



Lippe

# reporter

Menschen der Region



**Hermann Classics 23**

mehr als schöne Autos

**Das Lui ist zurück**

eine Kultkneipe  
in Detmold

**Kläschen und  
Bardentreffen**

in Horn

**Kuehner Wohnen**

mehr als Deko

**u.v.m.**

**Friedel Heuwinkel**  
Der Brückenbauer





**MENKE GRUPPE  
PADERBORN**

**FACHKOMPETENZ  
RUND UMS ROHR**

**Rohrreinigung**

**Kanal-TV-Untersuchung**

**Dichtheitsprüfung**

**Wasserschaden**

**Rohrbruch**

**24h  
Notdienst**

**05231 / 568 19 19**

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

# Ein Hauch von Problemchen und echten Katastrophen

In unserer heutigen Zeit, in der ein nicht funktionierendes WLAN oft als Vorzeichen für den Weltuntergang gedeutet wird, scheinen die Grenzen zwischen echten Problemen und den sogenannten „Erste-Welt-Problemen“ mehr als verschwommen.

Beginnen wir mit einem Beispiel aus dem Alltag: Ihr frischgebrühter Kaffee ist zu heiß. Ein Drama, oder? Dieses Dilemma kann Stunden, wenn nicht sogar Minuten Ihrer Zeit rauben, bis Sie endlich einen Schluck nehmen können. Ganz zu schweigen von der Qual, wenn Sie zu ungeduldig sind und sich die Zunge verbrennen. Für die Mehrheit der Menschheit, die ohne Morgenkaffee nicht funktioniert, ist das natürlich ein Problem erster Güte. Aber für jemanden in einer Dürre-geplagten Region, nun ja, der würde sich wahrscheinlich überhaupt über einen Tropfen Wasser freuen.

Oder nehmen wir das scheinbar unlösbare Problem eines vollgestopften Kleiderschranks. „Ich habe nichts zum Anziehen!“ – ein klassischer Ausruf, den man täglich in den modernen Haushalten hört. Natürlich ist das ein echtes Problem, vor allem, wenn die Schuhe nicht zur Handtasche passen. Doch vergleicht man dieses Problem mit dem tatsächlichen Mangel an grundlegender Kleidung in vielen Teilen der Welt, so scheint die „Kleiderschrank-Krise“ eher wie ein luxuriöses Rätsel.

Scheinprobleme sind ja bekanntlich wie ein Schnupfen im Vergleich zu einer Lungenentzündung. Beide sind unangenehm, aber nur einer kann dich wirklich umhauen.

Es ist fast so, als ob unser Luxus uns in eine Seifenblase der Trivialitäten eingeschlossen hat, in der ein verpasster Anruf oder ein falsch gelieferter Pizzabelag zu nationalen Krisen anwächst. Während echte, greifbare Probleme – wie Klimawandel, Armut und Ungerechtigkeit – oft in den Hintergrund rücken, als wären sie nur kleine Unannehmlichkeiten, die man irgendwann in Angriff nehmen könnte.

Da fällt mir eine humorvolle Erzählung über eine Person ein, die ihr gesamtes Leben damit verbringt, nach der perfekten Kaffeetemperatur zu suchen, nur um am Ende festzustellen, dass echter Kaffee kalt und bitter ist – ein bisschen wie das echte Leben.

Doch um nicht zu pessimistisch zu klingen: Nicht alle scheinbaren Probleme sind trivial. Manchmal sind es gerade die kleinen Dinge, die uns zeigen, was wirklich wichtig ist. Und vielleicht, nur vielleicht, können wir lernen, die Unterschiede zwischen echten Herausforderungen und lästigen Kleinigkeiten zu erkennen und uns auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt.

In der Zwischenzeit werde ich versuchen, die perfekte Temperatur für meinen Morgenkaffee zu finden. Es sind schließlich die kleinen Freuden, die zählen, oder?

*Markéta Teutrine*

Markéta Teutrine





### Wo ist der Reporter erhältlich?

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

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

- Kaufland Detmold
- Toom Baumarkt Detmold
- Marktkauf Lemgo
- Marktkauf Lage
- Marktkauf Horn-Bad Meinberg
- Marktkauf Blomberg
- Rewe Schlangen

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

### Abonnement

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



**Teutrine**  
Magazine für Lippe

### Herausgeber:

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

### Redaktion:

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

### Anzeigen:

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

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

# INHALT

## Wo steht was?

**Scooby sucht ein Zuhause** Seite 5

**Eröffnung der Kita auf dem Innovation Campus** Seite 6

**Die Abwehr ganzheitlich unterstützen** Seite 8

**In den Werreterrassen starten die Bagger wieder** Seite 10

## Friedel Heuwinkel

**Der Brückenbauer** Seite 12

**Wie alt sind Sie wirklich?** Seite 18

**Die Detmolder Kultkneipe „Lui“ ist zurück** Seite 21

**69 neue Ausbildungsbotschafter für Lippe** Seite 24

**Kuehner Wohnen schafft Wohnerlebnisse** Seite 28

**Yogakongress bei Yoga Vidya in Bad Meinberg** Seite 30

**Vernetzte Mobilität für Bus und Bahn** Seite 32

**Starke Kommunen, Starke Demokratie** Seite 34

**Hermann Classics 2023** Seite 36

**Barden und Händler feiern das Mittelalter in Horn** Seite 40

**Gesund durch den Winter** Seite 44

**Braucht Ihr Hund im Winter einen Mantel?** Seite 48

**Sicher in den Autoherbst** Seite 50

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



Esstische   Stühle   Sitzbänke

Möbelmanufaktur  
**Patina Faktum**  
Die Adresse für schöne Möbel in Detmold  
Anfertigung und Restaurierung  
Tel.: 05231-570 000 / [patina-faktum.de](http://patina-faktum.de)



**RUTHE**  
Wohntreppen aus Holz  
Wohntreppen von Meisterhand

- Moderne Holztreppen
- Klassische Holztreppen

Jeden 1. Sonntag im Monat  
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
keine Beratung, kein Verkauf

Schautag!

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

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



## VITAMIN-B1-MANGEL BEI DIABETES

### Experten warnen vor Nervenschäden

(djd). Das lebenswichtige Vitamin B1, auch Thiamin genannt, steht bei einer aktuellen Studie im Vordergrund, die Wissenschaftler anlässlich des Diabetes-Kongresses 2023 in Berlin präsentierten: Ein Team deutscher Wissenschaftler konnte nachweisen, dass Menschen mit Diabetes deutlich weniger Vitamin B1 im Blut haben als Personen ohne Diabetes. Die Mediziner vermuten, dass Diabetes den Vitamin-B1-Bedarf erhöht. Dadurch steigt das Risiko für einen Mangel an Thiamin – und damit auch die Gefahr, dass sich im Körper Nervenschäden (Neuropathien) entwickeln können. Vitamin B1 spielt unter anderem im Zuckerstoffwechsel eine zentrale Rolle. Außerdem ist es für die Funktion der Nerven unverzichtbar.

### Defizit ausgleichen

Zu den typischen Folgen eines Vitamin-B1-Mangels zählen daher Nervenschäden, die sich häufig durch Brennen, Kribbeln oder das Gefühl von Taubheit in den Füßen bemerkbar machen. Die Nervenfasern von Diabetes-Patienten werden auch durch den erhöhten Blutzucker häufig angegriffen und sind daher besonders gefährdet. Steckt ein Vitamin-B1-Mangel hinter diesen Schäden, dann ist das für die Betroffenen eine gute Nachricht: Die Vitamin-B1-Mangel-Neuropathie kann durch Einnahme der Vitamin-B1-Vorstufe Benfotiamin ursächlich behandelt werden. Neuropathische Beschwerden in den Füßen können so gelindert werden. Das Provitamin Benfotiamin kann vom Körper deutlich besser aufgenommen werden als Vitamin B1 selbst, wodurch es in höheren Konzentrationen zum Nervengewebe gelangt und den Mangel ausgleichen kann. Es ist etwa in „milgamma protekt“ (www.milgamma.de) enthalten, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt.

### Nervenschäden vermeiden

Parallel dazu gibt es weitere Möglichkeiten, eine Neuropathie auszubremsen: Wichtig ist für Diabetes-Patienten eine möglichst gute Einstellung des Blutzuckers. Dabei hilft ein gesunder Lebensstil - mit ausgewogener Mischkost und viel Bewegung. Außerdem sollten „Nervengifte“ wie Nikotin und Alkohol gemieden werden.



## Scooby

Der zweijährige Boxerrüde Scooby wurde im Tierheim Detmold abgegeben, weil das Zusammenleben mit den Kindern seiner bisherigen Familie nicht recht funktioniert hat. Scooby ist lieb und freundlich, braucht aber einen festen Rahmen, klare Regeln und souverän agierende Menschen. Der verspielte, aber auch lebhaft-stürmische Rüde ist voller Temperament und Energie, lässt sich allerdings durch Trubel und laute Geräusche verunsichern und benötigt deshalb eine liebevoll-konsequente Führung. Der Besuch einer guten Hundeschule ist angeraten, um an Scoobys Erziehung zu arbeiten, ihn auszulasten und sinnvoll zu beschäftigen. Wer Scooby kennenlernen möchte, ist nach telefonischer Terminabsprache im Tierheim Detmold herzlich willkommen (05231/24468).



### Tierheim Detmold

Tierschutz der Tat e.V. • Zum Dicken Holz 19, Detmold  
Tel. 05231/24468 • info@tierheimdetmold.de

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

*Deta* Taxi **05231-28066** **www.deta-taxi.de** **DON'T DRINK AND DRIVE**

**FUSSPFLEGE**  
*René Tillmann*  
Deine Mobile Fußpflege für Zuhause

- Kosmetische Fußpflege
- Medizinische Fußpflege
- Fußbad, Peeling u. Fußmassage
- Pflegeprodukte

Fußpflege und Wellness-FootCare nach medizinischen Richtlinien

Tel. 0151 15 48 32 30  
mobiler.fusspfleger@web.de



## Eröffnung der Kita auf dem Innovation Campus

Von Ingelore Möller, Stiftung Eben-Ezer

„Analoge Kinder in einer digitalen Welt vor einem nachhaltigen Hintergrund. Da geht mir als Wissenschaftler das Herz auf“, schwärmte der Präsident der Technischen Hochschule OWL Professor Dr. Jürgen Krahl angesichts der neuen Innovation Campus-Kita, die gerade eröffnet wurde.

Zahlreiche Gäste aus Wissenschaft, Politik und Gesellschaft waren auf Einladung von Bereichsleiterin Sabine Menzel gekommen, um sich das moderne Gebäude anzuschauen und über das Konzept zu informieren, mit dem hier gearbeitet wird. Digitalisierung und Nachhaltigkeit sind die beiden Säulen auf denen es ruht. Im Foyer gibt es ein großes Display mit Informationen für die Eltern, jede Gruppe der dreizügigen Einrichtung hat ein eigenes Tablet, besonderen Wert wird bei der pädagogischen Arbeit auf den bewussten Umgang mit Medien gelegt – soviel zum Thema Digitalisierung.

Nachhaltigkeit kommt in der energiesparenden Bauweise mit Photovoltaikanlage auf dem Dach, der teilweisen Fassadenbegrünung sowie der naturnahen Gestaltung des Außengeländes zum Ausdruck.

„Von der ersten Kick-off Veranstaltung im Jahr 2020 sind dreieinhalb Jahre vergangen“, bemerkte die Kita-Leiterin Daria Rathnau. Sie freut sich, dass die Kinder und Mitarbeitenden schon zu Beginn des Kita-Jahres einziehen konnten und bereits sehr gut angekommen sind. Hier könne man richtig gut verstecken und fangen spielen, hätte ihr ein kleiner Junge verraten. Neun Mitarbeiterinnen und ein Mitarbeiter sind ebenfalls überzeugt von den Vorzügen des neuen Gebäudes und stellen die gute Einbindung in den umliegenden Sozialraum als besonders positiv heraus.

(foto v.l.) Dr. Meike Seidel-Kehde (Gleichstellungsbeauftragte TH OWL), Ann-Marie Sander (Abteilungsleitung Heilpädagogik Eben-Ezer), Michaela Kregel (Abteilungsleitung Kitas Eben-Ezer), Sabine Menzel (Bereichsleitung Kinder und Jugendliche Eben-Ezer), Dr. Marianne Langstrof (Familienservice, Zentrale Beratungsstelle für Studierende und Beschäftigte TH OWL), Britta Obermann (Büro für Gleichstellung und Familienservice TH OWL), Maika Krüger und Falko Heise (beide Geschäftsführung Eben-Ezer), Daria Rathnau (Leitung Campus-Kita), Markus Baier (Bürgermeister Stadt Lemgo), Dr. Jürgen Krahl (Präsident TH OWL), Thomas Portong (Fachbereichsleiter Jugend und Schule Stadt Lemgo)

Von Anfang an hat die Stiftung Eben-Ezer alle Akteure vor Ort - die TH OWL, die Stadt Lemgo, den TV Lemgo, der Kreis Lippe und der Innovation Campus - in die Planungen miteinbezogen.

In den drei Gruppen werden von montags bis freitags in der Zeit von sieben bis 17 Uhr 53 Kinder im Alter von null bis sechs Jahren betreut. Dazu gehören laut der Leiterin der Kita noch keine Kinder von Studierenden, dafür aber sieben Kinder von Mitarbeitenden des Innovation Campus.

„Die Campus-Kita ist ein besonderer Meilenstein für die Stiftung Eben-Ezer“, sagte Geschäftsführerin Maika Krüger in ihrer Ansprache. Sie lobte die Kooperation mit dem Innovation Campus und der TH OWL und dankte dem ausführenden Architekturbüro Brand. „Hier wurde eine liebevolle Umgebung geschaffen, in der Kinder wachsen und sich wohlfühlen können.“

Bildung, Digitalisierung und Nachhaltigkeit würden in Lemgo traditionell sehr hoch gehalten, zog Bürgermeister Markus Baier den Vergleich zur Kita. Obwohl man in Lemgo bei der Bereitstellung von Kita-Plätzen „vor der Lage“ sei, freue er sich sehr über dieses engagierte Gebäude in einem inspirierenden Umfeld. „Ich wünsche der Kita und den Kleinen, die sie besuchen, viel Erfolg!“





Foto: DEVK/Jürgen Naber

In Deutschland gibt es Millionen Ehrenamtliche. Sie alle unterstützen Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und bereichern das Zusammenleben und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Viele Kommunen bedanken sich bei den freiwilligen Helferinnen und Helfern, indem sie ihnen die kommunale Ehrenamtskarte überreichen. Sie beinhaltet etwa Ermäßigungen für Museen, Theater oder Schwimmbäder. Auch zahlreiche Unternehmen wie die DEVK fördern das freiwillige Engagement mit Beitragsvergünstigungen und Sondertarifen beim Versicherungsschutz: [www.devk.de/ehrenamtskarte](http://www.devk.de/ehrenamtskarte).



Foto: dj-d/jentschura International/zinkevych - stock.adobe.com

Pubertät, Menstruation, Schwangerschaft, Wechseljahre – weibliche Hormonumstellungen können Veränderungen im Stoffwechsel verursachen und den Säure-Basen-Haushalt belasten. Mit einer bewussten Lebensweise können Frauen sich in jedem Alter rundum wohlfühlen. Unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com) gibt es kreative Rezepte sowie Tipps für Gesundheit und Entspannung im Alltag.

