zeigte er zum vorderen rechten Kotflügel.

Fux sah sich die Beule an. Sie war ganz vorne an der Kante, wies aber keinen anderen Farbabrieb auf, sondern nur zwei dicke übereinanderliegende Kratzer.

„Wo stand ihr Wagen denn ganz genau?“

„Ganz hinten an der Mauer. Als ich ankam war nur noch diese Parklücke frei. Rechts neben mir stand ein blauer Mercedes und links neben mir ein weißer VW.“

Fux hakte sofort nach. „Und die waren auch noch da, als Sie in die Stadt gingen?“

Herr Lehmann nickte. „Ja, ich bin sofort los, weil ich ja diesen Termin beim Augenarzt hatte.“

Fux nickte. „Okay, waren die denn auch noch da, als Sie wiedergekommen sind?“

„Nein“, schnaufte Herr Lehmann wütend. „Da stand jetzt links ein silberner Smart und rechts ein roter Ford Kombi. Genau auf dem Platz, auf dem zuvor ein gelber BMW gestanden hatte, der wohl nach dem blauen Mercedes in die Parklücke gefahren ist.“

„Und was sagt der Parkplatzwächter zu dem ganzen Vorfall?“ Fux wusste, dass es sich dabei um einen älteren Mann handelte, denn er parkte dort auch ab und zu.

„Der hat anscheinend geschlafen, will von dem ganzen Vorfall nichts mitbekommen haben. Und für sowas zahlt man auch noch Parkgebühren.“ Man merkte ihm seinen Unmut deutlich an. „Was denken sich solche Leute eigentlich? Fahren anderen in den Wagen und hauen dann ab.“

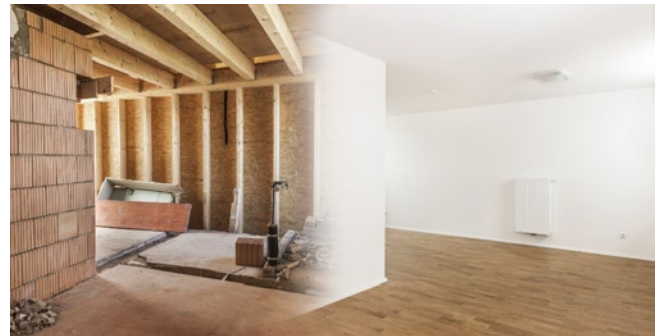
Fux rieb sich das Kinn. „Und dazu kommt noch, dass die Chancen, den Unfallflüchtigen zu erwischen äußerst gering sind. Wir werden natürlich in der Presse dazu aufrufen, dass sich Zeugen melden, die den Vorgang beobachtet haben, aber leider bringt das meistens nichts.“

Auf Lehmanns Gesicht erschien jetzt ein zufriedenes Lächeln. „Die Arbeit können Sie sich sparen, Herr Kommissar, ich bin nämlich auf Zack. Als ich zum Auto zurückkam und den Schaden bemerkt habe, war mir sofort klar, dass ich nach Zeugen suchen muss.“



... 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.



🏠 Westerfeld Straße 19
32758 Detmold

📞 +49-170-7107171

📞 +49-5231-94407-20

✉ info@krein-innenausbau.de



Er kramte einen Zettel aus der Tasche.
„Hier, das ist das Kennzeichen des gelben BMW, der in der Parklücke gestanden hat.“

Kommissar Fux war perplex, das war mal ein pfiffiger Zeitgenosse. „Woher haben Sie die Nummer?“

„In der Nähe der Ausfahrt, saß ein älterer Mann, den habe ich gefragt, ob er sich zufällig noch an das Kennzeichen eines gelben BMW erinnern könnte, der vom Parkplatz kam. Und ich hatte Glück, er konnte.“

„Das ist aber wirklich ein Glücksfall“, bekannte Fux.

„Ja, der Mann konnte sich deswegen erinnern, weil die Zwischenbuchstaben genauso lauteten, wie seine Initialen und die Zahlen, wie seine Lieblingslottozahlen, nämlich 2,5 und 8.“ Lehmann deutete stolz auf den Zettel.

„Und wie hieß der Mann?“, wollte Fux wissen, denn den würde er dann ja auch noch vernehmen müssen.

„Ach, das tut mir leid, als er hat mir das Kennzeichen gesagt hat, habe ich wohl vor lauter Freude ganz vergessen ihn nach seinem Namen zu fragen“, bedauerte Herr Lehmann.

Dann wurde er plötzlich hektisch. „Aber Sie müssen jetzt sofort feststellen, wem das Auto gehört, wohlmöglich repariert

dieser Mensch bereits den Schaden und man kann ihm dann nicht nachweisen, dass er der Verursacher war.
Wir wissen ja, wie schlecht die Menschen heute sind.“

„Oh ja“, pflichtete Fux ihm bei, „das brauchen Sie mir nicht zu erzählen.“ Er deutete auf die Eingangstür.

„Dann wollen wir mal in mein Büro gehen und dort die Unfallanzeige aufnehmen. Und danach werde ich eine gegen Sie schreiben, und zwar wegen Vortäuschen einer Straftat.“

Herr Lehmann brauste sofort auf. „Was erlauben Sie sich? Wie können Sie sowas behaupten?“

Kommissar Fux aber lächelte nur.

„Sie haben einen kleinen und einen großen Fehler gemacht. Ich vermute mal, dass sie die Beule und die Kratzer selbst verursacht haben und nur einen Dummen gesucht haben, der dafür aufkommen sollte. Aber das werden Sie alles in der Anzeige gegen Sie nachlesen können.“

Herr Lehmann sah Kommissar Fux mit vor Schreck geweiteten Augen an, dann folgte er ihm kleinlaut ins Gebäude.

Frage:

Welche beiden Fehler hatte Herr Lehmann gemacht?

Lösung auf Seite 43

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

 **Die Rose
im Kalletal**
Seniorenresidenz

Seniorenresidenz
Rosenweg 10
32689 Kalletal/Lüdenhausen
Tel. 05264- 65860-0
www.pflegeheim-kalletal.de

  rose.kalletal



Das milde Klima am Bodensee sorgt spätestens ab April für Blütenmeere und Blumenpracht. Während der Frühlingswochen, die bis zum 29. Mai 2023 stattfinden, können wintermüde Menschen das Erwachen der Natur aktiv-genussvoll begleiten und kommen auf den Blütenweg oder der Apfelradrunde in Schwung. Naturschauspiele wie die Irisblüte im Eriskircher Ried und die weiß-rosa blühenden Obstbäume sorgen für Augenschmaus. Viele Infos gibt es unter www.frühlingswochen-bodensee.de.



Komfort ist wichtig: Eine natürliche Schuhform wie bei den Modellen von ComfortSchuh bietet einen breiten Zehenbereich. So haben die Zehen Platz, um sich reflexartig beim Abrollen zu krümmen, zu spreizen und zu strecken. Angenehm für Hallux-valgus-Geplagte sind Modelle mit gepolsterten Dehneinsätzen aus hochwertigem Elastikmaterial, die an der Problemstelle sanft nachgeben: www.comfortschuh.de.



Der Eigenanbau von Obst und Gemüse wird immer beliebter. Aber nicht nur Menschen freuen sich über reiche Ernte, sondern auch Honig- und Wildbienen – Informationen dazu gibt es unter www.deutscherimkerbund.de. Wer bei der Anlage seines Gartens auch an die fleißigen Insekten denkt, bereitet zudem köstlichen Honigsorten das Feld, die Imker und Imkerinnen in der Region als Echten Deutschen Honig anbieten.

Morgens gut gelaunt aufstehen und motiviert in den Tag starten: Vielen Menschen fällt das schwer. Hilfreich kann dann eine feste Morgenroutine sein. Sie besteht aus Ritualen, die helfen, wach, klar und energiegeladen durchzustarten. Die Möglichkeiten reichen von Meditation über Sport und der Lieblingsmusik bis zur Wohlfühlkörperpflege. Dabei unterstützen kann die basische Lebensweise. So sorgen Körperbürstungen nach P. Jentschura nicht nur für zarte Haut, sondern regen zudem Lymphfluss und Entgiftung an.



Foto: djd-k/Jentschura International/Getty Images/Nomad

Früh lings schön

Beim Tragen luftiger Kleidung rückt die Haut verstärkt in den Fokus. Sie soll heute möglichst glatt und haarlos sein. Eine Rasur kann schnell zu Haarbalgentzündungen führen. In solchen Fällen haben sich Arzneimittel, wie die pflanzliche Ikon Salbe classic, bewährt. Dank antibakterieller, entzündungshemmender und durchblutungsfördernder Effekte bekämpft sie die Entzündung.