# WIR halten zusammen

Das Ehrenamt im Zivil- und Katastrophenschutz wird angesichts der Krisen, die durch den Klimawandel verursacht sind, immer wichtiger. Aus diesem Grund möchte das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) durch die Kampagne „Mit dir für uns alle“ mehr Menschen für ein Ehrenamt begeistern und die Bevölkerung für das Thema sensibilisieren. Info: [www.mit-dir-fuer-uns-alle.de](http://www.mit-dir-fuer-uns-alle.de).



Foto: dj-d-k/BBK/kzenon - stock.adobe.com

Mitarbeitende von Hilfsorganisationen sind in vielen Regionen weltweit im Einsatz. Während der Bedarf an humanitärer Hilfe ständig wächst, werden die Bedingungen immer schwieriger, es kommt zu gezielten Angriffen. Die Hilfsorganisationen des Bündnisses unternehmen umfassende Anstrengungen, um ihre Mitarbeitenden zu schützen. Unter [www.aktion-deutschland-hilft.de](http://www.aktion-deutschland-hilft.de) gibt es Infos.



Foto: dj-d-k/Verband der kalte- u. Salzindustrie/Getty/arrowsmith2

Moderne Anbauverfahren und eine bedarfsgerechte Mineraldüngung können dabei helfen, die Nahrungsmittelproduktion weltweit gezielt zu stärken. Eine große Rolle spielen dabei Mineraldünger. Die Rohstoffe werden in Deutschland im Bergbau gewonnen und nach dem Abbau zu natürlichen Mineraldüngern verarbeitet. Infos: [www.vks-kalisalz.de](http://www.vks-kalisalz.de).



Foto: dj-d-k/Aktion Deutschland hilft/arche noVa/Bonyan





Foto: djd/Padma/Freestocks/Unsplash

# Die Abwehr ganzheitlich unterstützen

Für ein schlagkräftiges Immunsystem sind mehrere Faktoren wichtig

(djd). Gut gewappnet bei Nebel, Kälte und Nässe: Im Winterhalbjahr möchten viele Menschen ihr Immunsystem im Kampf gegen Grippe, Erkältungen, Corona und Co. aktiv unterstützen. Dass es sich dabei nicht um ein einzelnes System, sondern um das Zusammenspiel verschiedener Faktoren handelt, weiß die Tibetische Konstitutionslehre schon seit Jahrhunderten. Um welche Faktoren es genau

geht, erklärt der Schweizer Drogist und Fachreferent Kaspar Bürgi: „Auf der einen Seite ist es ein aktives Verdauungsfeuer, das für die Nahrungszерlegung zuständig ist. Auf der anderen Seite ist es die zelluläre Ernährung – Nährstoffe, Sauerstoff, Abwehrzellen und Hormone müssen bis zu jeder einzelnen unserer zehn Milliarden Zellen verteilt werden.“

## Blutgefäße sichern die zelluläre Ernährung

Die Zellen sind das Baumaterial unseres Körpers. Wenn sie jederzeit gut versorgt sind, kann auch der Organismus stabil und gesund bleiben. „Dabei sind die Blutgefäße das wichtigste Transport- und Versorgungssystem“, so Bürgi. „Darum kann alles, was dem Gefäßsystem guttut, auch die zelluläre Ernährung unterstützen. Viel Bewegung an der frischen Luft, weniger oder am besten gar nicht zu rauchen, genügend Ruhepausen und Erholung sowie eine ausgewogene Ernährung sind die wichtigsten Grundpfeiler.“ So haben schon die alten Tibeter erkannt, dass Wild- und Gewürzkräuter wichtige Botenstoffe für unseren Organismus enthalten. Daher findet man sie auch in uralten Tibetischen Rezepturen wie Padma 28 active. „Die Formel enthält Vitamin C und 20 verschiedene,



Foto: DJD/Padma/Craig Whitehead/Unsplash



naturbelasse Kräuter, Gewürze sowie natürlichen Campher und Calciumsulfat“, erläutert der Experte. Vitamin C schütze die Zellen vor oxidativem Stress, unterstütze eine normale Funktion des Immunsystems und der Blutgefäße. „So bleibt der aktive Zustand des Körpers auch in Zeiten erhöhter Belastung erhalten, was gerade über die Wintermonate sehr wichtig ist“, fügt Bürgi hinzu.

### Abwechslungsreich essen, gezielt entspannen

Ergänzen sollte man dies mit einer abwechslungsreichen Kost. Denn buntes Obst und Gemüse versorgt den Organismus mit wichtigen Antioxidantien, die die Zellen schützen und für die Funktion des Gefäßsystems wichtig sind. Sinnvoll ist es zudem, für genügend innere Wärme zu sorgen, ob nun über warme Nahrung und Getränke oder über wärmende Gewürze wie Zimt, Kardamom, langer Pfeffer oder Galgantwurzel.

Diese unterstützen die Verdauung als weiteres zentrales System. Unter [www.padma.de](http://www.padma.de) gibt es hierzu mehr Tipps. Rohkost darf zwar auch sein, aber vorzugsweise mittags. Meditation, Yoga, Atemübungen und Spaziergänge entspannen Geist und Körper und sorgen damit für eine bessere Regenerationsfähigkeit.



Foto: DJD/Padma/Osman Rana/Unsplash

 A photograph of a smiling woman with voluminous curly hair. She is wearing a blue denim jacket over an orange top. She is holding a pair of black and orange roller skates. The background is a bright, open outdoor area under a blue sky.
 

**Passt einfach!**  
 Ihr Unfallschutz und die Mecklenburgische.

Wählen Sie die Unfall-Versicherung, die zu Ihrem Leben passt! Jetzt unser umfangreiches Leistungspaket mit individuellen Bausteinen ergänzen. Sprechen Sie mit uns. Wir beraten Sie gern.

**Bezirks-Generalvertretung Dirk Kleemann**  
**Generalvertretung Justine Breuer**  
 Hellweg 2 a · 32825 Blomberg  
 Telefon 05235 509330  
[info.justine.breuer@mecklenburgische.com](mailto:info.justine.breuer@mecklenburgische.com)



**Mecklenburgische**  
 VERSICHERUNGSGRUPPE





Robert Mainka, S2, Vertrieb Neubauwohnungen,  
Kay Sandmann-Puzberg, Geschäftsführer Wortmann Family Office GmbH,  
Desiree Klein-Avink, Wortmann Family Office, Vermietung Residenz Werreterrassen,  
und Thomas Schröder, Geschäftsführer der Wortmann Immobilien Projekt GmbH & Co. KG

## In den Detmolder Werreterrassen starten die Bagger wieder

**Während viele Bauvorhaben gestoppt werden, hat sich die  
Wortmann Immobilien Projekt GmbH & Co. entschieden weiterzubauen**

Die Bauindustrie macht eine Vollbremsung. Allenthalben ist von Baustopps zu lesen, fertige Projekte werden auf unbestimmte Zeit verschoben. Die Sorgen der Handwerksbetriebe auch in der Region wachsen bei dem Blick in die Auftragsbücher für 2024. Und gleichzeitig braucht es viel mehr energetisch gut gebaute neue Wohnungen – ein Dilemma.

Im Baugebiet Werreterrassen in in der Innenstadt Detmolds sind seit 2016 schon 250 Wohneinheiten in hoher Bauqualität entstanden. Der Westbereich wird in diesen Wochen mit der Residenz Werreterrassen fertig gestellt, im Osten sind noch Bauvorhaben geplant. „Aktuell sind alle gebauten Häuser und Wohnungen vollständig

verkauft, das Wohngebiet erfreut sich großer Beliebtheit“, berichtet Kay Sandmann-Puzberg, Geschäftsführer der Wortmann Family Office GmbH.

In Zeiten, in denen viele das Bauen einstellen, hat die Wortmann Immobilien Projekt GmbH & Co. KG nun verkündet: „Wir bauen weiter, jetzt erst recht.“

Thomas Schröder, Geschäftsführer der KG, nennt drei Gründe dafür: „Der Bedarf an Wohnungen in Detmold und das Interesse an den Werreterrassen ist sehr groß, die Handwerksbetriebe brauchen dringend Aufträge und wir wollen für die aktuellen Bewohner der Werreterrassen dieses Baugebiet auch erfolgreich und schön fertig stellen.“



Leicht fiel die Entscheidung den Verantwortlichen in dieser Zeit nicht. Die Baukosten sind in den letzten Jahren drastisch gestiegen, gleichzeitig haben sich die Bauzeiten wegen Lieferproblemen und fehlenden Handwerkern verlängert. Dennoch sollen nun weitere 52 Wohneinheiten bis 2027 entstehen, die Bagger haben ihre Arbeit bereits aufgenommen.

„Der Verkauf der ersten 18 Wohnungen startet Ende Oktober,“ sagt Robert Mainka von S2 Immonbilien- und Projektentwicklung GmbH, der für den Vertrieb zuständig ist. In den drei Stadthäusern werden je 6 Wohnungen zwischen 70 und 120 m<sup>2</sup> mit Aufzug und Tiefgarage entstehen, im Sommer 2025 sollen sie bezugsfertig sein. „Energetisch hervorragend in KfW 40-EE-Bauweise, mit Glasfaser und Fernwärme ausgestattet, werden die Wohnungen auch optisch sehr gut in das Gesamtbild der Werreterrassen passen“, ist sich Schröder sicher. Ein zinsgünstiges Darlehen können die Käufer zur Gesamtfinanzierung ebenfalls übernehmen.

Im Frühjahr 2024 beginnt dann die Errichtung von 10 Doppelhaushälften mit gut 100 m<sup>2</sup> Wohnfläche in ökologischer Holzrahmenbauweise mit Flachdach und Carport. Danach folgen zum Schluß 24 Wohnungen in Massivbauweise in KfW 55 Energieeffizienz, aufgeteilt auf vier Objekte. Insgesamt wird der Wohnungsbestand in Detmold durch die Werreterrassen um rund 300 Wohnungen gestärkt.

Auch eine Tagespflege-Einrichtung wird seine Pforten für 18 Gäste noch in diesem Jahr öffnen, in der Residenz Werreterrassen. Betrieben wird sie von der Bonitas GmbH & Co. KG aus Herford. „Wir sind froh, einen Betreiber aus der Region gefunden zu haben, der hier bekannt ist und langfristig denkt“, betont Sandmann-Puzberg. Dieses Objekt hat die Wortmann Stiftung erworben, und vermietet auch die darin befindlichen 67 barrierefreien Wohnungen langfristig mit der Botschaft, „Junges Wohnen im Alter“.

Der Innenausbau ist in den letzten Zügen, die Hälfte des Wohnraums bereits vermietet. „Schöne barrierefreie Mietwohnungen mit 40 bis 60 m<sup>2</sup> sind noch zu haben“, berichtet Desirée Klein-Avink, die für die Vermietung im Wortmann Family Office zuständig ist.

Das Gründach mit der großen Photovoltaik-Anlage samt Speicherbatterie wird in diesen Tagen fertig gestellt und ans Netz angeschlossen, die KfW 40 Plus - Normen werden erfüllt und der große Gemeinschaftsraum gerade eingerichtet. „Wir gewinnen auch viele Mieter von außerhalb Detmolds“, ergänzt Klein-Avink, was belegt, wie wichtig solche Neubaugebiete für die Region sind. In diesen Zeiten braucht es Zeichen wie diese, gerade im Wohnungsbau.

Mehr Informationen: [www.werreterrassen.de](http://www.werreterrassen.de)



**NEU**  
in Detmold!

**Herzliche Einladung zur Eröffnung –**  
lernen Sie unsere schöne neue Tagespflege kennen!

**»Tag der offenen Tür«**

**Freitag, 1. Dezember 2023 – 11 bis 18 Uhr**  
Heldmanstraße 39 · 32756 Detmold (Werreterrassen)



**Telefon (0 52 31) 568 15 200**  
tagespflege-detmold@bonitas.de · [www.bonitas.de](http://www.bonitas.de)



Planen Sie jetzt schon Ihre Weihnachtsfeier und reservieren Sie rechtzeitig!



Erleben Sie unsere ausgezeichnete Küche mit Produkten von höchster Qualität sowie ausgesuchten Weinen. Neben den Speisen aus unserer Speisekarte bieten wir Ihnen auch wechselnde Spezialitäten an.

Reservieren Sie telefonisch unter:

**0 52 36 / 88 97 22**

Für Sie geöffnet: Mittwoch bis Samstag

**ab 17:00 Uhr**



Hagendonop 76 · 32825 Blomberg-Donop  
[www.weinstubereblaus.de](http://www.weinstubereblaus.de)

# Friedel Heuwinkel

## Landwirt • Landrat • Brückenbauer

*„Es war eine große Freude, mit Dir zusammenzuarbeiten.“ • „Deine Ideen haben Spuren hinterlassen.“  
• „Die Zusammenarbeit der Kreise in OWL wurde Dank Dir zum größten Joint Venture seit der Hermannschlacht.“ • „Du hast Kraft für die Arbeit aus der Arbeit gezogen. Was für eine Omnipräsenz!“  
• „Friedel Heuwinkel hat in 16 Jahren viel verändert, aber er ist sich immer treu geblieben.“ • „Du hast so viel verändert, bist Dir selbst aber immer treu geblieben.“ • „Im Meisterjahr gab es für Friedel Heuwinkel mehr Applaus als für Kanzler Schröder.“ • „Er hat sich mit Herzblut für die Feuerwehr eingesetzt.“ • „Du warst immer leistungsorientiert und gradlinig und immer nah an den Menschen unserer Region.“ • „Während Deiner Amtszeit haben unsere Hilfsorganisationen und das THW noch enger zueinander gefunden.“ • „Du warst und das mit viel Erfolg, stets bürgernah, stets nah am Volk. Wie Hermann, der Recke ohne Fehl und Tadel.“*

(Zitate langjähriger Weggefährten)

Bei diesen Zitaten wunderte es niemanden, dass der ehemalige und langjährige Landrat des Kreises Lippe, Friedel Heuwinkel, nach 16-jähriger Amtszeit 2015 offiziell und würdevoll mit einem großen Zapfenstreich des Lippischen Feuerwehrverbandes aus seinem Dienst verabschiedet wurde. 350 Feuerwehrleute aus dem ganzen Kreis Lippe und hochrangige Prominenz kamen auf dem Lemgoer Marktplatz zusammen und zollten dem Bauernsohn aus Oesterholz durch ihre Anwesenheit Respekt. Die Ära des beliebten CDU-Politikers Friedel Heuwinkel war vorbei.

Vielen Lippern ist er allerdings bis heute in guter Erinnerung geblieben als ein bürgernaher und aufrechter, engagierter und interessierter Landrat, liebevoller Vater, Familienmensch und "Brückenbauer". Brückenbauer? Ja, denn es ging Friedel Heuwinkel immer darum Gräben zu überwinden, Menschen zusammenzubringen und den sprichwörtlichen Weg zu bereiten für Initiativen, Wirtschaft, Nachhaltigkeit und alle Arten von Projekten, die Lippe voran bringen.

Seine politische Karriere wurde ihm keineswegs in die Wiege gelegt. Das Licht der Welt erblickte Friedel Heuwinkel am 14. Juni 1950 in Oesterholz-Haustenbeck, damals ein kleines Bauerndorf in der Lippischen Weite. Sein Geburtshaus – ein altes Fachwerkhaus aus dem Jahr 1791 – war klein und eng, die Familie musste sich auf das Wesentliche reduzieren und stets zusammenrücken.

„Wir lebten auf kleinstem Platz und es waren schwierige Zeiten. Umso wichtiger war der Zusammenhalt in der Familie und der respektvolle Umgang untereinander. Das hat mich auch seit meiner Kindheit geprägt“, erinnert sich Friedel Heuwinkel. „Zusammenhalt und Respekt bilden mein Grundfundament und daran hat sich bis heute nichts verändert.“

Oesterholz lag weit weg vom Schuss. Die Wege waren lang, Autos rar, und wie in ländlichen Regionen zu dieser Zeit noch üblich, kam Friedel außerklinisch zur Welt: Hausgeburt im Elternhaus.





SPORTFREUNDE  
Handball & Volleyball





## Aufgewachsen in dörflicher Idylle

Der kleine Bauernhof sollte die kommenden 11 Jahre das Zuhause des jungen Friedel bleiben. Hier wuchs er, später auch mit seiner älteren Schwester, auf. „Es war eine schöne Zeit, eine schöne Kindheit“, erinnert er sich. „Meine Eltern waren mit dem Hof und der Landwirtschaft fast rund um die Uhr beschäftigt, und auch wir Kinder wurden schon sehr früh in die Bewirtschaftung mit einbezogen. Ich kannte jedes unserer Rinder und Milchkühe beim Namen und es machte mir einfach Freude, mit ihnen umzugehen und mit ihnen zusammenzuleben. Aber ich hatte auch tolle Freunde im Ort. Man brauchte sich nicht zu verabreden. Man ging einfach hin und spielte zusammen oder erkundete die umliegenden Felder und Wälder. Die dörfliche Gemeinschaft war sehr wichtig und funktionierte. Sie bot Schutz, Abwechslung und ermöglichte den Aufbau von ersten sozialen Beziehungen außerhalb der eigenen Familie. Irgendwie waren wir alle damals eine große Familie, die sich gegenseitig stützte und half, wenn es sein musste.“

Seine Kindheitserinnerungen klingen ein wenig wie in dem Buch „Wir Kinder aus Bullerbü“ der Autorin Astrid Lindgren, die über das idyllische Leben zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf dem Land erzählt. Aus der Sicht einer Siebenjährigen. „Es ist eine schöne Erzählung. Ich weiß nicht, wie damals das Leben auf dem Land in Schweden war. Aber auch wir Österholzer Kinder hatten unsere kleinen Alltagsabenteuer erlebt und die ländliche Idylle genossen, selbst wenn diese hin und wieder eingetrübt wurde“, so Heuwinkel.



## Der große Umzug

1961 war es mit dem gewohnten Leben mitten im Dorf vorbei. Da es keine wesentlichen Erweiterungsmöglichkeiten für die Hofanlage gab und es der großen Familie an Platz mangelte, siedelten die Heuwinkels um. Raus aus der Enge des Dorfes und rein in einen wesentlich größeren Hof im Randbereich. „Das war für mich ein großes Abenteuer und für meine Eltern eine starke Belastung“, erinnert sich Friedel noch ganz genau.

„Mit Sack und Pack umziehen, wenn es auch nicht weit weg war. Aber alles musste mit. Möbel, Kleidung, die komplette Gerätschaft und natürlich unsere Tiere. Meine Begeisterung hielt sich zunächst in Grenzen. Der Weg zu meinen Freunden war jetzt länger, aber dafür hatte ich mein erstes eigenes Zimmer mit einem großen Fenster und viel Licht. Und darüber habe ich mich sehr gefreut.“

Gefreut hat er sich auch über sein erstes Fahrrad, das er von seinem Großvater mütterlicherseits geschenkt bekommen hat. „Ich habe es von meinem Opa bekommen, als er in den Ruhestand ging. Er war Holzhauer von Beruf und fuhr mit diesem Fahrrad immer in den Wald. Seine riesige Säge trug er dabei stets selbst. Es war ein anstrengender und auch gefährlicher Beruf, den er aber mit viel Leidenschaft und viel Spaß ausübte. Meine Freude an der Natur und an den Wäldern Lippes habe ich bestimmt von ihm geerbt.“

Die Familie wurde größer und Friedel genoss auch mit seinen 5 Geschwistern stets ein gutes Miteinander. Über die Jahre knüpfte er viele Kontakte in der Landjugend und mit dem Erhalt des Führerscheins durfte er mit dem „200er Diesel“ seines Vaters die weitere Umgebung unsicher machen. „Freitags und samstags habe ich meine Freunde abgeholt und wir sind dann gemeinsam auf Landjugendveranstaltungen, Weinfeste oder auf die Kirmes gefahren. Wir waren fast an jedem Wochenende unterwegs, solange meine Eltern den Wagen nicht brauchten. Das war meine erste „wilde“ Zeit und wir hatten alle mächtigen Spaß“, gesteht er rückblickend mit einem Schmunzeln im Gesicht.

Der neue Hof war mehr auf Zweckmäßigkeit und Rationalität ausgerichtet und bot damit die Gelegenheit, neben den Rindern und Milchkühen auch mit der Geflügelzucht zu beginnen. „Eine gute Sache“, die Friedel Heuwinkel von Beginn an miterlebt hat. Als Kind und Heranwachsender war er immer in die Landwirtschaft eingebunden und als Ältester wurde ihm schnell klar, dass er den Hof einmal übernehmen würde. Nach der Schule absolvierte er eine Ausbildung zum Landwirt und legte mit 24 Jahren die Meisterprüfung ab.

## Meister der Landwirtschaft

Als Meister durfte er auch ausbilden. Und tat es auch. „Viele haben auf unserem Hof die Ausbildung zum Landwirt absolviert. Die meisten von ihnen wohnten während ihrer Ausbildungszeit sogar bei uns. Es war wie früher in meiner Kindheit. Wie in einer Großfamilie. Aber das Zusammenleben mit den Auszubildenden funktionierte prima, denn jeder begegnete dem anderen mit viel Respekt und lies ihm seine Ecken und Kanten. Die Gemeinsamkeit funktionierte

---





einfach.“ Zu den Rindern, Kühen und dem Geflügel kamen ein Hofladen, ein kleines Café und die erste Biogas-Anlage in Lippe dazu, der Hof blühte.

Glühende Diskussionen in der Landjugendschaft boten dem künftigen Landrat eine willkommene Abwechslung zu seinem Alltagsleben auf dem Hof. Friedel Heuwinkel war bekannt, beliebt und gut vernetzt. Als Mitglied der örtlichen Feuerwehr und als begeisterter Fußballer und langjähriger Vorsitzender des Sportvereins kannte er viele, sehr viele Menschen um ihn herum. Zudem galt er als guter Redner und Zuhörer und hatte bereits erste Erfahrungen in der Regionalpolitik in Schlangen gesammelt. Das wusste auch der örtliche Parteivorsitzende der CDU. Er suchte für die Kommunalwahl `89 dringend einen zündenden Spitzenkandidaten für seine Partei, um der absoluten Mehrheit der SPD und deren Alleinregierung in Schlangen etwas entgegen setzen zu können. Heuwinkel sagte zu. Mit Unterstützung der jugendlichen Wählergemeinschaft, die neben den 11 Sitzen der CDU 3 eigene Sitze erringen konnten, war die Überraschung perfekt. Friedel Heuwinkel wurde mit 39 Jahren ehrenamtlicher Bürgermeister von Schlangen. Der eigentliche Beginn seiner politischen Karriere.

### Bürgermeister von Schlangen

„In den zehn Jahren als Bürgermeister von Schlangen haben wir vieles auf die Beine gestellt“, sagt er. „Wir haben neue

Baugebiete entwickelt, Schulen erneuert, in Österholz einen Kindergarten errichtet, die Grundschule vergrößert und, und, und. Aber das alles ging auch nur, weil mir mein jüngerer Bruder Ralf die Verantwortung für den Hof abgenommen hat. Er ist selbst gelernter Landwirt. So hatte ich Zeit für meine Tätigkeiten als Bürgermeister und half nur noch hier und da aus, wenn es sein musste.“



Das Jahr 1999 markierte einen weiteren Wendepunkt im Leben des Friedel Heuwinkel. Die Landratswahl stand an, und er wurde gefragt, ob er sich als hauptamtlicher CDU-Landratskandidat aufstellen lassen würde. Von 1994 bis 1997 war er bereits stellvertretender Landrat. Eine für ihn schwierige Entscheidung, aber mit reizvoller Perspektive.



„Nach zehn Jahren als Bürgermeister von Schlangen kennt man alle und jeden, man ist permanent unterwegs, auch abends, man ist fast überall präsent. Das Amt des Landrats wäre etwas völlig Neues mit größerem Gestaltungsraum und noch mehr Verantwortung. Abgesehen davon waren auch die Chancen da, denn die SPD schwächelte, wohl auch wegen der Agenda 2010, im Bund und verlor auch in Lippe an Zuspruch in der Bevölkerung“, erinnert sich Heuwinkel.

Ohne diese Verluste an Zuspruch für die SPD hätte er keine Chance gehabt, gesteht er im Nachhinein. Und es gab viele Skeptiker auf der Gegenseite. „Der Bauer kann das nicht. Vielleicht ein Dorf, aber keinen ganzen Landkreis?“, war zu hören, erinnert sich Heuwinkel noch gut. Aber dann kam alles anders. Heuwinkel wurde 1999 zum ersten Hauptamtlichen Landrat gewählt, die SPD-Vorherrschaft war gebrochen, und er schickte sich an, im Kreis Lippe neue Strukturen zu schaffen.

## Landrat von Lippe

„Ich wollte mich für ein lebenswertes Lippe stark machen, einen Landkreis mit starker Wirtschaft aufbauen, einen Ort für gutes Arbeiten schaffen, einen Platz, an dem sich Jugendliche entwickeln können und einen Platz, zu dem ehemalige Lipper wieder gerne hin zurückkehren. Ich bin mit dem Ziel angetreten, den Kreis Lippe attraktiv für Arbeitgeber und Arbeitnehmer zu machen, für Familien mit und ohne Kinder, für Touristen ebenso wie für Arbeiter und Akademiker. Besonderes Augenmerk aber habe ich auf die Bereiche Bildung und Gesundheit gelegt. Denn wenn die stimmen, dann kommt der Rest fast von ganz allein“, meint Heuwinkel.

Im Kreis Lippe entstand die erste Familienklinik. Eine Klinik, in der sowohl Geburten vorgenommen als auch Kinder behandelt werden konnten. Wand an Wand.

Es entstand das erste Brustzentrum zur Krebsbehandlung in Nordrhein-Westfalen, die berufliche Bildung wurde in Lippe über Berufskollegs weiterentwickelt und intensiviert, neue Organisationen in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Lippe wurden auf die Beine gestellt. In Lippe passierte nicht nur etwas, in Lippe passierte viel. Auch durch die Veränderung der Verwaltungsstrukturen hin zu einem modernen Dienstleistungszentrum für die Bürger.



Freundschaften sind Friedel Heuwinkel wichtig.

Dieses Viel traf auf viel Aufmerksamkeit, traf auf viel Interesse, zog viele hochkarätige Fachkräfte aus der Medizin, der Forschung und Entwicklung, der Wirtschaft und des Handwerks an und sorgte parallel für wenig Abwanderung.

„Qualität macht attraktiv“, so Heuwinkel. Die Bevölkerung des Landkreises sah das wohl ebenso und wählte Friedel Heuwinkel immer wieder. 16 Jahre war er Landrat und prägte eine ganze Ära. Dabei war er stets bürgernah, offen, verbindlich und was er auch tat oder anregte, er war mit Herzblut, Freude und Leidenschaft dabei. Friedel Heuwinkel war ein echter Zeitenpräger.

## Ein schwerer Schlag

Aber auch jede noch so gute Zeit endet einmal. Das deutete sich 2015 an. Bei den Landratswahlen. Die CDU wollte ihn zum fünften Mal aufstellen. Er musste erst lange überlegen, fühlte sich aber noch fit genug und hatte noch genügend Ideen für Lippe im Kopf. Bei dem ersten Wahlgang fehlten 420 Stimmen für einen klaren Sieg, in der anschließenden Stichwahl gegen seinen SPD-Kontrahenten Dr. Axel Lehmann verfehlte er seine Wiederwahl nur knapp. Ein herber Schlag für den bürger- und naturnahen Friedel Heuwinkel, den er erst einmal verkraften musste.

„Die verlorene Wahl 2015 ging mir schon ganz schön unter die Haut“, gesteht er. „Aber viel schlimmer als der Verlust meines politischen Amtes war die anschließende Erkenntnis, dass Freund nicht immer Freund ist. Es war bitter zu sehen, wie sich noch am Wahlabend sogenannte Freunde dem anderen Lager zugewendet haben. Die Spreu trennte sich vom Weizen. Aber zu meinem großen Glück sind mir doch viele echte Freunde aus dieser Zeit geblieben.“

## Am 20. Oktober 2015 übergab er sein Büro im Detmolder Kreishaus an seinen Nachfolger.

„Die Position als Landrat war für mich meine schönste politische Aufgabe. Ich hatte einen großen Gestaltungsraum, konnte viel anstoßen, begleiten und bewegen. Ich war überall dabei, außen und in der Verwaltung selbst. Ich habe viele Menschen an den richtigen Platz setzen dürfen, konnte Auszubildende begrüßen und sie auf ihrem Berufsweg begleiten und habe zu meiner großen Freude gemeinsam mit anderen immer wieder neue Lösungen für Probleme gefunden. Es war eine großartige Zeit, getragen von Zusammenhalt und gegenseitigem Respekt.“

## Bildung und Naturparke

Schon während seiner Amtszeit als Landrat hatte Friedel Heuwinkel intensiven Kontakt mit der Fachhochschule des Mittelstands in Bielefeld. Und da ihm berufliche Bildung immer schon am Herzen lag, nahm er nach seinem Abschied von der Politik das Angebot der Hochschule an, das Institut des Mittelstands mit aufzubauen. Heute leitet er es und fühlt sich mit der neuen Aufgabe sehr wohl.





„Bei der Entwicklung der Stadt-Land-Beziehung und der dazugehörigen Räume nimmt der Mittelstand eine immer größere Bedeutung ein. Um hier die Fachkräfte der Zukunft auf die digitale Welt gut vorzubereiten, ist die Mittelstandsforschung - in enger Verbindung mit den Betrieben - von größter Bedeutung. Das möchten wir mit der FHM und dem IfM regional, national und international begleiten“, erläutert er.

Aktuelle Projekte sind zum Beispiel Künstliche Intelligenz und die Digitalisierung im Handwerk oder auch Gutachten im Bereich der Cyber Kriminalität für das Innenministerium. Auch seine ehrenamtliche Tätigkeit als Präsident des „Verbandes Deutscher Naturparke“ bedeutet und gibt ihm viel.

Der vierfache Vater lebt heute noch auf seinem Hof – zusammen mit einem Teil seiner Familie. BIO-Gas und Photovoltaik machen den Hof fast energieautark. „Wir haben, anders als zu meiner Kindheit, zwar getrennte Wohnungen mit separaten Eingängen. Jeder hat seinen Rückzugsraum. Heute nennt man diese Lebensform wohl `Generationenübergreifendes Wohnen`. Aber im Grunde ist es nichts anderes als das Zusammenleben wie in einer Großfamilie. Zusammenhalt und Respekt bildeten von Geburt an mein Grundfundament, meine Lebensmitgift sozusagen.