Foto: djd-k/Ikon Salbe classic/Getty Images/gpointstudio



Mord an der Velmerstot

Ein Werkstattbericht



Einleitung

Heute besuchen wir Hans Jacobs aus Detmold, der einen Krimi aus Lippe geschrieben hat, in seiner Schreibwerkstatt. Jacobs ist promovierter Historiker, Buchverleger und Vielschreiber. "Vielschreiber stimmt," verrät er uns schmunzelnd, "aber nur im wissenschaftlichen Bereich. Das Schreiben eines Romans ist etwas ganz anderes."

Doch zunächst die Frage, worum es in diesem Buch geht. Es handelt sich um eine wilde Mischung aus Lippe: Es handelt sich um einen Krimi – selbstverständlich! Dazu kommen eine bisexuelle Kommissarin, eine albanische Verbrecherbande in Lippe, Karl der Große mit einem Massaker an den Externsteinen, Walküren und germanische Götter, ein Schatz, natürlich ein schöner Mord und nicht zuletzt im Zentrum der Ereignisse ein langweiliger Mittelalter-Archäologe aus Detmold mit seiner Freundin.

Der Autor hat das Buch in sechs Wochen geschrieben. Das ging wie immer schnell. Und dann hat er den Text drei Jahre lang überarbeitet! Er sagt dazu: "Schreiben ist kreative und anstrengende Arbeit, sodass ich mir oft wie in einer Werkstatt vorkam."

Die Sprache

Es ging ihm zunächst um die scheinbar so einfache Frage: Was ist gute Sprache? Sprache fällt einem nicht einfach zu, sondern folgt bestimmten Regeln, die man kennen muss. Jacobs hat sich tief in diese Materie eingearbeitet und seinen Text unzählige Male verändert. Worum geht es dabei? Beispielsweise sollte man möglichst wenige Adjektive verwenden. Umgangssprache gehört aus dem Text gestrichen und in die wörtliche Rede eingefügt. Füllworte wie "irgendwie" sollten weggelassen werden. Es gibt sehr viele solcher Details.

Um sicherzugehen, hat er eine professionelle Lektorin einen letzten Blick auf den Text werfen lassen und in langen Diskussionen mit ihr für den nötigen Feinschliff gesorgt. "Ich kann gut mit Sprache umgehen", so Jacobs, "aber die Arbeit an dem Roman hat mich auf ein neues Niveau gebracht. Ich habe unglaublich viel gelernt."

Zunächst für sich selbst, dann aber auch für andere Autoren hat er einen Schreibratgeber entwickelt, der die wichtigsten Punkte umfasst. "Das Wichtigste ist ständige Selbstkritik und die Frage, wie ich mich selbst verbessern kann."

Der Inhalt

Jacobs wollte einen Krimi schreiben, der in Lippe spielt und von den Menschen, den Orten und der Natur erzählt. Das lippische Publikum soll sich wiederfinden und "Aha-Effekte" haben. Ohne allzu viel zu verraten, geht es in dem Buch um einen Mord und um eine Kommissarin.

Das genügte aber nicht, denn Jacobs als Historiker verknüpft gern Wahrheit und Erfindung. Geschichte hat für ihn drei Bedeutungen: „Vergangenheit“, „Wissenschaft“ und „Erzählung“. Und er möchte alle drei zu einer wilden Mischung verarbeiten. Eine sächsische Kriegerin aus dem Mittelalter, Protagonisten aus der Gegenwart und ein geheimnisvoller Schatz – all das ist unauflöslich miteinander verbunden.

Jacobs hat in dem Buch Wahrheit und Fiktion vermischt. Vieles von dem, was er über die Vergangenheit schreibt, entspricht ungefähr den Tatsachen, insbesondere die historischen Erwähnungen aus dem 19. und 20. Jahrhundert. Aber: Vieles ist auch frei erfunden. Dazu zählen insbesondere die mittelalterlichen Erlebnisse und alles das, was mit den Externsteinen zusammenhängt.

Jacobs rat dazu: "Bitte legen Sie davon kein Wort auf die Goldwaage. Ich habe versucht, alles möglichst gut zu erfinden, und dabei meiner Fantasie freien Raum gelassen. Aber könnten die Ereignisse nicht so ähnlich stattgefunden haben? Nehmen Sie dieses Buch bitte einfach als das, was es ist: Fantasie, Erfindung, Spaß. Und falls Sie mit einer Zeitmaschine zurückreisen, reservieren Sie mir bitte ein Ticket!"

Im Zuge seiner Recherchen hat er sich mit der esoterischen Seite der Externsteine beschäftigt. Hier gibt es ein buntes Feld an Fantasie und Spinnerei. Die Externsteine werden oft esoterisch aufgeladen. All das hält Jacobs für schräg und erfunden, aber überaus faszinierend. Er liebt diese Felsen und ihre geheimnisvolle Ausstrahlung. Sie zeigen uns etwas von der Mystik des Mittelalters, die früher für die Menschen Realität war. "Es gibt sicher mehr zwischen Himmel und Erde, als wir uns vorstellen können – und sei es nur in unserer Fantasie."

Aber:

Es gibt dabei bis heute Schnittstellen zu völkischem und rechtsradikalem Denken. Negativer Höhepunkt waren die Versuche der Nazis in den 1930er Jahren, die Externsteine zu missbrauchen. Jacobs rät dringend dazu, der Wissenschaft

zu vertrauen. Hier kommt der Wissenschaftler in ihm wieder hervor und er empfiehlt die beiden Bücher: Larissa Eikermann, Stefanie Haupt, Roland Linde, Michael Zelle (Hg.). Die Externsteine. Zwischen wissenschaftlicher Forschung und völkischer Deutung. Münster 2018. Karl Banghard: Nazis im Wolfspelz: Germanen und der rechte Rand. 2016.

Der Autor kennt sich in Lippe sehr gut aus und konnte aus seinem reichen Erfahrungsschatz viele bekannte und unbekannte Orte in der Natur beschreiben. Ortskundige werden bemerken, dass er dabei manchmal etwas geschummelt hat.

So hat er beispielsweise die Quelle des Enkenbachs der Rethlager Quelle in Hörste und die Höhle an der Velmerstot der Höhle in der Mordkuhle nachempfunden. Für ihn ist das ein großer Spaß: "Vielleicht sollten wir einmal einen gemeinsamen Spaziergang zu den Orten des Buches machen."

Die Personen

Dieser Teil eines Krimis wird häufig vernachlässigt. Die handelnden Personen müssen liebevoll ausgestaltet werden, mit einem eigenen Leben, Sorgen und Nöten, Wünschen und Träumen. Sie sollten sich im Verlauf des Buches ändern oder fortentwickeln.

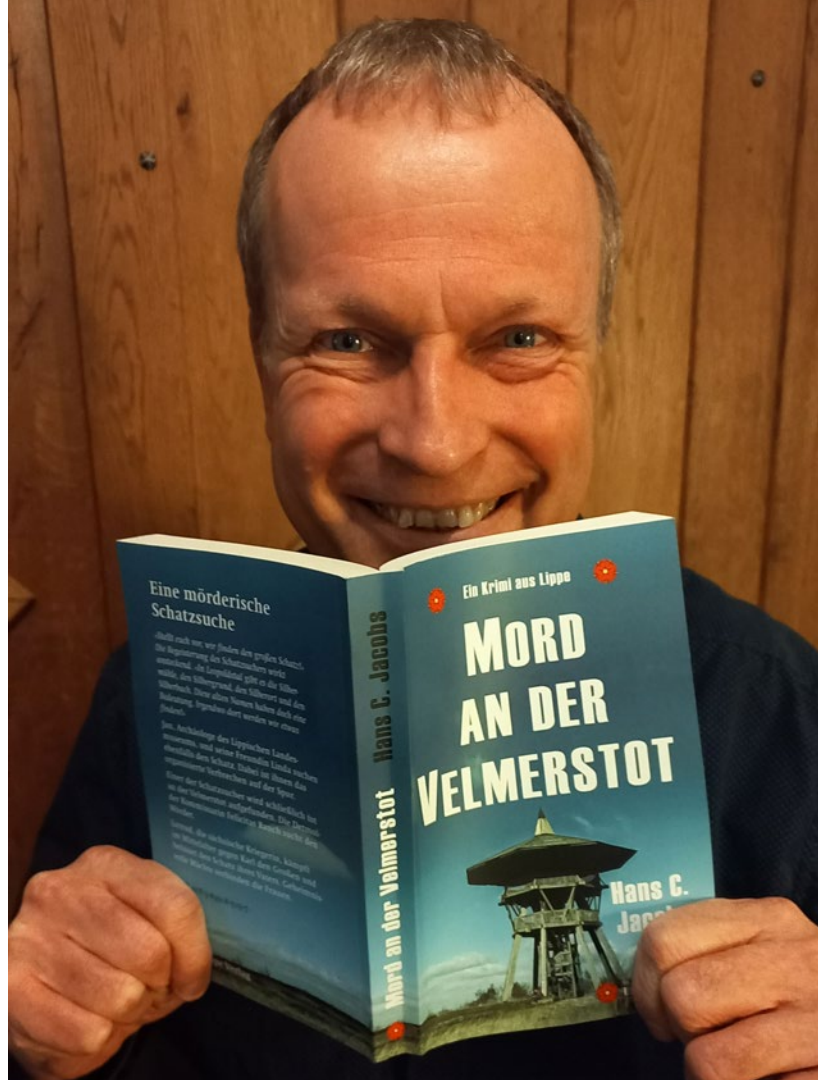
Dann sind sie gut und erfüllen das Buch mit Leben. Hierbei hatte Jacobs die Unterstützung einer Film-Dramaturgin aus Berlin, mit der er lange darüber diskutierte. Seine Helden entwickeln sich im Laufe der Ereignisse, gehen Beziehungen ein und wachsen an Ihren Erfahrungen. Unser Autor dazu: "Die Helden sind mir so sehr ans Herz gewachsen, dass ich schon ein zweites Buch mit ihnen schreibe."