Dieses Fundament schenkt mir bis heute, auch im höheren Alter, einen ganz besonders schönen Sinn für mein Leben.“

Friedel engagiert sich weiter. Für die berufliche Bildung im Landkreis Lippe und für die deutschen Naturparke. Er baut sinnbildlich „Brücken“ der Gemeinschaft und packt wo es geht auch selbst mit an.







# Wie alt sind Sie wirklich?

Das biologische Alter ist in aller Munde, aber was genau ist das eigentlich?

„Mensch, du hast dich aber gut gehalten!“ Hat das schon einmal jemand zu Ihnen gesagt? Diese nette Person hat Sie in diesem Fall auf ihr biologisches Alter angesprochen; auch metabolisches Alter genannt.

Es beschreibt Ihren körperlichen Zustand. Wissenschaftler haben nämlich nachgewiesen, dass äußere Faktoren (z.B. Angewohnheiten oder Lebensumgebungen) uns schneller, bzw. langsamer altern lassen.

Deswegen unterscheidet sich das biologische Alter oft von dem chronologischen Alter - Ihrem Geburtsdatum.

Bei uns im Sportpunkt Lemgo ermitteln wir Ihr persönliches, biologisches Alter an Hand von genauen Testungen: Wie fit ist Ihre Muskulatur? Wie steht es um die Wasser- und Fettverteilung in Ihrem Körper? Wie beweglich sind Sie? Was sagt Ihr Blutdruck und was Ihre Knochendichte?

**All diese Ergebnisse fließen in eine Zahl - Ihrem biologischen Alter!**

Natürlich haben wir auch Ideen, genau dieses zu verbessern. Mit hocheffizientem Training und professioneller Betreuung feilen wir an Ihrem ganz persönlichem biologischem Alter. Denn Ihr Ziel, ist auch unser Ziel!



**Sportpunkt Lemgo**

Steinweg 43

32657 Lemgo

Tel.: 05261 / 187297

[info@sportpunkt-lemgo.de](mailto:info@sportpunkt-lemgo.de)

[www.sportpunkt-lemgo.de](http://www.sportpunkt-lemgo.de)







## Wenn neben der Lust auch die Leistungskraft im Job leidet Testosteronmangel kann sich negativ auf die Power im Job auswirken

(DJD). Die typischen Anzeichen eines Testosteronmangels bei Männern sind sexueller Natur. Es kann zu einer Abnahme oder sogar zum völligen Verlust der Libido (sexuellen Lust) kommen sowie zu Potenzstörungen (sogenannte erektile Dysfunktion). Was viele nicht wissen: Auch Symptome wie Antriebslosigkeit und depressive Verstimmung können auftreten und die Leistungsfähigkeit sowohl im Privaten wie auch im Beruflichen reduzieren. Eine Testosterontherapie kann unterstützen, die Power im Job zurückzubringen.

### Testosteronmangel kann psychische Probleme verursachen

Neben den „klassischen“ sexuellen Symptomen wie einer erektilen Dysfunktion und Libidoverlust kann ein dauerhaft erniedrigter Testosteronspiegel auch ernsthafte psychische Beschwerden verursachen und somit ein bedeutsames Gesundheitsrisiko für betroffene Männer darstellen. Zu solchen kognitiven Symptomen zählen Konzentrationsprobleme, Antriebsschwäche, chronische Müdigkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen. Patienten berichten zudem von einem „Burn-out“-Gefühl. Und diese Beschwerden können sich nicht zuletzt auch nachteilig auf die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz auswirken.

### Männer schon ab 40 können betroffen sein

Von einem symptomatischen Testosterondefizit können Männer bereits ab etwa 40 Jahren oder früher betroffen sein. In der Regel sind es in diesen Fällen Begleiterkrankungen, die den Hormonmangel begünstigen. Häufig beobachten diese Männer neben den typischen sexuellen Problemen körperlich auch einen Muskelabbau sowie eine Zunahme des viszeralen Körperfetts (sogenannter Bierbauch). Insbesondere bei Männern mit starkem Übergewicht sowie Typ-2-Diabetes sind die Testosteronspiegel erniedrigt - bis zu 50% können betroffen sein. Mehr Informationen und einen Selbsttest findet man unter [www.testocheck.de](http://www.testocheck.de). Sind Beschwerden wie Abgeschlagenheit oder Leistungsknick durch einen Testosteronmangel bedingt, kann sich durch eine adäquate Therapie die Power im Job innerhalb weniger Wochen wieder einstellen.



**LANDESTHEATER  
DETMOLD**



# DIE FESTTAGE IM LANDESTHEATER!

Sonntag, 24.12.2023,  
10:00 Uhr & 12:30 Uhr, Großes Haus

**DREI HASELNÜSSE  
FÜR ASCHENBRÖDEL [5+]**  
Bühnenfassung von Uli Jäckle nach dem gleichnamigen  
tschechisch-deutschen Märchenfilm

Montag, 25.12.2023, 18:00 Uhr, Großes Haus

**SCHWANENSEE**  
Ballett von Pjotr Tschaikowsky

Dienstag, 26.12.2023, 18:00 Uhr, Großes Haus

**TURANDOT**  
Oper von Giacomo Puccini

Mittwoch, 27.12.2023, 18:00 Uhr, Großes Haus

**DAS DSCHUNGBUCH**  
Familienballett von Katharina Torwesten

Donnerstag, 28.12.2023, 11:00 Uhr, Großes Haus

**DREI HASELNÜSSE  
FÜR ASCHENBRÖDEL [5+]**

Donnerstag, 28.12.2023, 19:30 Uhr, Großes Haus

**WAS IHR WOLLT**  
Komödie von William Shakespeare

Freitag, 29.12.2023, 19:30 Uhr, Großes Haus

**WIE IM HIMMEL**  
Musikalisches Schauspiel von Kay Pollak

Samstag, 30.12.2023, 19:30 Uhr, Großes Haus

**TURANDOT**  
Oper von Giacomo Puccini

Sonntag, 31.12.2023, 17:30 Uhr & 21:30 Uhr,  
Großes Haus

**DAS FEUERWERK**  
Operette von Paul Burkhard

Sonntag, 31.12.2023, 20:30 Uhr,  
Detmolder Sommertheater

**»KUNST«**  
Komödie von Yasmina Reza

[www.landestheater-detmold.de](http://www.landestheater-detmold.de)









# Mit Liebe, Lust und Leidenschaft

## Die Detmolder Kultkneipe „Lui“ ist zurück

Wir treffen uns im „Lui“. Auf ein Bier ins „Lui“? War wieder gerammelt voll im „Lui“. Bomben Stimmung gestern im „Lui“. Aussagen wie diese waren ab Ende der 70er Jahre gängig und an allen Ecken der historischen Stadt Detmold zu vernehmen.

Das „Lui“ war die Kneipe, es war das Bistro, es war der beliebte Treffpunkt fast aller Detmolder und vereinte sie zu einem fröhlichen und ausgelassenen, tratschenden und ratschenden bunten Völkchen. Das „Lui“ genoss Kultstatus und behielt ihn bis Ende der 90er fast zwanzig Jahre lang. Dann war Schluss, und die Detmolder Kneipen- und Nachtschwärmerzene verlor ihre Kultstätte.

Auch die „First Bar One“, die in die Räume anschließend einzog, schloss nach 15 weiteren Betriebsjahren ihre Türen. Die stilvollen Räume in dem schönen Jugendstilhaus aus der Gründerzeit gähnten aus Leere vor sich hin und wurden zu Zeitzeugen ihres schrittweisen Verfalls.

Doch dann kamen sie: Matthias Opendhövel, ein echter Detmolder Jung, heute Moderator und früher Stammgast im „Lui“. Und Christian Merwitz, Detmolder, heute Architekt und wie sein Freund Matthias ebenfalls ein begeisterter Gast im ehemaligen „Lui“. Einer eher zufälligen Begebenheit folgend entschlossen sie sich, ihre geliebte Jugendkneipe umfangreich zu renovieren und sie wieder mit Leben zu füllen.

Die Betreiber des „Lui“, Omar El Hamad-Hensel und Irina Musewitsch, freuen sich über den gelungenen Start ihrer Bar.





Das Ergebnis kann sich wahrlich sehen lassen. Und mit den beiden erfahrenen Pächtern Omar El Hamad-Hensel, ein Frankfurter Urgestein, und Irina Musewitsch, eine leidenschaftliche und warmherzige Köchin, haben Christian und Matthias zwei Betreiber gefunden, die alles in sich tragen, um auch dem neuen „Lui“ wieder zu altem Glanz zu verhelfen: Denn sie gehen mit viel Liebe, Lust und Leidenschaft an die Sache ran.

„Wir lieben es, uns mit netten Menschen und Gästen zu umgeben, sie nach Strich und Faden zu verwöhnen und ihnen eine schöne Zeit zu bereiten“, so Irina Musewitsch. „Es macht uns beiden Freude zu sehen, wenn sich unsere Gäste wohl fühlen und unsere besondere Atmosphäre, unsere Getränke und kleinen Speisen genießen.“ „Gerade bei unseren kleinen Speisen und Gerichten“, so ergänzt Omar, „merkt man schnell, wie viel Leidenschaft und Können Irina hier hineinsteckt. Sie kann es einfach. Was sie auch zubereitet – es ist eine Gaumenfreude und macht Lust auf mehr.“

In der Küche werden ausnahmslos frische Produkte aus der umliegenden Region verwendet. Das Fleisch stammt vom Martinsrind und von der Fleischerei Krul, Gemüse, Salate und andere Lebensmittel kommen von regionalen Erzeugern wie dem Biohof Meiwes, natürliche und gesunde Produkte mit kurzen Lieferwegen bestimmen die kleine Speisekarte, die sich je nach Saison auch immer leicht verändern kann.





Gourmet-Tipp: Das „Lui-Brot“, welches exklusiv vom Bäckermeister und Brotsommelier Nicolas Biere kreiert wurde.

„Produkte der Saison zu verwenden, bedeutet uns viel. Sie sind ein Garant für Frische und stehen für gelebte Nachhaltigkeit. Wir machen so viel wie möglich selbst. Dazu gehört sogar unsere Mayonnaise“, gibt Irina mit einem Lächeln zu.

Das Bier kommt von der Detmolder Privatbrauerei Strate, der Wein kommt vornehmlich aus Deutschland, die meisten anderen Spirituosen aus aller Welt.

In Detmold einmalig, kann im Lui das komplette Portfolio der „Begemann - Gutshof Brennerei Begatal“ verkostet werden, so auch der speziellen „Lui-Gin“. Ferner stehen 2 Lui-Rotweine und ein Grauburgunder auf der Karte. Der Espresso-Martini ist bereits über die Grenzen von Detmold bekannt.

Wer im „Lui“ auf einem der 50 Thonet-Stühlen seinen Platz an einem der 12 Tische gefunden hat, sich an den flaschengrünen RAL 6007 gespritzten Wänden und Decken, dem tiefbraunem Mobiliar und den in Goldnuancen weich schimmernden Castellani & Schmith-Leuchten erfreut, der steht so schnell nicht mehr auf. Er bleibt und genießt die „JederMenschBar“ und kommt mit Sicherheit wieder. Ein mobiliares Highlight ist ein Chesterfield Sofa, welches ein Geschenk von Matthias Opdenhövel ist und quasi den „Opdimalen Platz“ bietet.

Wer sich einen besonderen Abend im „Lui“ gönnen möchte, der sollte den 3. November 2023 nicht verpassen. Ab 22 Uhr spielt hier die bekannte Funk-Rock-Band „Moe's Kitchen“ auf, die mit ihrem unverkennbaren Stil eine feste Größe der Region ist. Natürlich wird das „Lui“ auch auf dem Detmolder Weihnachtsmarkt Gesicht zeigen.

Vom 01. bis 30. Dezember zwischen 12 und 22 Uhr wird das Lui mit einer Hütte auf dem Schlossplatz vertreten sein. Das „Lui“ is back und bereichert Detmold und ganz Lippe mit einer weiteren Traditionschenke.



#### Lui Detmold

Bielefelder Straße 7  
 32756 Detmold  
 05231 9437487

[www.lui-detmold.de](http://www.lui-detmold.de)

#### Öffnungszeiten:

Mo - Mi	17:30 - 23:00 Uhr
Do	17:30 - 00:00 Uhr
Fr	17:30 - 01:30 Uhr
Sa	17:30 - 02:00 Uhr



55 Jahre

LADENBAU · GASTSTÄTTENBAU  
 OBJEKTBAU · MÖBEL · KÜCHEN

VOM TISCHLER

[www.ladenbau-brinkmann.de](http://www.ladenbau-brinkmann.de)




  
**MARTINSRIND**  
 Tierwohl. Qualität. Genuss. [www.martinsrind.de](http://www.martinsrind.de)  
*Unser Versprechen:  
 glückliche Kühe,  
 glückliche Kunden.*  
 Fromhauser Straße 91 • 32805 Horn-Bad Meinberg



ABB-Schulung3: Die teilnehmenden Azubis der dritten Schulung mit Vanessa Boschke von der Koordinierungsstelle Schule – Beruf (ganz links)

## 69 neue „Ausbildungsbotschafter für den Kreis Lippe“

Lemgo. Jährlich schult die Koordinierungsstelle Schule-Beruf (Schu.B) Auszubildende aus dem 2. Lehrjahr für Besuche an den allgemeinbildenden Schulen in Lippe, um den Schülerinnen und Schülern vor Ort von ihrer Ausbildung zu berichten. Gemeinsam mit den Partnern der IHK Lippe zu Detmold, der Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe zu Bielefeld und der Agentur für Arbeit in Detmold unterstützt Schu.B Jugendliche so bei ihrer Berufsorientierung und Unternehmen bei der Nachwuchssicherung. In einer Zeit des demografischen Wandels und zunehmender Engpässe auf dem Arbeitsmarkt hat die Fachkräftesicherung eine hohe Priorität für Politik und Wirtschaft. In diesem Kontext der anhaltenden Herausforderung setzt das Projekt der Ausbildungsbotschafter in Lippe ein starkes Zeichen.

„Im Vergleich zu den Vorjahren ist ein deutlicher Zuwachs in der Beteiligung der lippischen Unternehmen an diesem Projekt spürbar.“, erklärt Vanessa Boschke, Projektverantwortliche für die Ausbildungsbotschafter bei Schu.B. Für das Schuljahr 2023/24 stehen 69 Auszubildende bereit, um Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8 über duale Ausbildungsberufe und Unternehmen in Lippe zu informieren. Die individuellen Geschichten der Auszubildenden, wie sie ihren Beruf und ihre Stelle gefunden haben, sind besonders inspirierend. So wird den Jugendlichen Informationen aus erster Hand und auf Augenhöhe präsentiert und die Vielzahl beruflicher Chancen und Perspektiven in Lippe aufgezeigt. So resümiert Anselm Kiss, Koordinator für berufliche Orientierung an der Karla-Raveh-Gesamtschule in Lemgo, über den ersten Ausbildungsbotschafter-Einsatz in diesem Schuljahr: „Wie

schon in den Jahren zuvor konnten wir auch in diesem Schuljahr schon wieder Ausbildungsbotschafter bei uns begrüßen. Im Rahmen der Berufswahlorientierung des neunten Jahrgangs stellten zwei Auszubildende sehr gut vorbereitet und mit viel Herzblut den Schülerinnen und Schülern alle notwendigen Informationen zu den Berufen vor, ließen ein Arbeitsblatt erarbeiten und gaben bereitwillig Auskunft zu Vor- und Nachteilen der Berufe. Das Feedback der Jugendlichen fiel durchweg positiv aus.“

Seit 2011 haben über 300 Ausbildungsbotschafter aus 43 verschiedenen Berufen in Lippe mehr als 8.000 Schülerinnen und Schüler erreicht. Diese Initiative ist ein Beitrag zur Bewältigung des Fachkräftemangels und ein Bestandteil zur Förderung der Berufsorientierung von Jugendlichen in Lippe. Die angehende Industriekauffrau Sophie Fillies von der HOMAG Kantentechnik GmbH in Lemgo berichtet nach ihrem ersten Einsatz als Ausbildungsbotschafterin in diesem Schuljahr: „Es war wirklich großartig. Wir hatten eine tolle Klasse, die sehr aufmerksam war und alles mitgemacht hat. Die Jugendlichen haben uns super zugehört und alle Aufgaben sehr gut bearbeitet. Außerdem war der Lehrer super und hat die Klasse total motiviert. Das war eine schöne Erfahrung“

Die Einsätze der Ausbildungsbotschafter erfolgen auf Anfrage der Schulen und werden durch die Koordinierungsstelle Schule-Beruf vermittelt.