Ein Wettbewerb

Der Autor möchte sein Publikum zu einem kleinen Wettbewerb einladen: Aus dramaturgischen Gründen hat er einen etwas größeren logischen Fehler in das Buch eingebaut. Wer diesen Fehler als erster findet, erhält von ihm ein handsigniertes Exemplar und eine Einladung ins "Extrablatt".

Schlusswort

Wir haben von unserem Besuch in der Schreibwerkstatt gelernt, dass Schreiben auf der einen Seite ein kreativer Prozess mit viel Fantasie ist und auf der anderen Seite Regeln, Disziplin und Fleiß erfordert. Das Buch ist in allen Buchhandlungen, bei Amazon, gedruckt und als E-Book erhältlich.



Mord an der Velmerstot
Eine mörderische Schatzsuche
Hans C. Jacobs
ISBN: 978-3-89918-515-7
Lippe Verlag




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

**MIT SYMPATHIE
UND SACHVERSTAND**



INGO ZIMBAL
INGENIEURBÜRO

KFZ-PRÜFSTELLE



Gasstr. 6 . 32791 Lage
Mobil 0175 - 16 16 676
www.zimbal-lage.de



Wir erstellen auch
Schadengutachten
und Wertgutachten






Schwimmeister gesucht!

Freibadsaison Berlebeck-Heiligenkirchen nur mit Einschränkungen?

Eingeschränkte Öffnungszeiten, Krankheitsfälle, sinkende Wassertemperaturen.

Bereits im vergangenen Jahr hatte das Freibad Berlebeck-Heiligenkirchen mit Personalmangel zu kämpfen. Trotz der seit einigen Monaten laufenden Ausschreibung der DetCon GmbH, eine Tochtergesellschaft der Stadt Detmold, gab es bislang keine Interessenten für die Stelle als Schwimmeister.

„Wir wollen nicht, dass unsere Gäste vor verschlossenen Toren stehen müssen“, berichtet Karl-Heinz Wächter, 1. Vorsitzender des Freibadvereins. Das Freibad müsste in der kommenden Saison vormittags geschlossen bleiben und könnte nur nachmittags von 13 bis 19 Uhr öffnen. Diese Entwicklung betrachtet der Freibadverein Berlebeck-Heiligenkirchen sehr kritisch.

„Die eingeschränkten Öffnungszeiten bereiten uns insbesondere im Hinblick auf die Ferienzeit große Sorgen. Aufgrund der Inflation sind viele Familien finanziell sehr belastet und können vielleicht sogar gar nicht in den Urlaub fahren. Dann ist das Freibad ein gern besuchter Anlaufpunkt“, erklärt Klaus-Dieter Bruns, 2. Vorsitzender des Freibadvereins.

Das Freibad bietet Familien eine nachhaltige und kostengünstige Alternative zum Urlaub in der Ferne. Daher benötigt das Freibad dringend Fachpersonal und ruft alle Interessierten, die bereits über Kenntnisse verfügen, schon einmal in einem ähnlichen Beruf gearbeitet haben oder beispielsweise als Sport-Student Ambitionen mitbringen, sich online über www.interamt.de zu bewerben. Wünschenswert wäre der DLRG Silber-Schein oder ein Erste-Hilfe Nachweis und ein Bescheid über die Rettungsfähigkeit. Doch in erster Linie sollte das Interesse im Vordergrund stehen. Denn nur so kann

der Betrieb fortgesetzt werden und die Gäste können die ruhige und harmonische Atmosphäre im Freibad Berlebeck-Heiligenkirchen weiterhin genießen.

„Ich stehe ab und an auch selbst im Kiosk und helfe aus. Unsere Besucher schätzen insbesondere die freundliche Stimmung und den überschaubaren Blick über das gesamte Becken. Das ist vor allem für die kleinen Wasserratten ideal“, sagt Eric Frie, 1. Beisitzender des Vereins.

In diesem Jahr feiert der Freibadverein sein 40-jähriges Jubiläum. Umso enttäuschender wäre es, wenn das Freibad mit eingeschränkten Öffnungszeiten oder sogar Schließungen in die Saison starten muss.

Um größtmöglichen Badespaß gewährleisten zu können, sollte das Wasser möglichst beheizt sein. Dies ist ein weiterer Aspekt, der den Vorstand beschäftigt. Denn aufgrund gestiegener Energiepreise soll die Wassertemperatur auf 20 Grad angepasst werden. „Das halten wir vom Vorstand definitiv für zu wenig. Eine Wassertemperatur von 22 Grad muss sein, damit die Kinder nicht zitternd aus dem Becken steigen“, erzählt Frie betrübt.

Der Vorstand des Freibades Heiligenkirchen-Berlebeck rechnet damit, dass auch die Eintrittspreise steigen werden. Im Vorverkauf können Dauerkarten noch zu vergünstigten Preisen erworben werden. Der Vorverkauf beginnt am 12.04.2023.

Kontakt

Freibadverein Berlebeck-Heiligenkirchen
Karl-Heinz Wächter, Forellenweg 4, 32760 Detmold
www.freibadverein.de



Anzeige

Geschützt durch den Sommer

Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne scheint, möchte man am liebsten gar nicht mehr ins Haus gehen. Vorausgesetzt, es gibt einen wirksamen Schutz vor Sonne, Wind und Regen.

Bei der Firma Streit in Lemgo können Sie sich kompetent und ausführlich über die verschiedenen Möglichkeiten beraten lassen. Wenn Sie sich eine Markise wünschen, können Sie unter vielen verschiedenen Modellen, Designs, Größen, Farben und Ausführungen wählen. Bei großen Flächen oder windexponierten Lagen, bietet die Firma Streit Pergola-Markisen in verschiedenen Varianten an. Von regenabweisenden bis regendichten Bespannungen, über einen absenkbaren Senkrechvolant, eine absenkbare Stütze oder behagliches Licht in den Laufschienen. Auch freistehende Markisen befinden sich im Programm und können in der Ausstellung getestet werden.

Gerne finden wir mit Ihnen zusammen die perfekte Lösung für Ihr perfektes Outdoorfeeling. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Streit-Team



 **STREIT**



**50 JAHRE
MEISTERBETRIEB**



Einladung in unsere über
1000m² große Ausstellung

Sonnenschutz • Terrassenüberdachungen
Glashäuser • Wintergärten • Glas-Faltwände
Fenster & Türen • Einbruchschutz

Thomas Streit GmbH & Co. KG | Weststraße 35 | 32657 Lemgo
fon 05261 96690 | mail info@streit-lemgo.de | streit-lemgo.de
Instagram Streit.Lemgo | **Facebook** Streit.Lemgo

Öffnungszeiten Mo - Fr 8 - 12:30 / 14 - 17 Uhr & Sa 10 - 13:00 Uhr



Lipps:

Kreisweite Plattform für Beteiligung geht online

Ab sofort können Bürgerinnen und Bürger ihre Meinungen und Ideen auf der Beteiligungsplattform „Lipps“ unter www.lippe-mitgestalten.de zu aktiven Beteiligungen vom Kreis Lippe und den lippischen Kommunen einbringen.

Der Kreis Lippe möchte so verstärkt die Themen Bürgerdialog und Ehrenamt digital ausbauen. Auf „Lipps“ können sich Einwohnerinnen und Einwohner einfach untereinander und mit der Kreisverwaltung vernetzen und wichtige kreisübergreifende Informationen über das Thema Partizipation erhalten. Interessierte erhalten die Möglichkeit, eigene Ideen und Projektvorschläge auf der Plattform vorzustellen und in den digitalen Dialog zu treten. „Lipps“ bietet eine vereinfachte, digitale, kreisweite und transparente Förderung von digitalen Diskussionen und Mitentscheidungen am politischen Geschehen für Einwohnerinnen und Einwohnern.

„Durch die Vernetzung digitaler Anwendungen wollen wir die Menschen online effektiver in Entscheidungsprozesse einbeziehen und Bürger und Entscheider miteinander

verbinden“, erklärt Dr. Olaf Peterschröder, Verwaltungsvorstand Kreis Lippe. „Mit der Maßnahme will der Kreis Lippe bundesweit als Vorreiter vorweggehen“.

Der Startschuss fiel am 20. März 2023 mit der ersten aktiven Beteiligung in Barntrop. Hier haben die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Barntrop die Möglichkeit ihre Ideen zur Umgestaltung der Mittelstraße einzubringen. Weitere Beteiligungen zu den Themen Mobilität und Engagement im Sport folgen.

„Je größer die Beteiligung ist und je mehr sich die Bürgerinnen und Bürger einbringen und ihre Stimme abgeben, umso stärker können die Anforderungen, Ideen und Wünsche in dem Dialog aufgegriffen werden“, erklärt Projektmitarbeiterin Andrea Diekhof vom Kreis Lippe. Um Vorschläge einbringen zu können, müssen sich Bürgerinnen und Bürger auf der Plattform mit ihrem Klarnamen anmelden.

Begleitend zur Einführung der Beteiligungsplattform werden zahlreiche Veranstaltungen rund um das Thema Digitalisierung angeboten. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei. Die nächste Online-Veranstaltung findet am 24. April um 18.30 Uhr zum Thema „Social Media & Selbstbestimmung: Schutz von Persönlichkeitsrechten, Sicherheitseinstellungen von Apps & Co.“ statt.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) unterstützt mit dem Modellvorhaben „Smarte.Land. Regionen“ ausgewählte Landkreise bei der Entwicklung und Umsetzung digitaler Lösungen im ländlichen Raum. Im Modellvorhaben sollen in verschiedenen Themenbereichen Lösungen zur Verbesserung der Daseinsvorsorge in ländlichen Regionen entwickelt werden.

Weitere Informationen zum Projekt und zu den Veranstaltungen unter:

www.innovationszentrum-doerentrup.de

Damit der Urlaub nicht zum Stress-test für die Finanzen wird, kommt es auf eine gute Planung an. „Wichtig ist es, rational zu bleiben und sich vorab ein festes Urlaubsbudget festzulegen, das nicht überschritten werden soll“, empfiehlt Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Nachhaltigkeit ist ebenfalls vielen wichtig. Mehr Tipps gibt es in der Broschüre „Ökologisch Haushalten“, die kostenlos unter www.geld-und-haushalt.de erhältlich ist.



Foto: did-k/Klüger Reisen/Dustin Klüger



Tansania bietet beste Voraussetzungen für eine Safari zu Fuß, denn das Land ist bekannt für seinen Naturreichtum. Nachhaltige Walking-Safaris, etwa vom Reiseveranstalter Klüger, dauern entweder sechs oder zehn Tage lang. Am Fuße des Kilimanjaro beginnen die Abenteuer, in den Folgetagen passieren die Wanderer die Gebiete Amboseli und Sinya sowie afrikanische Savannenebenen. Nähere Infos gibt es unter www.klueger-reisen.com.

Die Transatlantik-Passage zwischen Europa und New York ist keine klassische Kreuzfahrt, sie ist etwas ganz Besonderes. Mit der Queen Mary 2 der Reederei Cunard verbindet eine Königin der Meere Europa und Amerika und ermöglicht ihren Gästen ein einmaliges Reiseerlebnis. Alle Infos gibt es unter www.cunard.com. Die Queen Mary 2 sticht in Hamburg in See und erreicht nach zehn Tagen mit einem weiteren Zwischenstopp im französischen Le Havre das Ziel New York.

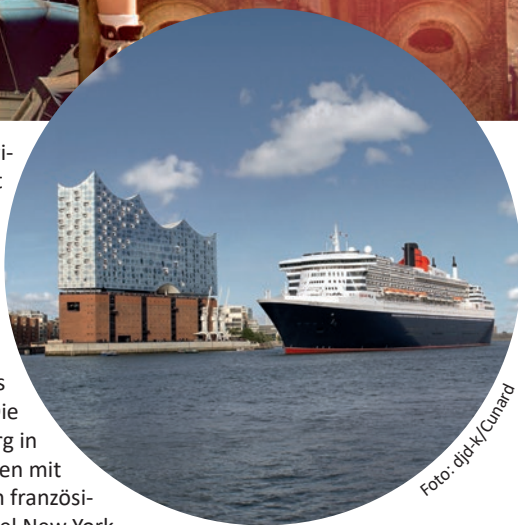


Foto: did-k/Cunard

Wo soll's hingehen?



Foto: did-k/Touristik GmbH Südliches Ostfriesland

Weites Land mit viel Grün, Mooregebiete, Fehnkanäle mit hübschen Brücken und die nahe Nordsee: So vielfältig sich die Landschaft im südlichen Ostfriesland auch präsentiert – eines eint hier alle: das „Moin“. Die flache Landschaft mit einem gut ausgeschilderten Wegenetz macht Radwandern zum Vergnügen: www.suedliches-ostfriesland.de.



Foto: did-k/www.tobagobeyond.com/Natalie Kriwi

Auf der Karibikinsel Tobago ist das Chillen Volkssport und hat sogar einen Namen: Liming. Liming ist, mit einem Sixpack Bier auf der Straße plaudern, in der Hängematte liegend die Wolken beobachten – einfach entspannt im Hier und Jetzt sein. Dazu locken Reggae-Rhythmen, Strand und Regenwald, Schnorcheln, Korallen und exotische Vögel: www.tobagobeyond.com.

Foto: did-k/skywalk/Tobias Heimplaetzer



Ein Erlebnis für die ganze Familie ist ein Besuch im Naturerlebnispark Skywalk Allgäu in Scheidegg. Hauptattraktion des Parks ist ein barrierefreier Baumwipfelpfad mit 540 Metern Länge. Der 40 Meter hohe Aussichtsturm sorgt für beeindruckende Ausblicke auf den Wald und in die Voralpenlandschaft. 2022 wurde der Naturerlebnispark eröffnet, er bietet Einblicke in die Welt der Bienen. Weitere Informationen: www.skywalk-allgaeu.de.

Ein fiktives historisches Interview mit dem Erbauer des Hermannsdenkmals

Ernst von Bandel

Sehr geehrter Herr von Bandel, wie ist die Idee für das Hermannsdenkmal entstanden?

Ich wollte ein Ehrendenkmal für den Cheruskerfürsten Arminius schaffen. Mein Vater erzählte mir damals immer wieder Geschichten über den Fürsten Arminius und so weckte er bereits in jungen Jahren meinen Wunsch, das Denkmal zu erbauen. Mit 63 Jahren habe ich noch das Kupferschmieden erlernt. Um diese Handwerkskunst besser zu verstehen und um sie selbstständig anwenden zu können, legte ich beim Bau des Hermannsdenkmals selbst Hand an.

Nach welchen Kriterien wählten Sie den Ort für das Denkmal aus?

Ich wählte einen Ort, der in direkter Verbindung zur Varusschlacht steht. Außerdem war mir wichtig, dass das Denkmal gut einsehbar war. Darum wählte ich die Grotenburg aus.

Und wie erfolgte dann die Umsetzung?

Gemeinsam mit meinem Sohn Roderich entwickelte ich die Konstruktion des inneren Eisengerüsts. Wir mussten jedoch vorab einige Modelle des inneren Eisengerüsts anfertigen,

da die eingeplante Kupferplatte im Inneren des Denkmals, nur schwierig zu platzieren war. Die Platte sollte den Hermann von innen zusammenhalten. Am Ende haben wir die Platten direkt oben an der Skulptur zusammengenietet. Das war wirklich eine Herausforderung!

Von den angefertigten Modellen gibt es heute noch welche, richtig?

Ja, das stimmt. Ein Modell befand sich in der Bandelhütte, ein anderes befindet sich noch heute im Lippischen Landesmuseum in Detmold.