Mehr Informationen über das Projekt finden Sie auf der Homepage unter [www.ausbildungsbotschafter.de](http://www.ausbildungsbotschafter.de)



# KFZ-BERUFE WEITERHIN GEFRAGT

## Wandel der Mobilitätsbranche bringt neue berufliche Herausforderungen

(djd). Die Mobilitätsbranche ist einem starken Wandel unterworfen. Elektrofahrzeuge werden zur Normalität, durch eine Vielzahl von Assistenzsystemen mit Sensoren, Radar- und Kamerasystemen und elektronischen Bauteilen werden die Fahrzeuge immer komplexer. Parallel sind innovative Mobilitätsformen wie das Carsharing oder flexible Auto-Abos den Kinderschuhen entwachsen. Für Menschen, die einen Beruf in der Kfz-Branche anstreben, eröffnen diese Entwicklungen neue Möglichkeiten und Chancen.

## In den Top Ten der beliebtesten Ausbildungen

Tatsächlich stehen Berufe rund um Fahrzeuge und Mobilität hoch im Kurs, berichtet das Deutsche Kfz-Gewerbe. Alleine 2022 haben sich mehr als 25.000 junge Menschen für einen Karriere Einstieg in der Kraftfahrzeugbranche entschieden. Bei Männern liegt das Berufsbild Kfz-Mechatroniker auf Platz 1 der beliebtesten Ausbildungsberufe, Frauen zieht es verstärkt zur Automobilkauffrau – sie gehört zu den 10 begehrtesten Berufen.

Gründe dafür gibt es genug: Die Branche bietet eine Vielzahl von zukunftssicheren Jobprofilen und Aufstiegsmöglichkeiten. Sie ist systemrelevant und umfasst verantwortungsvolle Arbeitsbereiche. Durch den Wandel hin zu umweltfreundlichen Techniken spielt sie auch eine wichtige Rolle beim Erreichen der Klimaschutzziele und leistet so einen Beitrag zur Sicherung unserer Zukunft.

## Vielfältige Weiterentwicklungs- und Aufstiegsmöglichkeiten

Ein typischer Einstieg in technische und kaufmännische Automobilberufe führt über den klassischen dualen Bildungsweg mit betrieblicher Ausbildung und Berufsschule. Unter [www.wasmitautos.de](http://www.wasmitautos.de) gibt es eine Vielzahl von Informationen zu den Berufsbildern und ihren Anforderungen sowie einen Betriebsfinder zur Suche nach Ausbildungsplätzen. Auch die Karrierechancen durch Spezialisierungen und Höherqualifizierung werden beleuchtet. Zweijährige Weiterbildungen eröffnen zum Beispiel Wege zum geprüften Kfz-Service-Techniker, Automobil-Verkäufer oder -Serviceberater. Über den klassischen Kfz-Meister sind Aufstiege zum Werkstattmanager oder Betriebsleiter möglich, und natürlich erlaubt der Meisterbrief die Übernahme oder Gründung eines eigenen Betriebs. Wer noch mehr erreichen will, kann auch akademische Abschlüsse etwa bis zum Bachelor oder Master of Business Administration in technischen und kaufmännischen Studiengängen anstreben.



Wir suchen Sie **ab sofort** für unseren **B&K**-Standort als:

## BMW SERVICEASSISTENT (M/W/D) IN BAD SALZUFLEN

### IHRE AUFGABEN

- Sie sind erster Ansprechpartner für unsere Kunden
- Sie nehmen telefonisch und persönlich Anfragen entgegen
- Sie bearbeiten Kundenaufträge und sind für die Terminierung verantwortlich
- Sie unterstützen unser Serviceteam in organisatorischen und kaufmännischen Aufgaben, indem Sie beispielsweise Rechnungen erstellen und Kundendaten pflegen

### DAS BRINGEN SIE MIT

- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- Berufserfahrung in einem Autohaus setzen wir voraus
- Gute MS-Office-Kenntnisse
- Sehr gute organisatorische Fähigkeiten
- Führerschein der Klasse B
- Sehr gute kommunikative Fähigkeiten mit
- Strukturiertes und dienstleistungsorientiertes Arbeiten

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung über unser Online **KARRIEREPORTAL**:

**B&K GmbH**  
bundk.de  
wellergruppe.de



Ein Unternehmen der **WELLERGRUPPE**.



## JÄGERHOF

Hotel & Restaurant

- Familien- und Firmenfeiern
- Silvesterparty
- Wild und Gänseessen



Mo: 17:00 - 22:00 Uhr  
Di: Ruhetag  
Mi - Fr: 17:00 - 22:00 Uhr  
Sa, So und Feiertage: 11:30 - 14:00 Uhr

Reservierungen erwünscht  
Tel.: 0176 / 74721305

Heßloher Straße 139  
32791 Lage OT Heßloh





Anzeige

# In Detmold-Pivitsheide entsteht zurzeit das neue Senioren-Wohn-Projekt: „Lebenspark Detmold“

## Dort bietet man dann ab Mitte 2024 „Moderne Pflege und Wohnen im Einklang mit der Natur“

Seit August 2022 wird in der Stoddartstraße in Detmold-Pivitsheide an dem neuen Senioren-Wohn-Projekt gebaut.

In erstklassiger Lage mit zwei Gebäudeteile im KFWG-Q Standard mit jeweils zwei Vollgeschossen und Staffelgeschoss stehen dort nach Fertigstellung 38 Wohneinheiten zur Verfügung, welche sich in 27 Wohngemeinschaftsplätze (davon 8 für Intensivpflege) und 11 Wohnungen für betreutes Wohnen sowie einer Tagespflege aufteilen.

Die Wohnflächen liegen zwischen 62,47 Quadratmetern bis zu 110,86 Quadratmeter inklusive der Gemeinschaftsflächen. Angesprochen werden dabei natürlich Senioren, welche in einer modernen einen schönen Lebensabend verbringen möchten.

Darüber hinaus haben jetzt auch Kapitalanleger die Möglichkeit ein Apartment zu erwerben, um von laufenden Mieteinnahmen und der verlässlichen Wertstabilität der Immobilie zu profitieren. Durch die klimafreundliche Bauweise

gibt es sogar bis zu 150.000 € KfW-Darlehen zu nur 1% Zins. Da der Pachtvertrag mit über 20 Jahren Laufzeit bereits mit dem Betreiber abgeschlossen wurde und die Miete entsprechend der Inflation angepasst wird, erhalten Investoren hier eine pflegeleichte und attraktive Kapitalanlage.

Da die Zahl der älteren und hilfebedürftigen Menschen über 65 Jahre in den vergangenen Jahren im Kreis Lippe drastisch angestiegen ist und permanent zunimmt, führt dieses auch zu mehr Pflegebedürftigen und da setzt der neue „Lebenspark Detmold“ an.

Die aiantanda GmbH steht bereits als Betreiber der modernen Pflegeeinrichtung fest. Pflege wäre selbstverständlich nicht gleich Pflege, denn jeder Mensch ist ja in seinen Ansprüchen, Erfahrungen und Erwartungen zum Glück anders. So möchte man dort individuelle Ansätze und zeitgemäße Ideen umsetzen, um die Pflege persönlicher und moderner zu gestalten. Deshalb werden dort drei Konzepte aus einer



Hand verwirklicht. Dieses wird mit den Wohngemeinschafts- und Intensivpflege-Plätzen für Menschen mit besonderem Pflegebedarf, Betreuten Wohnen und der Tagespflege verwirklicht.

Den Bewohnerinnen und Bewohnern steht dann ein helles und freundliches Einzelzimmer mit bodentiefen Fenstern sowie einem eigenen Bad mit Dusche, Waschbecken und WC zur Verfügung. Für ein geselliges Miteinander gibt es großzügige Gemeinschaftsräume mit Balkonen bzw. Terrassen.

Die Einheiten für das Betreute Wohnen sind in den jeweiligen Staffelgeschossen von Haus 1 (fünf Einheiten) und Haus 2 (sechs Einheiten) untergebracht. Hier verbindet sich dann größtmögliche Souveränität mit einem Höchstmaß an Sicherheit. Das dort zugrunde liegende Konzept lautet:

**„So selbstständig wie möglich,  
so viel Hilfe wie nötig“.**

Die Wohneinheiten gibt es in unterschiedlichen Zuschnitten und Größen für ein- als auch für Zwei-Personen-Haushalte.

Allen Einheiten gemein ist die offene Gestaltung mit einem modern kombinierten Wohn-, Koch- und Essbereich, einem separaten Schlafzimmer, einem voll ausgestatteten Duschbad sowie einem praktischen Abstellraum. Zudem verfügen alle Wohnungen über einen eigenen Balkon.

Die Tagespflege inklusive Gemeinschafts- Ruhe, Therapie- und Funktionsräumlichkeiten im Erdgeschoss von Haus 1 rundet das mehrschichtige moderne Pflegekonzept des „Lebensparks Detmold“ ab.

Auf diese Weise entsteht bis Mitte 2024 eine Einrichtung, die auf die steigende Zahl an Pflegebedürftigen mit individuellen und bedarfsgerechten Ansätzen reagiert – was einerseits Synergieeffekte zwischen den einzelnen Teilbereichen und andererseits ein schlüssiges Gesamtensemble mit Strahlkraft schafft.

Bei Interesse und noch weiteren Informationen steht Ihnen gerne der Experte für soziale Sachwertanlagen, Herr Peter Harlos (Küss den Frosch! GmbH & Co. KG) zur Verfügung. Dieser ist telefonisch unter: 05232-698292 zu seinen Öffnungszeiten gerne dazu erreichbar.

## IMMOBILIE DER WOCHE

### Lebenspark Detmold als attraktive Kapitalanlage

In erstklassiger Lage in Detmold-Pivitsheide entsteht eine moderne Pflegeeinrichtung mit 27 Wohngemeinschaftsplätzen und 11 Wohnungen für betreutes Wohnen sowie einer Tagespflege.

- ✓ Die Apartments sind auf zwei Häuser mit großzügigen Gemeinschafts- und Funktionsräume aufgeteilt.
- ✓ Der renommierte Betreiber kümmert sich um die Versorgung und Pflege der Bewohner.
- ✓ Vorteile für Käufer/Eigentümer: **Sichere Mieteinnahme**
- ✓ Sehr geringe Nebenkosten, denn der Betreiber trägt die Betriebskosten und die Instandhaltung (ausser Dach und Fach)
- ✓ Keinerlei Aufwand, da der Verwalter und der Betreiber sämtliche Aufgaben übernehmen
- ✓ Ein **bevorzugtes Belegungsrecht** besteht für Erwerber eines Apartments sowie deren Familienangehörigen in allen Einrichtungen des Betreibers.
- ✓ **Fertigstellung Mitte 2024 Kaufpreise ab 279.764 €**
- ✓ **38 hochwertige Einheiten** im KFW-Q Standard
- ✓ **Zinsgünstige Förderkredite bis zu 150.000 €** Klimafreundlicher Neubau – Wohngebäude, 298
- ✓ **Pachtvertrag mit 20 Jahren Laufzeit** und 2 mal 5 Jahren Verlängerungsoption
- ✓ **Umfassendes Wohnkonzept** bestehend aus stationärer Pflege und betreutem Wohnen
- ✓ **15.000 € Zuschuss für die ersten 20 Käufer**



#### **Musterbeispiel:**

Kaufpreis 335.000 €	.....	Eigenkapital 198.475 €
Grundsteuer 21.775 €	.....	KfW-Darlehen 150.000 €
Notar ca. 6.700 €	.....	zu 1 % Zins getilgt
abzgl. Zuschuss 15.000 €	.....	nach 15 Jahre
Gesamt 348.475 €		

Miete von 975 € ..... trägt die Darlehensrate von 958 €

**Fazit: Inflationsgesicherter Kapitalzuwachs von ca. 135.000 € durch Indexmietvertrag**

Informieren Sie sich  
beim Experten für  
soziale Sachwertanlagen

**Peter Harlos**  
**05232 698292**





# Kuehner Wohnen

Wir von Kuehner Wohnen liefern Ihnen nicht irgendwelche Wandfarben, Gardinen oder Bodenbelege, sondern wir schaffen Ihr ganz persönliches Wohnerlebnis.

## Mein Name ist Carsten Kuehn

Geboren und aufgewachsen bin ich in Bremen. Über meinen Vater, der bereits seit 1949 als Raumausstatter selbständig war, lernte ich die Liebe zur Dekoration und zu hochwertigen Materialien für den Wohnbereich kennen.

Ich durchlief die Ausbildung in der malerischen Lüneburger Heide und besuchte der Familientradition folgend 1995 die Meisterschule in Oldenburg. Ich war zunächst 2 Jahre im Creativpool der Meisterschule tätig und arbeitete im Anschluss einige Zeit in der Messegestaltung, was meine Sinne für immer neue Gegebenheiten und individuelle Herausforderungen zusätzlich geschärft hat. Durch meine zweijährige Mitarbeit bei der Innengestaltung von Verkehrsflugzeugen wie dem A380, konnte ich dazu beitragen, auch auf kleinstem Raum eine wohnlige Wohlfühlatmosphäre zu schaffen.

## Wir kommen zu Ihnen

Einen hübschen Vorhang können Sie in vielen Geschäften finden, aber welcher Stoff und welche Farbe tatsächlich auch Ihre Räume voll zur Geltung bringen, kann am besten gemeinsam vor Ort besprochen werden. Darum kommen wir gerne zu Ihnen und erstellen speziell auf Sie und Ihre Räume zugeschnittene Wohlfühlkonzepte. Denn jeder Raum ist anders.

## Wir bringen frischen Wind in Ihre Räume

Irgendwann kommt auch das schönste Zuhause in die Jahre. Gut, wenn man dann einen zuverlässigen Raumausstatter in der Nähe hat, der mit kreativen und umfangreichen Ideen überzeugen kann. Wir bieten Ihnen von neuen Polstern, über Bodenbeläge bis hin zu Dekoration alles, was für frischen Wind in Ihrem Zuhause sorgt.