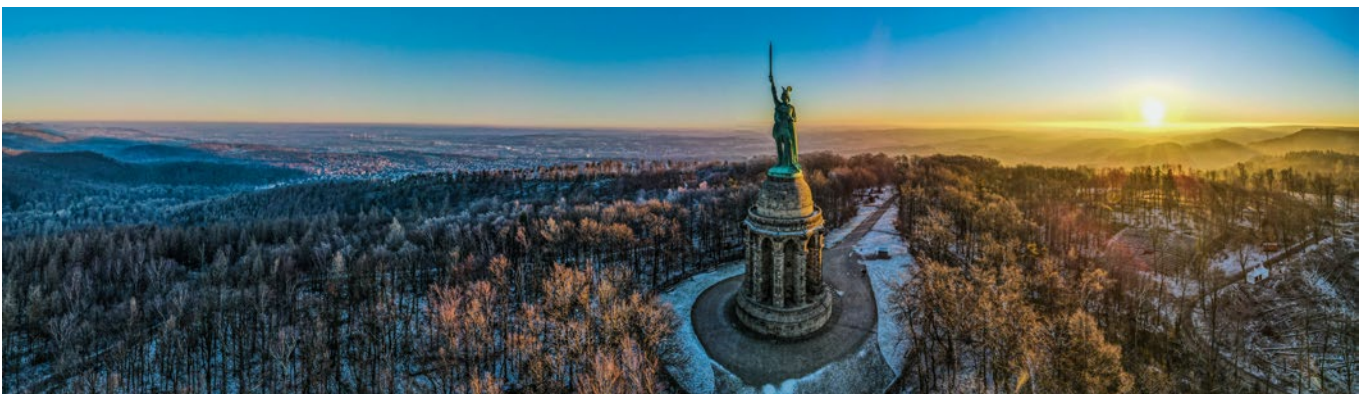
Leider brannte die Bandelhütte in der Nacht vom 27.12 auf den 28.12.2021 vollständig ab. Aber was hatte es mit der Hütte auf sich?

In den letzten Jahren vor Fertigstellung des Denkmals lebte ich gemeinsam mit meiner Frau in der Bandelhütte unterhalb des Hermannsdenkmals. Ich bin meiner Frau sehr dankbar für ihre großartige Unterstützung, denn sie stand immer hinter mir und meinem Bauvorhaben. Durch die Hütte waren wir sehr flexibel in unserer Arbeitseinteilung. Wir konnten die Leute selbst einarbeiten und anleiten. Außerdem konnte ich rund um die Uhr alles kontrollieren.

Die Hütte hat sich wirklich rentiert, sie war sehr robust und erfüllte vollkommen ihren Zweck. Nach Fertigstellung des Denkmals konnten Besucher noch lange Zeit Informationen zum Bau der Skulptur, über mich oder das vorhin erwähnte Modell des Denkmals einsehen. Zu schade, dass es die Hütte nun nicht mehr gibt.

Hatte es auch finanzielle Gründe, dass Sie in den letzten Jahren vor Fertigstellung in der Bandelhütte lebten?

Ja, der Bau des Denkmals hat viele finanzielle Mittel geschluckt. Ich investierte auch große Teile meines privaten Vermögens in das Denkmal. Zu Beginn waren die Menschen begeistert von meinem Projekt, doch nach Fertigstellung des Sockels ließ die Euphorie nach und ich musste pausieren. Zwischenzeitlich habe ich mich auch von dem Hermannsverein in Detmold getrennt, da wir nicht einer Meinung waren. Ich habe aber nie aufgegeben und immer weiter Spendengelder



gesammelt. Außerhalb von Detmold, in Hannover und England, bin ich dann fündig geworden. Nach dem Ende des Deutsch-Französischen Krieges wuchs die Begeisterung für das Denkmal wieder, sodass ich es am 16. August 1875 fertigstellen und einweihen konnte. Ich bin sehr glücklich, dass ich die Einweihung noch erleben durfte. Der deutsche Kaiser Wilhelm I stellte mir einen Großteil der fehlenden Summe bereit.

Mittlerweile gibt es sogar schon den „kleinen Bruder“ vom Hermannsdenkmal in New Ulm.

Davon habe ich auch gehört (lacht). Es freut mich, dass ich andere Architekten mit meinem Hermannsdenkmal inspirieren konnte und schätze die Geste sehr. Der Erbauer Julius Berndt hat hervorragende Arbeit geleistet, dennoch kommt es nicht an mein Denkmal heran (zwickert).

Sind Sie am Ende zufrieden mit dem Werk?

Ja, das bin ich. Ich wollte ein allgemeingültiges Nationalsymbol schaffen und das ist mir mit der insgesamt 53,56 Meter hohen Statue gelungen. Heute ist das Hermannsdenkmal das Wahrzeichen der Region und kaum noch wegzudenken. Unterhalb des Hermanns finden sogar viele kulturelle Veranstaltungen und Trauungen statt.



Ernst von Bandel, geboren am 17. Mai 1800 in Ansbach, war Bildhauer, Baumeister, Ingenieur, Zimmermeister, Maler und wurde mit 63 Jahren noch Kupferschmied.



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



Anzeige

„Alleine bleiben“ trainieren.

**Der Hund soll lernen „alleine zu bleiben“.
Vor dieser Herausforderung stehen viele Hundebesitzer.**

Das Alleine bleiben sollte langsam und behutsam antrainiert werden. Hierfür gibt es mehrere Methoden.

Eine davon ist:

Als erstes wird in einem Zimmer, wo sich der Hund gerne aufhält, eine sogenannte „Wohlfühloase“ eingerichtet. In diesem Raum wird eine Kuschedecke, oder ein Körbchen platziert, auf welches er am Liebsten liegt. Als Nächstes wird ein Leckerchen, oder ein Futterkong vorbereitet. Diese „Leckerlies“ bekommt er immer auf seinem eingerichteten Lieblingsplatz. Ist der Hund dann mit den übereichten Sachen beschäftigt, wartet man einen kleinen Moment und geht dann langsam, aber nur kurz, ohne die Zimmertür zu schließen, aus dem Raum. Kommt dann wieder herein, ohne den 4-Beiner zu beachten. Ist der Hund weiterhin mit dem Leckerchen beschäftigt, verlässt man erneut das Zimmer und erweitert die Zeit bis zum nächsten Hineinkommen. Dann betritt man wieder den Raum und erneut wird der Hund nicht beachtet. Diese Übung macht man einmal am Tag.

Beim zweiten Schritt gibt es wieder das Leckerchen, aber dieses Mal wird die Zimmertür beim Verlassen des Raumes, geschlossen. Nach kurzer Zeit kehrt kurzzeitig wieder in das Zimmer zurück und geht dann wieder hinaus und schließt die Tür. Auch hierbei wird die Zeitspanne, wann man wieder in den Raum hinein kommt, langsam erweitert.

Beim dritten Schritt wird die Übung ohne Leckerchen trainiert. Der Hund liegt auf seiner „Wohlfühloase“ und der 2-Beiner verlässt den Raum. Nach kurzer Zeit betritt er dann wieder den Raum. Auch bei dieser Übung wird die Zeit bis zur Rückkehr nach und nach gesteigert.

Alternativ bietet sich bei dieser Übung des „Alleine Bleibens“ auch das Training mit der Zimmerbox an.

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

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

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

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



**INDIVIDUELLE KARTEN
ZUR HOCHZEIT**



JETZT BESTELLEN
www.pk-sketchnotes.de

Manchmal ist es besser, tief durchzuatmen und sich bewusst zu machen, dass man in Gefängnis Kleidung nicht gut aussieht!



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

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

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

Lösung von Seite 36:

Normalerweise steigt man in sein Auto ein und fährt los. Kaum jemand geht vorher drum herum, um zu sehen, ob es zwischenzeitlich beschädigt worden ist. Dieser Umstand hatte Markus Fux aufmerksam gemacht, aber viel wichtiger war, dass Herr Lehman gar nicht wissen konnte, dass zwischenzeitlich ein anderer Wagen dort geparkt hatte. Denn, als er ankam, stand dort - nach seinen Angaben - ein blauer Mercedes und er hatte es eilig zu seinem Arzttermin zu kommen.

Als er wiederkam parkte rechts neben ihm ein roter Ford Kombi. Der Parkplatzwächter hatte nichts gesehen und der Zeuge konnte sich sonderbarer Weise erst an das Kennzeichen erinnern, als Herr Lehmann ihn nach dem gelben BMW gefragt hatte. Also musste Lehmann den Parkplatz die ganze Zeit beobachtet haben, um jemanden zu finden, dem er dann den Schaden an seinem Auto in die Schuhe schieben konnte.



Zum Welt-Parkinson-Tag am 11. April

veröffentlicht die Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Musik, die helfen kann.

„Wir sind so viel mehr“ - Der eigens für Parkinson-Erkrankte geschriebene und komponierte Song der Sängerin Susan Albers steht jetzt in drei Rhythmus Variationen zum Download auf www.parkinson-vereinigung.de bereit.

Morbus Parkinson ist die weltweit am schnellsten zunehmende neurologische Erkrankung, in Deutschland sind mehr als 350.000 Menschen betroffen. Es handelt sich um eine Erkrankung des zentralen Nervensystems. Forscherteams arbeiten rund um den Globus daran, neue Therapien zu entwickeln.

Parkinson ist behandelbar, aber nicht heilbar.

Zur Behandlung gehören neben Medikamenten verschiedene Therapie- Bausteine. Reicht die medikamentöse Therapie nicht mehr kann ggf. ein operativer Eingriff am Gehirn (Tiefenhirnstimulation) in Betracht gezogen werden.

Zu den Hauptsymptomen von Parkinson zählen Steifheit, Zittern, Instabilität, Langsamkeit, das plötzliche Einfrieren einer Bewegung (Freezing), Gangstörungen. Die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit ist ein wichtiger Therapie-Baustein.

Gerade Musik spielt inzwischen in der Therapie von neurologischen Störungen, insbesondere bei Morbus Parkinson, eine wichtige Rolle.

Den positiven Effekt von Musik auf Parkinson-PatientInnen bestätigt Prof. Dr. Dirk Voitalla, Chefarzt der Klinik für Neurologie der Katholischen Kliniken Ruhrhalbinsel: „Aus einer Vielzahl von Untersuchungen ist bekannt, welchen positiven Effekt Musik für die Beweglichkeit der Parkinson Patienten haben kann. Bewegungen, die der Musik folgen, wie beispielsweise beim Tanzen, lassen den Patienten oftmals eine

Freiheit der Bewegung spüren, die er im Alltag oft vermisst. Nutzen Sie die Musik die wir Ihnen zur Verfügung stellen, bewegen Sie sich dazu und finden Sie Ihren Rhythmus.“

Ein wesentlicher Faktor für das therapeutische Potential von Musik ist der Rhythmus, der BPM (Beats per Minute), das Tempo eines Musikstückes. Deshalb gibt es den Song von Susan Albers „Wir sind so viel mehr“ in drei Rhythmus-Versionen, in einer Pop-, in einer Rock-, in einer Tangoverision! Damit jeder, jede Parkinson-Erkrankte seinen, ihren „guten Rhythmus“ findet. Weitere 11 Instrumental-Titel stehen auf dem Portal der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. für Betroffene und Angehörige zur Verfügung.

Die Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. ist eine Selbsthilfevereinigung für Parkinson Patienten und deren Angehörige, der es sich zum Ziel gesetzt hat, ihre Lebensumstände zu verbessern.

Friedrich W. Mehrhoff, Geschäftsführer der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V.:

„Man hat festgestellt, dass Musik bei Parkinson eine besondere Hilfe darstellt. Der Rhythmus und die Tonfolge lösen eine Blockade des Gehirns auf und helfen dabei, dass Parkinson Patienten sich wieder flüssig und geschmeidig bewegen können. Insbesondere der Takt spielt dabei eine besondere Rolle. Eingehüllt in einen festen Takt ist dies ein stetiger Impuls an den Körper eines Parkinson Patienten, sich dem vorgegebenen Rhythmus anzupassen. Damit verbunden ist eine erhebliche Steigerung der Lebensqualität. Als wir seinerzeit erfahren haben, dass Frau Susan Albers sich bereit erklärt hat, dieses besondere Projekt der dPV zu unterstützen, haben wir uns sehr gefreut. Es ist ein besonderes Anliegen der dPV, durch verschiedene Aktionen, wie zum Beispiel besonders ausgewählte Musikstücke, Parkinson Patienten im Alltag und bei der Lebensführung zu unterstützen.“

Susan Albers (39), Sängerin, Pianistin, Songwriterin:

„Es war eine besondere Herausforderung den Titel „Wir sind so viel mehr“ zu schreiben und zwar aus Respekt den Erkrankten gegenüber. Sie sollen sich im Text wiederfinden. Einen Song in drei unterschiedlichen Tempi zu schreiben, war eine große Aufgabe, da nicht jede Komposition mit unterschiedlichem Beat gleich gut klingt. Deshalb habe ich mich trotz gleichem BPM (Beats per Minute) für einen Rocktitel und für keinen Marsch entschieden. Der Rock Beat ist identisch mit Marschrhythmen, aber stilistisch ließ sich die Marschmusik nicht mit dem Song kombinieren. Ich hoffe sehr, dass sich Parkinson Erkrankte und Angehörige über diese musikalische Vielfalt freuen und dazu mitsingen, mittanzen und Spaß mit der Musik haben werden.“

Musik bewegt und Musik setzt in Bewegung. Freude an der Musik, dazu klopfen oder klatschen, das regt das Belohnungssystem im Gehirn an, Dopamin wird ausgeschüttet. An diesem Botenstoff, auch Neurotransmitter genannt, mangelt es bei Parkinson Patienten. Musik und Tanz gehen sozusagen Hand in Hand und auch das Tanzen hat einen positiven Effekt auf den Krankheitsverlauf von Menschen mit Parkinson.

Margret Hey, ADTV-Tanzlehrerin, Landesbeauftragte NRW für die Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Übungsleiterin im Reha Sport „Neurologie“ und „Orthopädie“, Referentin beim Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW e.V. sagt:

„Ein Hammer-Lied von Susan Albers, ein einfühlsamer Text, verständnisvoll für die Erkrankung. Bei drei verschiedenen Rhythmen ist für jeden etwas dabei. Der Ohrwurm ist garantiert und keiner bleibt mehr stehen, danach muss man tanzen. Auch wer mit dem Rollator unterwegs ist, kann mitmachen. Jeder hat seine eigene Bewegung. Meine Rollstuhlfahrer freuen sich über einen Sitz-Tanz. Zu allen drei Lied-Versionen wird getanzt und alle können mitmachen. Meine Parkinson-Patienten sagen: Ich tanze gegen die Erkrankung an und die Musik ist der Knopf, den ich drücke.“

Eine Gruppe trifft sich:

- Lemgo in der Tanzschule Hey: Do. 14.30 und Sa. 15.00 Uhr
- Lage im Columnia: Sa. 10.00 Uhr
- Bad Salzuflen in der Tanzschule Weber: Di. 14.00 Uhr
- Detmold im Gemeinderaum einer Kirche: Di. 14.00 Uhr

www.parkinson-vereinigung.de



Frauenreise nach Spanien an die Costa de la Luz

Die Costa de la Luz (span. für „Küste des Lichts“) bezeichnet die südliche spanische Atlantik-Küste, zwischen der portugiesischen Grenze und der südlichsten Spitze Spaniens, die nicht weit entfernt in die Straße von Gibraltar und der Costa del Sol übergeht.

Die Strände an der Costa de la Luz bestehen in der Regel aus endlosen Dünen mit feinem Sand, welche von einheimischen Pflanzen befestigt werden. In der Nähe der Küsten befinden sich die für Andalusien typischen Pinienwälder.

Hier wohnen wir in einer der traditionsreichsten Adressen für einen erholsamen Badeurlaub an der Costa de la Luz. Das Hotel Playa de la Luz erwartet Sie in ruhiger Lage in der Nähe der Stadt Rota an einem der schönsten Strände Andalusiens mit hellem, feinem Sand und flachem Einstieg ins Wasser.

Der von Dünen und Pinien gesäumte Strand erstreckt sich auf über 5 km Länge.

Sehr ansprechend präsentiert sich die Architektur des Hotels mit mehreren Gebäuden im typischen Pueblo-Stil und maximal 2 Stockwerken, eingebettet in üppiges Grün.

Entspannen Sie am Strand, am Pool oder im schicken Beachclub mit Chill-Out-Atmosphäre. Genießen Sie morgens und abends reichhaltige Buffets mit frischen Zutaten sowie frischen Fisch vom Grill à la carte. Zu den weiteren Pluspunkten zählen der gute Service und die vielseitigen Freizeitprogramme.

Ein schönes Ausflugsprogramm nach Sevilla, Cádiz, Jerez und in ein Pueblo Blanco rundet die Reise ab.