## Polsterei

Ihr Lieblingssitzmöbel ist in die Jahre gekommen? Dem Bezug sieht man sein Alter schon an und einen Blick in das Innenleben gibt er auch mittlerweile frei? Aber zum Entsorgen ist es zu schade? Und außerdem: Es ist Ihr Lieblingsplatz.

Hier ist guter Rat einmal nicht teuer.





Wir arbeiten Ihre Möbelstücke auf. Ob Sessel, Sofa oder Polsterstuhl, bei uns sitzen Sie goldrichtig. Mit größter Sorgfalt polstern und beziehen wir Ihre Sitzmöbel.

Neue Bezüge, klassisch oder modern, eine neue und bequeme Polsterung für den richtigen Wohlfühleffekt, all das bekommen Sie bei uns aus einer Hand.

### Licht-, Sicht, und Sonnenschutz

Auch wenn es um Licht- und Sicht- sowie Sonnenschutz geht, sind Sie bei uns gut beraten. Wir bieten Ihnen passgenaue Lösungen für jedes Fenster und für jede Balkon- oder Terrassentür.

Wählen Sie aus einem umfangreichen Sortiment. Markisen, Rollos, Vorhänge und Lamellenvorhänge halten wir für Sie bereit.

Und was wir nicht vorrätig haben, fertigen wir Ihnen gerne an.

### Dekoration und Wandgestaltung

Für jeden Geschmack die passenden Materialien und Ideen.

Zu einem gemütlichen und anheimelnden Daheim gehört eine ansprechende Wandgestaltung. Ob Sie Fan von ausgefallenen Tapeten sind oder lieber eine natürliche Wandgestaltung mit speziellen Rauputzen oder extravaganten Wandbespannungen bevorzugen. Wir haben für jeden Raum und für jeden Geschmack die passenden Materialien und Ideen.

Unser Team ist ganz Ohr für Ihre Vorschläge und hilft Ihnen bei der Umsetzung. Und sollte es Ihnen selbst an Ideen fehlen, nun dafür gibt es uns.

### Bodenbeläge

Wer einen neuen Bodenbelag sucht, hat oftmals die Qual der Wahl: Laminat, Parkett oder Steinboden, Auslegeware aus Naturfasern, wie Wolle oder Kork.

Wenn Sie nach den passenden Fußschmeichlern suchen, werden Sie bei uns fündig.

### Unsere Dienstleistungen für Sie

Unsere ausgebildeten Raumausstatter stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir bieten Ihnen fachgerechte Planung und Beratung vor Ort.



#### Ihr Raumausstattermeister

Carsten Kuehn  
 Pagenhelle 55  
 32657 Lemgo  
 Tel. 0 52 61 - 280 95 23



Wir möchten Ihrer Haut das geben, was sie braucht, um gesund und strahlend schön zu sein. Aus diesem Grund haben wir uns auf dermazeutische Kosmetik spezialisiert. In unseren Behandlungen wenden wir die neuesten Erkenntnisse der medizinischen und kosmetischen Forschung an. Wir kombinieren hochdosierte, innovative Wirkstoffe der Marke CNC Skincare mit modernen apparativen Anwendungen. Eine perfekte Symbiose - auch für anspruchsvolle oder problematische Haut. Exakt auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

#### UNSER ANGEBOT:

- Gesundheitsbehandlungen
- Maniküre & Pediküre
- Haarentfernung
- Massage
- Make-Up

#### SPEZIALBEHANDLUNGEN:

- Micro Dermabrasion
- Micro Needling
- Real Peel
- Cold Plasma
- Ultraschall

ANKOMMEN, WOHLFÜHLEN UND SCHÖNHEIT GENIEßEN!



**Weihnachtszeit ist Geschenkezeit!**  
 Machen Sie Ihren Lieben eine ganz besondere Freude und verschenken Sie zum Fest unsere Gutscheinkarten.

Braker Mitte 4 • 32760 Lemgo

☎ 05261 88096

📘 facebook.com/kosmetikinstitutnaust





# Yoga als Therapie und nachhaltiger Lebensstil

**Yogakongress vom  
17. - 19. November 2023  
bei Yoga Vidya  
in Bad Meinberg**

Wie kann die eigene Yogapraxis zu einem gesunden und nachhaltigen Lebensstil führen? Unter dieser Leitfrage veranschaulichen rund 30 renommierte Forschende und Fachkundige vom 17. - 19. November 2023 die Wirksamkeit des uralten yogischen Wissens für den modernen Menschen unter dem Blickwinkel eines ganzheitlich-therapeutischen Wirkens.

Yoga-Lehrende, Psychotherapeuten, Mediziner, psychologische Yogatherapeuten, Physiotherapeuten und Ayurvedameister zeigen, wie Yoga in all seinen Facetten die körperliche und seelische Gesundheit fördern und psychische Leiden lindern helfen kann. Zudem fokussiert sich der Kongress auf die Frage, wie ein nachhaltiger Lebensstil zu einem ganzheitlich gesunden Sein beitragen kann.

Fachleute wie Prof. Dr. Arndt Büssing, Prof. Dr. Joachim Bauer, Dr. Andreas Reimers, Daniela Botz, Karolina Friese, Joachim Pfahl u. v. a. erläutern in ihren Impulsvorträgen, Workshops und Fragerunden, wie Yoga unsere Gesellschaft und unser

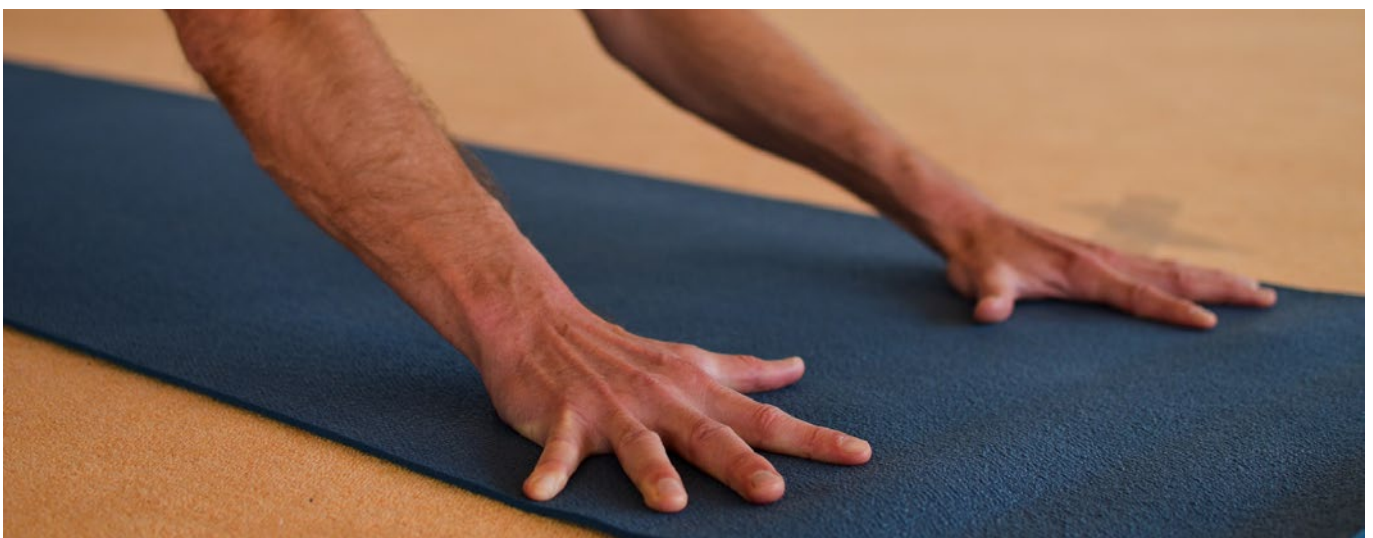
Gesundheitssystem bereichern und welchen Nutzen wir aus dem Übungssystem auf psychisch-physischer Ebene schöpfen können.

In den praktischen Yogaklassen und Workshops erhalten Yogaübende aller Levels vielfältige Impulse für ihre persönliche Praxis. Lehrende lernen, wie die faszinierende Begegnung der westlichen Wissenschaft und dem jahrtausendealten Wissen rund um Yoga im Unterricht umgesetzt werden kann. Entspannungs-, Klang-, Mantra-, Meditationsangebote und spirituelle Konzerte runden das Angebot ab.

Ein Kongress mit Fachwissen, Praxisbezug und Austausch, zu dem alle herzlich willkommen sind, die ihr eigenes Leben und das der ihnen Anvertrauten positiv gestalten möchten.

Mehr Infos: [www.yoga-vidya.de/events/yoga-kongress/](http://www.yoga-vidya.de/events/yoga-kongress/)

Anmeldung: Tel. 0 52 34 / 87-0  
oder per Email: [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)







Für den Abschied von fossilen Energieträgern wie Öl und Gas eignen sich speziell entwickelte Luft-Wasser-Wärmepumpen wie die „Daikin Altherma 3 H MT/ 3 H HT“, die Vorlauftemperaturen von 35 bis 70 Grad Celsius erreichen. Damit lassen sich auch Bestandsgebäude behaglich temperieren. Die Umrüstung ist technisch oft unkomplizierter als angenommen. Planung, Installation und Inbetriebnahme sollten in jedem Fall durch einen Fachbetrieb für Heiztechnik erfolgen, Ansprechpartner vor Ort sind etwa unter [www.daikin.de](http://www.daikin.de) zu finden.

Foto: djd-k/Sto/napa74 - stock.adobe.com



Wärmepumpen bilden in Neubauten den Standard, sollen aber auch in älteren Eigenheimen den Abschied von Öl und Gas ermöglichen. Ob das eigene Zuhause bereits für den Umstieg geeignet ist, hängt von dessen energetischer Effizienz ab. „Der reine Austausch der Heizungsanlage macht in vielen Altbauten keinen Sinn. Die notwendige Vorlauftemperatur wäre zu hoch, entsprechend ineffizient würde die Wärmepumpe arbeiten“, erklärt Sto-Experte Dirk Herrmann. Als ersten Schritt vor der Heizungsmodernisierung empfiehlt er daher, das Zuhause für den Niedertemperatur-Betrieb der Wärmepumpe vorzubereiten: [www.wohnwert-steigern.de](http://www.wohnwert-steigern.de).

Foto: djd-k/www.der-daemmstoff.de



Neue Heiztechniken sind wichtig für das Energiesparen. Sie schonen aber nur Geld und Ressourcen, wenn die Voraussetzungen passen. Die Gebäudehülle etwa muss gut gedämmt sein, damit eine Wärmepumpe effizient arbeitet. Daher kann es sinnvoll sein, vor deren Installation zunächst Dach und Außenwand zu checken. Eine Dämmung mit Mineralwolle kann den Heizenergiebedarf deutlich absenken. Die Dämmung sorgt für einen besseren Wohnkomfort mit ganzjährig angenehmeren Raumtemperaturen, eine verkürzte Heizperiode und verbesserten Schall- und Brandschutz: [www.der-daemmstoff.de](http://www.der-daemmstoff.de).

Pool-Wärmepumpen lassen sich auch nachträglich sehr einfach installieren. Für die Wahl der richtigen Leistung und eines Modells, das optimal zum eigenen Becken passt, sollte ein Fachbetrieb kontaktiert werden. Eine bundesweite Postleitzahlensuche hierzu gibt es unter [www.zodiac-poolcare.de](http://www.zodiac-poolcare.de).

de. Ideal ist die Kombination einer Wärmepumpe mit Solarstrom vom Dach. Dann wird die Poolheizung nahezu klima- und kostenneutral.



Foto: djd-k/Zodiac

# WÄRME- WENDE

Von hybrider Wärmeerzeugung spricht man, wenn die Wärmepumpe etwa mit einer Holzfeuerstätte kombiniert wird. Vorteil: Erhöhte Stromkosten für den temporären, stromintensiven Einsatz des Heizstabes der Wärmepumpe können über die günstigeren Betriebskosten der Einzelraumfeuerstätte mit Scheitholz oder Pellets vermieden werden. Für die Nutzung der Feuerstätte ist eine Abgasanlage, etwa ein Keramikschornstein, notwendig. Von Beginn an sollte diese Abgastechnik eingeplant werden – auch dann, wenn eine Holzfeuerstätte erst nachträglich vorgesehen ist: [www.proschornstein.de](http://www.proschornstein.de).



Foto: djd-k/BDH/Schieder





## Vernetzte Mobilität erleichtert den Umstieg auf Bus und Bahn

Landrat Dr. Axel Lehmann, Oliver Krischer, Minister für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes NRW und Regierungspräsidentin Anna Katharina Bölling tauschten sie sich an der Mobilstation am Lagenser Bahnhof mit Vertreterinnen und Vertretern der Stadt Lage, aus lippischen Kommunen, aus der Kommunalpolitik und der heimischen Wirtschaft über klimaneutrale Mobilität aus. Zentrales Thema war dabei vor allem die Vernetzung des Individual- mit dem Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV).

Genau dafür sind die Mobilstationen wie am Lagenser Bahnhof gedacht. Sechs davon hat der Kreis Lippe gemeinsam mit den Städten Detmold (drei Standorte), Lage, Lügde und Horn-Bad Meinberg errichtet. Sie bestehen aus Park-and-Ride-Parkplätzen, E-Ladesäulen, einer Fahrradabstellanlage mit Ladeschränken und einer Fahrradreparatur-Station. Sie sind seit etwa fünf Monaten in Betrieb. „Die Mobilstationen sind ein wichtiger Baustein, mit der wir zur Mobilitätswende und zum Klimaschutz beitragen wollen. Gerade in ländlichen Regionen fahren viele Menschen mit dem Auto. Daher ist es uns wichtig, Möglichkeiten und Anreize zu schaffen, damit die Wagen häufiger stehen gelassen und andere Verkehrsmittel genutzt werden können“, erklärt Landrat Dr. Axel Lehmann.

Dieser Aspekt war auch einer von mehreren Punkten, die Oliver Krischer hervorhob: „Projekte, wie die Mobilstationen hier in Lippe, verfolgen ein gemeinschaftliches Ziel: Mobilitätsangebote zu vernetzen und somit für die Menschen zugänglicher zu machen, um die Mobilitätswende voranzubringen. Letztlich geht es darum, Treibhausgase zu verringern und auf den Klimawandel zu reagieren. Vor diesem Hintergrund war der Projektauftrag, Kommunalen Klimaschutz. NRW' gestartet worden, dem auch der Kreis Lippe und die beteiligten Kommunen in Hinblick auf die hier errichteten Mobilstationen gefolgt sind“, betonte Krischer. Den Minister freue es sehr, wenn Kommunen und der Kreis in Sachen Klimaschutz vorangingen und Projekte mit Unterstützung und Förderung des Landes NRW umsetzen.

„Ganz im Sinne der ausgeprägten Kooperationskultur hier bei uns in OWL haben der Kreis Lippe und die beteiligten Städte durch das Projekt gemeinsam viel für den Klimaschutz getan. Die Mobilstationen sind ein Baustein dieser gesamthaft gelungenen Kooperation im kommunalen Klimaschutz, die als umfassender Ansatz mit EFRE-Förderung unterstützt wurde“, erklärte Regierungspräsidentin Anna Katharina Bölling.

Die Mobilstationen verzahnen wie erwähnt mehrere Mobilitätsformen (Fahrrad, ÖPNV, Park&Ride, E-Mobilität) miteinander. Am markantesten sind dabei die Fahrradabstellanlagen. Wer beispielsweise vom Lagenser Bahnhof aus zur Arbeit oder zur Schule/Uni pendelt, der kann den ersten Teil des Weges eben auch mit dem Fahrrad absolvieren und dies vor Wind und Wetter geschützt sowie sicher in der Anlage der Mobilstation abstellen.