Frauensonderreise nach Spanien - Costa de la Luz


meinreisespezialist
... von Freunden empfohlen

Reisetermin: 4.-18.9.23

- Flug ab/bis Hannover
- 14 Nächte Aufenthalt im 4*-Hotel Playa de la Luz in Rota
- Zimmer mit Halbpension
- Begleitung durch Kempa Reisen

Mehr Informationen
über diese Reise hier bei uns!



p. P. ab
1.891 €


Kempa
Reisen
Inh. Bärbel Kempa-Springer

Hermisdorfer Straße 10
32825 Blomberg
Tel. +49 5235-99686
info@rbkempa.de
www.rbkempa.de



Anzeige

„Do it yourself, but not alone“ Vom Transporter zum Wohnmobil

Viele Menschen träumen davon, mit dem eigenen Camper spontan ans Meer zu fahren, abends am Lagerfeuer zu sitzen und einfach mal spontan in einen Kurzurlaub zu einzulegen.

Die Abenteuerlust wächst zunehmend und das Reisen mit einem Van bietet viele Vorteile. Insbesondere die Unabhängigkeit ist für viele Campingbegeisterte reizvoll. Doch warum diesen Traum nicht Realität werden lassen? Im STEGELMANN VAN CLUB in Lage kann man nicht nur ein Wohnmobil mieten oder das eigene Fahrzeug mit sämtlichem Camping-Zubehör professionell ausstatten, sondern auch wenn es um den Ausbau eines eigenen Campers geht, stehen die Profis ihren Kunden mit Rat und Tat zur Seite.

Mit dem Fritz Berger Store bietet das Autohaus Stegelmann nahezu die gesamte Palette an Alltagsgegenständen, die das Camperherz begehrt. Vom Geschirr, über Campinggas und Liegestuhl bis hin zur selbstjustierenden Satellitenanlage.

Um Kunden bestmögliche Erfahrungswerte weitergeben zu können, haben die Mitarbeiter von Stegelmann ein eigenes Camper-Umbauprojekt gestartet.

Zunächst musste jedoch das passende Fahrzeug angeschafft werden. Fest stand: ein VW Bulli soll es sein. Das Team begab sich auf die Suche und wurde schnell fündig.

Ein ausrangierter VW Transporter, der als Außendienstwagen eines Heizungsbauers genutzt wurde, sollte in neuem Glanz erstrahlen. „Der Transporter machte einen richtig runtergerockten Eindruck, als er in der Werkstatt ankam. Vor allem die Ladefläche wurde augenscheinlich sehr viel benutzt“, erinnert sich Kraftfahrzeugmechatroniker Alexander Pitt zurück, der den Ausbau des Vans ab dem ersten Tag betreute.

Los ging es mit der Entkernung des Innenraumes. Die Verkleidung wurde entfernt, die Trennwand zwischen Ladefläche und Fahrerkabine ausgebaut und der Boden erneuert. Da bislang nur die Flügeltüren Fenster besaßen, wurden zusätzlich Ausschnitte für Fenster an den Seitenteilen geschaffen. Ziel war es, den Bulli möglichst lichtdurchflutet zu gestalten. Nachdem der Innenraum komplett entkernt wurde, machte sich das Team Gedanken um die Dämmung des zukünftigen Campers.

Für den Boden wurde eine Sandwichplatte eingebaut.

Diese bietet neben einer optimalen Wärmedämmung auch eine hervorragende Geräuschkämmung. Darüber wurde ein Linoleumboden in Holzoptik verlegt, der zu einem wohnlichen Ambiente innerhalb des Campers beiträgt und zusätzlich sehr pflegeleicht ist. Auch die vollständige Verkleidung des Innenraums mit Filz trägt zur Wärme- und Geräuschkämmung bei. Das merkt man vor allem beim Fahren, denn es ist außergewöhnlich ruhig in der Fahrerkabine. Das Anbringen der Innenraumverkleidung war jedoch nicht so einfach wie zunächst vermutet.

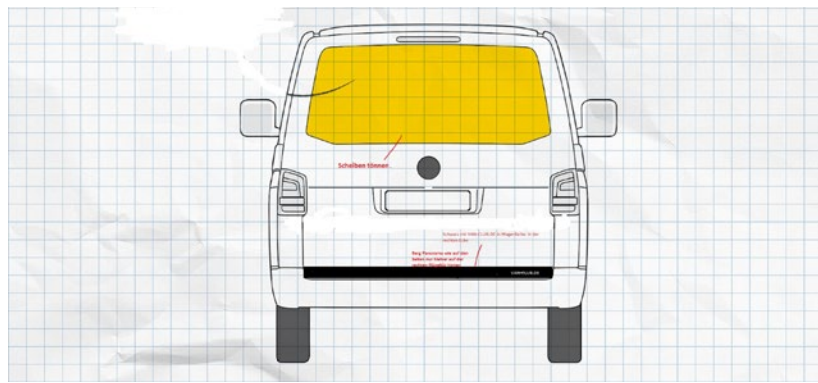
„Durch den Sprühkleber waren meine Hände total verklebt. Das war eine Arbeit, den wieder herunterzubekommen.“, erinnert sich Alex und reibt sich seine Hände.

Für eine erfolgreiche Wärmedämmung darf eine gute Heizung selbstverständlich nicht fehlen. Dafür wurde eine Eberspächer Standheizung eingebaut. Diese war laut Hersteller eigentlich für eine andere Stelle innerhalb des Fahrzeuges vorgesehen, doch aufgrund optischer Nachteile wurde sie nach einigen Überlegungen an einer etwas anderen Stelle platziert. Da das Team aus Kraftfahrzeugmechatrikern und nicht aus Heizungsmonteuren bestand, mussten sie sich vorab in die Technik der Standheizung einlesen. Außerdem musste überlegt werden, welche Position sinnvoll ist, um am Ende die bestmögliche Wärmeentwicklung innerhalb des Wagens zu erhalten. Alexander Pitt fertigte extra dafür Schablonen an. „Die habe ich mir zur Seite gelegt. Also der nächste Van kann kommen“, erzählt er schmunzelnd.

Die Arbeit hat sich am Ende ausgezahlt, denn die Dämmung in Kombination mit der Standheizung übertreffen alle Erwartungen.

„In der Regel kann man im Van ohne Probleme in kurzer Hose sitzen. Sogar bei 2 Grad und Schnee haben wir keinerlei Probleme feststellen können“, berichtet der Kraftfahrzeugmechatroniker.

Nachdem die Luftführung im Innenraum erneuert wurde, ging es mit den Dachgepäckträgern und der Solaranlage auf dem Dach weiter. Wichtig war dem Team von Stegelmann, dass beides voll nutzbar ist. Dafür musste der Gepäckträger einige Male ab- und wieder anmontiert werden, da die Solaranlage optimal mit Licht und Sonne versorgt werden sollte.





Schlussendlich gelang Alexander Pitt eine Kombination, bei der auch – trotz Solaranlage – der Dachgepäckträger vollständig belastet werden kann.

Egal ob Surfbrett, Kanu oder Dachzelt – all das ist auf dem Dach transportierbar. Auf den ersten Blick ist die Solarplatte gar nicht erkennbar. „Wenn du nicht weißt, dass da eine Photovoltaikanlage drauf ist, dann siehst du sie gar nicht unbedingt“, erklärt Alex. Die Anlage auf dem Dach versorgt die Batterie mit Strom, sodass zumindest für eine gewisse Zeit und abhängig von der Sonneneinstrahlung die Option einer autarken Energieversorgung besteht. Zusätzlich ist eine Stromversorgung über Ladekabel möglich.

Ein besonderes Highlight ist das Lichtkonzept im Innenraum.

Neben der originalen LED-Schaltung wurde hinter der Küchenzeile eine farblich änderbare Ambientebeleuchtung und darüber hinaus sechs LED-Spots im Himmel verbaut. Das Licht ist genau wie die Heizung über eine Fernbedienung steuerbar.

Die umfangreiche und hochwertige Innenausstattung mit Waschbecken, Kühlschrank, Induktivherd sowie der Rock´n´Roll Schlafsitzbank rundet das Gesamtbild ab und lässt keinerlei Wünsche offen. Während des Umbauprozesses mussten mehrere Leisten angepasst und umgebaut werden. Zwischen der Fahrerkabine und dem Wohn- und Schlafraum fertigte Alex eine Leiste an der Decke aus einer alten Stoßstange an. „Man muss im Laufe des Prozesses immer wieder reflektieren und improvisieren“, berichtet der Kraftfahrzeugmechatroniker.