Die Plätze lassen sich ganz einfach online buchen. Die webbasierte Anwendung radbox.NRW zeigt die verfügbaren Stationen und ihre Auslastung an. Mit einem QR-Code oder einer TAN öffnet sich die Tür der jeweiligen Radbox und der Nutzer kann sein Fahrrad abstellen. Ein weiterer Vorteil: Dieses digitale System ist NRW-weit im Einsatz. In den Ladeschränken können die Lipperinnen und Lipper außerdem auch ihren Helm und Regenkleidung platzieren.

Lippe gehört mit zu den ersten Regionen im Gebiet des Nahverkehrsverbands Westfalen-Lippe (NWL), in denen Mobilstationen entstanden sind. Seither haben weitere Kommunen in NRW nachgezogen, damit ein flächendeckendes Netz in ganz Nordrhein-Westfalen entstehen kann. Dadurch soll langfristig das Mobilitätsverhalten positiv beeinflusst werden. Ein Ziel im Kreis Lippe ist es auch, die hohe Zweitautoquote im Sinne des Klimaschutzes zu reduzieren. „Verhaltensänderungen passieren nicht von heute auf morgen, sondern brauchen ihre Zeit. Die Mobilstationen sind deshalb ein wichtiges Angebot, dem man die Chance geben muss, sich zu etablieren“, betont Dr. Ute Röder, zuständiger Verwaltungsvorstand beim Kreis Lippe. Erfahrungen aus anderen Kommunen zeigen, dass die Akzeptanz und die Nutzung der Mobilstationen über einen längeren Zeitraum stetig gewachsen ist.

„Die Mobilstationen sind für uns jedenfalls ein richtiger Schritt auf dem Weg zu einer umweltfreundlicheren Mobilität und ergänzen das Angebot am Lagenser Bahnhof hervorragend. Rund 3.000 Menschen nutzen ihn täglich, pendeln zur Arbeit oder zur Schule. Der Bahnhof in Lage ist der Verkehrsknotenpunkt schlechthin in Lippe“, sagt Lages Bürgermeister Matthias Kalkreuter.

Auch Bürgermeister Torben Blome aus der Stadt Lügde betont die Bedeutung des Standortes für seine Heimatkommune: „Die S 5 verbindet Lügde mit den Oberzentren Paderborn und Hannover, einschließlich einer Direktverbindung zum Flughafen. Das ist ein echter Standortfaktor, der mit der Mobilstation nochmals um einen Mosaikstein verbessert wird. Auch als Kommune des ländlichen Raums können wir damit ein breites Angebot vorhalten.“





## Die Grippe wird oft unterschätzt

(DJD). Krankheitserreger wie Grippeviren sind mit bloßem Auge nicht zu erkennen, doch gerade in der kalten Jahreszeit allgegenwärtig. So kann man leicht mit ihnen in Kontakt kommen und sich anstecken. Problematisch ist dies vor allem für diejenigen, die ein höheres Risiko tragen, an einer Grippeinfektion schwer zu erkranken. Dazu zählen Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen jeden Alters mit Grunderkrankungen. Insbesondere für sie gilt daher der Merksatz: „Anstecken ist einfach, Gripeschutz auch.“ Denn mit nur einer – jährlich erneuerten – Impfung ist man bestmöglich geschützt. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Grippeimpfung u. a. für Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen älter als 6 Monate mit Grunderkrankungen.

### Eine Grippe ist keine starke Erkältung

Eine Grippe ist mehr als eine Atemwegserkrankung oder ein „grippaler Infekt“: Sie kann zu ernsthaften Komplikationen führen. Menschen ab 60 Jahren, deren Immunsystem altersbedingt schwächer arbeitet, oder solche, die Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, sind von den möglicherweise schwerwiegenden Folgen einer Grippe besonders betroffen. Viele unterschätzen jedoch die Krankheit, vor allem, wenn sie sich fit fühlen und voll im Leben stehen. Ebenso geht im Alltag häufig unter, wie schnell man sich anstecken kann, oder das Infektionsrisiko wird verdrängt. Dabei lauern die Krankheitserreger überall: auf Türklinken, Handys, Bankautomaten, Haltegriffen oder Treppengeländern und anderen glatten Oberflächen. Man überträgt sie mit einem Händedruck oder auch durch Tröpfcheninfektionen beim Niesen, Husten oder Küssen.

### Wie kann man sich am besten schützen?

Es gibt einige Möglichkeiten, einer Ansteckung mit Grippe vorzubeugen, beispielsweise, indem man Oberflächen und Hände häufig desinfiziert und in die Armbeuge niest beziehungsweise hustet. Den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung und möglichen langfristigen Folgen bietet die jährliche Grippeimpfung. In der Arztpraxis oder Apotheke kann man sich über die individuelle Empfehlung informieren und impfen lassen. Idealerweise erfolgt dies zwischen Oktober bis Mitte Dezember. Später in der Saison und bis ins Frühjahr hinein ist die Impfung jedoch ebenfalls noch wichtig und sinnvoll.



Ein Experten-Tipp von  
**Catrin Krüger**

### Wir bringen mit unserem Motto „Stark und bewegt“ die Bereiche gehirnleistungsfördernde Bewegung und Resilienz ganzheitlich zusammen.

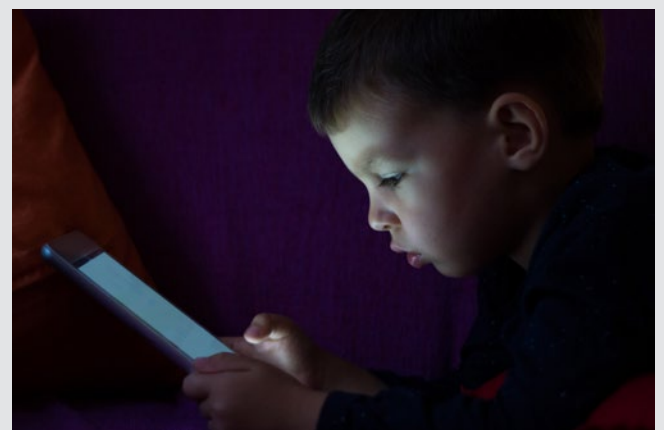
In dieser Serie geben wir Tipps rund ums Gehirn. Heute: ... und abends zum Abschalten noch einmal kurz ans Handy.

Die Zeit abends vorm schlafen scheint ideal geeignet um noch einmal das Handy in die Hand zu nehmen, um sich ein bisschen zu informieren oder einfach ein bisschen in den sozialen Medien zu stöbern. Kinder schauen gerne noch ein bisschen YouTube um den Kopf frei zubekommen. Zu dieser Zeit ist der „Wachmann“ unseres Unterbewusstseins jedoch bereits im wohlverdienten Feierabend und die Bilder und Nachrichten gelangen direkt in unser Unterbewusstsein. Wenn der „Wachmann“ sonst z.B. bei einem offensichtlich bearbeitetem Bild Alarm schlägt und es uns als Blödsinn meldet, kommt dieses Bild abends so durch und wird abgespeichert. Auch schlechte Nachrichten oder traurige Bilder kommen dann alle ungefiltert durch.

Zusätzlich sorgt die kognitive Erregung dafür, dass es zu Schwierigkeiten beim Einschlafen und bei der Aufrechterhaltung tiefer REM-Zyklen kommt, die für die körperliche und geistige Erholung am Tag unerlässlich sind. Ebenfalls strahlen helle Bildschirme große Mengen blaues Licht aus und imitieren das Tageslicht, wodurch die Melatoninproduktion am Abend gebremst wird und wir eher wach bleiben, weil die Müdigkeit und das Einschlafen unterdrückt werden.

Die Zeit vor dem Einschlafen sollte also bei uns Erwachsenen und auch bei den Kindern und Jugendlichen eine medien- und bildschirmfreie Zeit sein.

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





# Starke Kommunen Starke Demokratie

## Die kommunale Altschuldenproblematik

Ein Beitrag von Marc Meierkord, Vorsitzender der Kommunalpolitischen Vereinigung der CDU Lippe

In einer Zeit in der politische Kräfte an den Rändern des Parteienspektrums besonderen Zuspruch erfahren, braucht es starke Städte und Gemeinden, um die Menschen mit ihren Sorgen und Anliegen vor Ort abzuholen und das Grundvertrauen in unsere freiheitliche Demokratie zu stärken.

Die kommunale Ebene mit ihrer Selbstverwaltung ist im Vergleich zu Land, Bund und EU dank direkten Persönlichkeitswahlen und eigenen Beteiligungsinstrumenten am unmittelbarsten demokratisch legitimiert. Dahinter steht die Auffassung, dass die Menschen die Angelegenheiten ihrer örtlichen Gemeinschaft am besten selbst regeln und verwalten können. Die Menschen sind direkt mit den Problemen konfrontiert und suchen angesichts unterschiedlicher Rahmenbedingungen vor Ort nach unterschiedlichen Lösungen.

Kommunen sind die Basis unserer Demokratie, wie wir sie in Deutschland kennen und leben. Hier, in den Städten und Gemeinden, leben die Grundwerte unserer Gesellschaft. Starke Kommunen ermöglichen es den Bürgerinnen und Bürgern, aktiv an politischen Prozessen teilzunehmen und lokale Angelegenheiten zu gestalten.

### Ohne Kommunen ist kein Staat zu machen.

Deshalb braucht es eine auskömmliche Finanzierung der Kommunen und ihrer Aufgaben und eine Rückkehr zum Grundsatz „wer bestellt, der bezahlt“. Das war in der Vergangenheit und ist momentan nicht der Fall.

Kommunale Haushaltsdefizite und Altschulden sind im Einzelfall auch auf schlechte Kommunalpolitik zurückzuführen (man denke etwa an den ungebremsten Stellenanwuchs im Umweltbereich des lippischen Kreishauses), in der Gesamtbetrachtung aber vor allem Ergebnis jahrzehntelanger struktureller Unterfinanzierung von Bund und Land. Immer wieder wurden und werden den Kommunen Aufgaben übertragen, die nicht auskömmlich finanziert werden.

Es ist gut, dass die CDU-geführte Landesregierung im Juni überhaupt endlich einen ersten Vorschlag zur Lösung und Übernahme der kommunalen Altschulden vorgelegt hat. Vor dem Hintergrund steigender Zinsen an den Kapitalmärkten schließt sich das Zeitfenster für eine Lösung derzeit mit jedem Tag weiter.

Dass die Berliner Ampel diesen Vorschlag umgehend zurückgewiesen hat und es bis heute nicht geschafft hat einen eigenen Lösungsansatz zu präsentieren ist leider mehr als schwach. Insbesondere die aufgrund ihrer immensen Altschulden nahezu handlungsunfähig Kommunen, genannt seien Ruhrgebietsstädte wie Gelsenkirchen, Herne, Oberhausen oder Mühlheim an der Ruhr, werden völlig allein gelassen.

### Das hat Auswirkungen weit über die jeweiligen Stadtgrenzen hinaus, auch nach Lippe.

Jede Kommune, die keine Ressourcen hat, um sich der Probleme ihrer Bewohner anzunehmen untergräbt ein Stück weit das Vertrauen in eine funktionierende, demokratisch legitimierte, kommunale Selbstverwaltung. Und das macht nicht an Stadtgrenzen halt.

Eine ganzheitliche neue Aufstellung der Kommunal Finanzen muss von Land und Bund endlich, auch unter Aufwendung eigener Mittel, prioritär verfolgt werden. Denn jede andere Lösung kommt für die Demokratie auf Dauer noch teurer.

#### Kommunale Altschulden

Als „Kommunale Altschulden“ werden diejenigen Kassenkredite von Städten und Gemeinden bezeichnet, die eine Verschuldung von 100 € pro Einwohner übersteigen. Das betrifft in Nordrhein-Westfalen derzeit ca. 200 der 429 Kommunen.





**Kinderbetreuung  
Essen & Trinken**



**CDU**

# Kommunal dabei!

**Am 04.11.2023, 13 - 20 Uhr  
Wir laden Sie ein!**

**Fragen Sie alles,  
was Sie schon immer  
wissen wollten.**



Alle Interessierten sind herzlich zum Tag des Kommunalen Mandates unter dem Motto „Kommunal dabei!“ eingeladen. Stellen Sie von 13-16 Uhr im Stundentakt unseren Kommunalpolitikern alle Fragen, die Sie schon immer stellen wollten. Verbringen Sie einen informativen Tag mit Vorträgen, Kinderbetreuung, Speis und Trank lokaler Anbieter und vielem mehr. Wir freuen uns auf Sie!



SCAN ME

## #Mitmachen

in der August-Francke-Gesamtschule Detmold,  
Georgstraße 24, 32756 Detmold





Anzeige

# Hermann Classics 2023 Ein (Familien-)Treffen der ganz besonderen Art

**330 Kilometer. 43 Fahrzeuge.  
Jede Menge Überraschungen.  
Und vor allem die Hermann Classics-Familie.**





Die Wiedersehensfreude war schon am Freitagmorgen auf dem Parkplatz des Hermannsdenkmals groß: Genau ein Jahr nach der ersten Hermann Classics trafen sich die Fahrerinnen und Fahrer der Hermann Classics 2023 wieder am bekannten Ort, um gemeinsam unterwegs zu sein und bleibende Momente an einigen der schönsten Orten OWLs zu erleben.

Nach verregneten Tagen und entgegen aller Wetterprognosen kam mit den einrollenden Old- und Youngtimern sogar die Sonne über Lippe heraus und so konnte sich nicht nur der Teutoburger Wald, sondern auch die polierten Fahrzeuge von ihrer schönsten Seite zeigen. Im Kreise von Bekannten und Freunden, aber auch vielen neuen Gesichtern, wurden das bunt gemischte Fahrzeugfeld aus Young- und Oldtimern bewundert und Frühstücksvariationen des Detmolder Sternekochs Jan Diekjobst (Detmolder Hof) probiert, der es sich nicht nehmen ließ, seine Köstlichkeiten persönlich zuzubereiten. Nach einer Begrüßung durch den Landrat des Kreises Lippe Dr. Axel Lehmann und den Detmolder Bürgermeister Frank Hilker hieß es dann: Ladies and Gentlemen, please start the engines!

Was die Hermann Classics-Familie zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahnte: Organisator Matthias Girlich hatte sich auch in diesem Jahr wieder einige Überraschungen einfallen lassen. Und das erste Highlight, präsentiert vom Hermann Classics-Partner YOMEI, wartete direkt beim ersten Stopp, dem Detmolder Flugplatz. Flugweltmeister Matthias Dolderer war mit seiner Zivko Edge 540 exklusiv aus Süddeutschland nach Lippe geflogen, um mit spektakulären Loopings und Rollen für große Augen und Gänsehaut zu sorgen. Mit atemberaubenden Stunts, wie dem ausgeschalteten Motor mitten im Flug, ließ der Red Bull Air Race-Weltmeister von 2016 Air Race-Feeling über den Detmolder Flugplatz wehen.

Viele weitere Stationen und Sonderprüfungen standen danach noch auf dem Programm. BERESA lud zu sich nach Bielefeld zu einem stilvollen Mittagessen mitsamt Bobbycar-Rallye ein. Präzises Schätzen und Anfahren von genau 150 Metern waren im Anschluss gefragt, ebenso wie eine automobile Variante des Golfens: Bei „Golf in den Golf“ wurde mit Kunststoffgolfbällen in einen 1er Golf gechippt.