Auch hinter der schwarzen Küchenfront mit vielen Details aus Holz musste zusätzlich eine Leiste angebracht werden, da sonst die Lebensmittel hinter die Küche fallen würden. Aufgrund des sehr begrenzten Raumes wurden die Sitze in der Fahrerkabine auf Drehkonsolen angebracht, sodass sie sich zum Wohnraum drehen lassen und kurzerhand eine komfortable Sitzgruppe für mehrere Personen entsteht. Der mittig im Innenraum platzierte Tisch lässt sich über eine Schiene an der Küchenzeile problemlos vor- und zurückschieben, ist aber dennoch optimal befestigt, sodass auch beim Fahren alles an Ort und Stelle bleibt. Der Platz wurde bestmöglich ausgenutzt. Auch die Option eine Markise außen anzubringen, wurde berücksichtigt.



Besonderen Wert wurde bei der Auswahl der Rückbank gelegt. Diese verwandelt sich nicht nur in sekundenschnelle in eine gerade und komfortablen Liegefläche, sondern ist auch eines der wenigen Modelle, die vom TÜV als voll nutzbare Sitze eingetragen werden. So wurde aus dem ehemaligen 3-Sitzer-Transporter ein echtes Alltagsauto mit 5 Sitzen.

Anschließend ging es an die Gestaltung des Außenkonzeptes – matt schwarze Akzente standen hierbei im Mittelpunkt und sollten mit dem grauen Farbton des ehemaligen Außendienstfahrzeuges ein harmonisches Gesamtbild abgeben. Auch die Scheiben erhielten eine schwarze Tönung.

Nachdem die Folie für die Beklebung angebracht war, stellte Alex fest: Die Felgen passten nicht mehr zu dem restlichen Erscheinungsbild des Vans.

Kurzerhand wurden die Felgen daher abmontiert und dem farblichen Konzept angepasst. Nach der ersten Probefahrt stellte Alex zudem fest, dass ein Tempomat das Fahrerlebnis weiter optimieren könnte. Somit wurde dieser abschließend noch nachgerüstet. „Jetzt fährt der Van richtig gut. Ich habe ihn vor ein paar Tagen mit nach Hause genommen, um meiner Familie zu zeigen, was ich hier den ganzen Tag so mache“, erklärt Alex mit einem Lächeln im Gesicht.

Mit viel Liebe zum Detail wurde der Camper ist definitiv ein Hingucker.

Abschließend wurde das Fahrzeug noch als Camper umgeschlüsselt und das Leergewicht wurde angepasst. Der Van bringt nun 2,1 Tonnen auf die Waage.

Wichtig ist, dass man während des Umbaus flexibel und spontan bleibt. Technische Probleme oder auch fehlendes Zubehör dürfen kein Grund sein, um den Urlaub zu verschieben oder abzubrechen. Neben Arbeiten rund um das Fahrzeug, bietet der Stegelmann Van Club auch diverse hilfreiche Ausstattungsmöglichkeiten an, wie beispielsweise Campingmöbel, Vorzelte oder Sanitärbedarf.

Falls während eines Aufenthaltes Probleme auftauchen, kommt das Team von Autohaus Stegelmann sogar bis nach Hause oder auf den jeweiligen Campingplatz und hilft direkt vor Ort. Bei weiten Entfernungen werden benötigte Teile an den Urlaubsort versendet.

Bei Stegelmann bekommt man also nicht nur komplette Neu- und Gebrauchtfahrzeuge, sondern auch fachliche Beratung und alle Teile für das eigene Do-it-yourself-Projekt, inklusive sämtlicher Ausstattung bis hin zum platzsparenden und ultraleichten Geschirr. Und für alle, die noch zweifeln, ob Camping Spaß macht, der kann ja auch erstmal ein Wohnmobil für ein Wochenende mieten. Auch das bietet Stegelmann an.



STEGELMANN VAN CLUB Campingzubehör und mehr
Gasstr. 1-5 • 32791 Lage • 05232-600721 • www.van-club.de



Schädliche Parasiten unschädlich machen

So können Hunde und Katzen vor gefährlichem Parasitenbefall geschützt werden

(DJD). Ob Freigänger oder Hauskatze, wilder Junghund oder gemütlicher Sofakuschler: Sie alle können von einem Parasitenbefall betroffen sein, der durch übertragbare Krankheiten für Vierbeiner sogar gefährlich werden kann.

Dabei haben Parasiten viele Gesichter – ob Zecke, Floh oder Haarling. Die befallenen Haustiere werden „Wirt“ genannt, da sie dem „Schmarotzer“ als Nahrungsquelle dienen. Zecken etwa können nicht nur für Menschen, sondern auch für Haustiere eine Bedrohung sein, da sie gefährliche Krankheitserreger wie Borreliosebakterien übertragen können.

Unsichtbarer Schutzmantel für die Vierbeiner

Sind Hund oder Katze von Flöhen befallen, äußert sich dies meist mit starkem Juckreiz und Unruhe des Tieres. Noch schlimmer kann es werden, wenn das Tier allergisch auf Bestandteile des Flohspeichels reagiert. Dann können neben Juckreiz auch Haarausfall und entzündliche Hautreaktionen die Folge sein. Anders als Zecken und Flöhe saugen Läuse und Haarlinge nicht immer Blut. Haarlinge ernähren sich sogar ganz von Haaren und Hautschuppen.

Das Problem für die befallenen Tiere: Hautprobleme und starker Juckreiz. Mit einem Kombischutz-Antiparasitikum wie Frontline Combo kann man Hund, Katze sowie Frettchen gegen Parasiten wie Zecken, Flöhe und Haarlinge wirksam schützen. Zusätzlich zum Schutz auf dem Tier unterbricht das Mittel auch den Befall der direkten häuslichen Umgebung

durch Floheier, Flohlarven und Flohpuppen. Es begleitet Katzen und Hunde auf ihren Abenteuern wie ein unsichtbarer Schutzmantel. Speziell für Hunde gibt es zudem den Parasitenschutz Frontline Tri-Act.

Neben dem Schutz gegen Zecken und Flöhe werden auch fliegende Parasiten abgewehrt wie die Asiatische Tigermücke oder der Leishmanioseüberträger Sandmücke – und das schon vor dem Stich. Beide Präparate sind als Spot-ons in vordosierten, auf das Gewicht des Tieres abgestimmten Pipetten in Apotheken erhältlich.

Parasiten nehmen den Wirkstoff auf

Nachdem die Pipette auf die Haut des Vierbeiners aufgetragen wurde, verteilt sich die enthaltene Wirkstofflösung auf dem natürlichen Talgfilm auf der Haut des Tieres.

Für eine optimale Verteilung sollte es bis zu zwei Tage vor und nach der Anwendung nicht gebadet werden, um die optimale Hautbarriere zu gewährleisten.

Die Parasiten nehmen den Wirkstoff dann bei Kontakt mit Fell und Haut auf. Die im Kombischutz enthaltene Wirkstoffkombination macht Parasiten innerhalb weniger Tage unschädlich.

Gleichzeitig wird bei regelmäßiger Anwendung die Entwicklung neuer Floheier, -larven und -puppen gehemmt und der Flohzyklus so noch effizienter unterbrochen.



Reparatur,
Inspektion



neue
Reifen



E-Bike



Camping-Zubehör



Urlaub



Bleiben Sie flexibel und mobil!

Mit kleinen Monatsraten

einfach, volligital und schnell

Mit dem Sofortkredit der Volkswagen Bank
ab 500 bis 12.000 Euro und Laufzeiten
zwischen 6 und 84 Monaten.

www.der-sofortkredit.de



STEGELMANN

Mobilität für Lippe
Service vor Ort



Autohaus Stegelmann GmbH & Co. KG

Bielefelder Str. 86-88	32756 Detmold	05231 63070
Sprottauer Str. 45	32756 Detmold	05231 63070
Gasstraße 1-5	32791 Lage	05232 60070
Stegelmann-Str. 1	32657 Lemgo	05261 25970
Oerlinghauser Str. 63	32108 Bad Salzuflen	05222 98480

www.stegelmann.de



Frühlingsfest

Sa. 22. und So. 23. April
10 bis 17 Uhr

Gasstr. 1-5
in Lage

Rund um den STEGELMANN VAN CLUB in Lage finden Sie nicht nur Neues aus dem Bereich Campingzubehör, unsere Freeway-Miet-Camper und verschiedene Fahrzeuge unserer Markenwelt, sondern auch E-Bikes, Wohnwagen der Firma Ullrich und Info-Stände von ADAC und DEKRA.

Für das leibliche Wohl sorgen wir natürlich mit Getränken, einem Bratwurststand und Softeis. Kleine Gäste dürfen sich auf Kinderschminken und das Kinderkarussell freuen.



STEGELMANN

Gasstr. 1-5 | 32791 Lage | 05232 600 721 | www.van-club.de