Auf dem Gelände der Landesgartenschau in Höxter durften bei Sonnenschein und unter professioneller Anleitung Pfeil und Bogen getestet werden. Vorab hatte dafür der Herzog von Ratibor und Fürst von Corvey ausnahmsweise den Innenhof des Schlosses Corvey zur Parkfläche für die Oldtimer umfunktioniert. Und wurde – ebenso wie die vorbeigehenden Besucher der Landesgartenschau – durch den Anblick wunderschöner, auf kleiner Fläche ausgetüftelt geparkter Oldtimer belohnt.

Zu den Highlights der rollenden Zeitgeschichte zählten in diesem Jahr als echte Raritäten ein Mercedes 300 SL aus dem Jahr 1958 und ein Jaguar XK 150 drophead aus dem gleichen Jahr, ebenso wie ein eleganter und formschöner Jaguar E-Type von 1966. Weitere Fahrzeuge mit Seltenheitswert befanden sich im bunten Fahrerfeld, wie ein Triple White VW Käfer 1303 Cabrio von 1979, der nur 618 mal gebaut wurde, ein stiler Mercedes Pullman aus dem Jahr 1968 sowie ein Fahrzeug, welches als Spielzeugauto in keiner

Sammlung fehlen durfte und bei vielen Betrachtern Sehnsucht und Kindheitserinnerungen weckte: ein Ferrari F40 im Auslieferungszustand (Baujahr 1989).

Bei den Abendveranstaltungen im Restaurant „Pferdestall“ des gastgebenden Hotels Gräflicher Park in Bad Driburg und im Clubhaus der privaten Rennstrecke Bilster Berg fanden die abwechslungsreichen Tage ihren Abschluss. Manch Feierwütiger würde sagen, ihren Höhepunkt. Live-Musik u.a. aus dem Ötztal, exklusives BBQ-Catering von Marcus Schuster und Team sowie internationale Barkeeper ließen keine Wünsche offen und schufen unvergessliche Momente für eine Familie der besonderen Art: die Hermann Classics-Familie.

Denn, so Matthias Girlich: „Es geht mir nicht (nur) um Autos. Im Vordergrund stehen für mich die Menschen, die Freundschaften und das gemeinsame Erlebnis. Es geht darum, sich Zeit für sich, seine/n Beifahrer/in, die Natur







zu nehmen und die Routen und besondere Momente in einem besonderen Kreis zu erleben. Wenn wir abends nach einem aufregenden Tag alle beieinandersitzen und Spaß haben, dann bringt das Menschen näher, die sich sonst so kennenlernen würden – und am Ende schweißt es uns zur „Hermann Classics-Familie“ zusammen.“

Im nächsten Jahr findet die Hermann Classics vom 30. August bis 1. September statt. Informationen zur Ausfahrt und zur Anmeldung sind zu finden unter: [www.hermann-classics.de](http://www.hermann-classics.de)



**MIT HERZBLUT ANS ZIEL.**  
 IHR DIENSTLEISTER FÜR  
 GRENZENLOSE MOBILITÄT.



**17 Standorte, mehr als 1200 Mitarbeiter und zweitgrößter Mercedes-Benz Händler Deutschlands:**  
 Die BERESA Gruppe führt die drei Fahrzeugmarken Mercedes-Benz, smart und Hyundai. Bei uns findet jeder die Mobilitätslösung, die am besten zu ihm passt.

**BERESA**

[beresa.de](http://beresa.de)





# Kläschen mit Bardentreffen: Eine Stadt feiert ihre Geschichte

vom 10. bis 12. November 2023 in Horn  
Barden und Händler feiern das Mittelalter

## Es geht wieder auf Zeitreise ins Mittelalter.

Auf dem Burgplatz und in der Burg in Horn lädt der Verein „In Horn Gemeinsam“ gemeinsam mit der Stadt Horn-Bad Meinberg zum Mittelaltermarkt ein. Barden, Handwerker und Händler verwandeln das Burggelände in einen bunten Jahrmakkt mit besonderem Angebot. Vom Rattenwerfen bis zur Rüstkammer ist alles dabei, was Fans des Mittelalters so erwarten.

Weil die Stadt 2023 auch 775 Jahre Stadtrechte feiert, ist das Veranstaltungsprogramm besonders vielseitig: Der Herold begrüßt die Gruppen Unvermeydbar, Saltatio Draconum, Duo Fabelan, Rabenfeuer (Feuershow), Seinerzeit (mit Daniel Wahren) und Backenbart-Bernd (Kindertheater) auf und neben der Burgbühne.

Das Wochenende wird von Westenergie, der Sparkasse Paderborn-Höxter-Detmold und der Volksbank Detmold unterstützt.





## Neue Marktmeisterin

2019 fand der letzte Mittelaltermarkt statt. Die vier Jahre Pause waren der Corona-Pandemie geschuldet und den Widrigkeiten für Veranstalter. Die neue Marktmeisterin Bianca Kompalla hat es geschafft, viele Marktstände und vorführendes Handwerk nach Horn zu holen. 20 Händler und Handwerker werden kommen, dazu noch mehr als ein Dutzend Darsteller und Künstler.

Kläschen mit Bardentreffen trägt in diesem Jahr ihre Handschrift. Und sie widmet sich dieser Aufgabe mit Akribie und Leidenschaft. Das Jubiläum „775 Jahre Stadtrechte“ wird mit einem Festvortrag am Samstag, den 11. November 2023 um 11.15 Uhr in der Burgscheune begangen. Roland Linde ist der Festredner beim offiziellen Empfang der Stadt am Samstag. Der Historiker aus Horn Bad-Meinberg kann als Experte für die Stadtgeschichte bezeichnet werden. Bereits an der umfangreichen Horner Stadtgeschichte aus dem Jahr 1998 hat er zum damaligen Jubiläum mitgeschrieben. Die Zuhörenden können sich auf eine spannende historische Betrachtung freuen. Das Duo Fabelan wird die Festveranstaltung musikalisch begleiten. Neben geladenen Gästen sind auch alle Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen, der Feierstunde beizuwohnen, die um 11.15 Uhr in der Burgscheune beginnt.

An allen drei Tagen führt die Freilichtbühne Bellenberg immer um 17.30 Uhr das Schauspiel „775 Jahre Stadtrechte Horn“ auf. Die Hauptrolle, das ist der erste Bürgermeisters Horns, spielt übrigens Heinz-Dieter Krüger, der das Amt heute innehat.

## Osning-Wettspiele am Burgwall

Und noch etwas ist neu: Die 90 Pfadfinder von der Jungenschaft Theotmalli laden Samstag und Sonntag ab 14 Uhr am Burgwall zu den Osning-Wettspielen.

Dazu Leiter Dirk von Zastrow: „Der Stamm Osning wurde vor zehn Jahren in Horn-Bad Meinberg gegründet und hat im Moment 25 Mitglieder. Heimabende finden in unseren Räumlichkeiten in der Grundschule in Bad Meinberg jeden Freitag von 18.00 bis 20.00 Uhr statt. Zusammen mit den Detmolder Jungs und Mädchen werden wir auf dem Mittelaltermarkt Spiele für Groß und Klein anbieten. Diese Gruppenspiele wurden sicher auch schon im Mittelalter gespielt und fördern den Gruppen-Zusammenhalt. Gemischte Gruppen könnten einen kleinen Vorteil haben da auch gerade die Jüngeren gefordert werden. Durch ein Punktesystem werden wir auch jeden Tag eine Siegergruppe ermitteln können, die dann gebührend entlohnt wird.“

Geplant sind Spiele wie Kastaniendreieck, Mörderbalken, Die Welt ist eine Scheibe, Das Ritterseil, Über Flüsse und Sümpfe und Das Menschenknäuel. Die kleinen Gäste können Stockbrot am Lagerfeuer backen.



### AWO Pflege- und Betreuungsdienste Lippe



- ✓ Kranken- und Altenpflege
- ✓ Beratung in Pflegefragen
- ✓ Hauswirtschaftliche Hilfen
- ✓ Betreuungs- u. Entlastungsleistungen

*Wir pflegen Menschen in ihrem Zuhause!*

AWO Pflege- und Betreuungsdienst <b>Bad Salzuflen</b>	☎ <b>05222 121 63</b>
AWO Pflege- und Betreuungsdienst <b>Detmold</b>	☎ <b>05231 30 20 000</b>
AWO Pflege- und Betreuungsdienst <b>Extertal</b>	☎ <b>05262 994 99 89</b>
AWO Pflege- und Betreuungsdienst <b>Lage</b>	☎ <b>05232 9 756 756</b>
AWO Pflege- und Betreuungsdienst <b>Oerlinghausen</b>	☎ <b>05202 15 89 10</b>

AWO Pflege- und Betreuungsdienste Lippe gGmbH [www.awo-lippe.de](http://www.awo-lippe.de)



## Klare

GmbH & Co. KG

### Montageservice

Rischwiese 17  
 32805 Horn-Bad Meinberg / Leopoldstal

Tel.: 05234-2065960  
 Fax: 05234-2065962  
 Markus Klare: 0171 2109966

[kontakt@klare-montageservice.de](mailto:kontakt@klare-montageservice.de)  
[www.klare-montageservice.de](http://www.klare-montageservice.de)







## Kindgerechte Angebote

„Insbesondere für Familien wird wieder einiges geboten. Hier wird kindgerechte Unterhaltung mit Wissensvermittlung verbunden“, so Bianca Kompalla zum Kinder- und Familienprogramm. In der Tat gibt es in und um die Burg Spannendes zu entdecken.

Seit vielen Jahren beteiligt sich der Heimatverein mit seinem Burgfest. Hier lernen Kinder das Schreiben mit der Feder, können mittelalterliche Siegel erstellen oder können Arabeske (verzierte Initiale) ausmalen.

Anschließend gibt es dann ein Foto vom freundlichen Team von „Westenergie“ im Rittersaal. Hier sind auch die Ritter und Burgfräulein der Freyen Ritterschaft zur Lippe und zeigen ihre Rüstungen und Waffen.

Auf dem Markt warten originelle Spiele wie Rattenwerfen und Künstler wie Backenbart-Bernd am Samstagnachmittag. Bereits um 15 Uhr tritt übrigens Isa Glücklich in der Burgscheune auf.



Der Eintritt für diesen Markt (Freitag, 15 bis 23 Uhr, Samstag, 11 bis 23 Uhr, Sonntag, 11 bis 20 Uhr) ist am Freitag frei, am Samstag und Sonntag beträgt er nur zwei Euro, für Kinder unter Schwertmaß (1,20 Meter) und für Gewandete ist der Markt frei.



## Kläschen-Heiligabend

Der Hornsche Kläschenmarkt ist ein traditionelles Volksfest mit Kirmes, Kneipenbummel und verkaufsoffenem Sonntag.

Ursprünglich wurde das Fest am Sankt-Nikolaus-Tag (Kläschen) gefeiert und später auf das erste oder zweite Novemberwochenende verlegt.

Menschen aus der Umgebung kamen nach Horn und besuchten „ihre“ Kneipe. Später dann bummelten die Bürger von Kneipe zu Kneipe. Die ließen sich was einfallen und machten auch Programm. Heute sind es zahlreiche Gaststätten, die beim „Kläschen-Heiligabend“ am Freitag, 10. November 2023 ab 20 Uhr mitmachen. So spielt Dominik Biermann ab 19 Uhr in der Burgscheune.

## Verkaufsoffener Sonntag

„Kläschen mit Bardentreffen“ sind eigentlich mehrere Veranstaltungen in einer. Wenn im Rahmen des Stadtfestes der IHG am Sonntag, 11. November von 13 bis 18 Uhr die Geschäfte geöffnet haben, wird ein Besuch des Marktes mit einem Einkaufsbummel verbunden.

Mehr Infos unter [www.bardensprung.de](http://www.bardensprung.de)

Wanderhotel  
**Waldesruh**  
 Holzhausen-Externsteine



**Ihre Feierlichkeiten  
 in der Waldesruh!**  
 Jetzt Termin  
 vereinbaren!  
**Tel.: 05234 2416**

**Reservieren Sie rechtzeitig!**

**Tel.: 05234/2416 • Ruheweg 8 • 32805 Horn-Bad Meinberg**



## Programm auf dem Burgplatz

(Marktmeisterin Bianca Kompalla)

### Donnerstag

Unternehmertag in der Burgscheune  
(geschl. Gesellschaft, Gruppe Seinerzeit)

### Freitag (Eintritt frei):

15:00 Uhr Begrüßung durch den Herold,  
anschl. Musik von „Saltatio Draconum“

16:00 Uhr „Seinerzeit“

17:00 Uhr Begrüßung der Ehrengäste durch  
den Herold auf der Burgbühne und Einzug  
der Künstler, Duo Fabelan, Einzug der  
Schlachtschwertierer mit Trommlern

17.30 Uhr Die Stadtgründung Horn,  
hist. Schauspiel, Feuershow, Rundgang

18:00 Rinderwurstessen in der Burgscheune

18:00 Uhr „Unvermeydbar“

19:00 Uhr Musik von „Saltatio Draconum“

20:00 Uhr „Seinerzeit“ auf der Burgbühne

21:00 Uhr: Feuershow (Rabenfeuer)

### Samstag (Eintritt 2 Euro, Kinder frei):

11:00 Markteröffnung, Burgfest des  
Heimatvereins, buntes Markttreiben

11:15 Festvortrag in der Burgscheune  
(Roland Linde u.a.), Musik Duo Fabelan

12:00 Uhr „Unvermeydbar“

13:00 Uhr Musik von „Saltatio Draconum“

14:00 Uhr: Beginn der Osning-Wettkämpfe  
auf der Bellicosus-Bahn (bis 17 Uhr)

14:00 Uhr „Seinerzeit“

15:00 Kinderprogramm in der  
Burgscheune mit Isa Glücklich

15:00 Uhr „Unvermeydbar“

16:00 Uhr Musik von „Saltatio Draconum“

16:15 Uhr Backenbart-Bernd und seine  
Gummihuhn-Crew (zusätzl. 17:15, 18:15 Uhr)

17:00 Uhr „Seinerzeit“

17.30 Uhr Die Stadtgründung Horn,  
historisches Schauspiel – inszeniert von  
der Freilichtbühne Bellenberg

18:00 Uhr „Unvermeydbar“

19:00 Uhr Musik von „Saltatio Draconum“

20:00 Uhr „Seinerzeit“

21:00 Uhr: Feuershow

Bis 23 Uhr: Buntes Markttreiben  
mit den Barden und „Unvermeydbar“,  
Schaukämpfe, Leckerer vom Grill

## Sonntag (Eintritt 2 Euro, Kinder frei):

11:00 Markteröffnung durch den Herold,  
Musik von den Barden, „Unvermeydbar“,  
Rattenwerfen u.v.m., Burgfest des  
Heimatvereins, Horner Bierspezialitäten,  
buntes Markttreiben

12.00 Uhr „Saltatio Draconum“

13:00 Uhr „Seinerzeit“

14:00 Uhr „Unvermeydbar“

14:00 Uhr: Beginn der Osning-Wettkämpfe  
auf der Bellicosus-Bahn (Pfadfinder H-BM)

15.00 Uhr „Saltatio Draconum“

16:00 Uhr „Seinerzeit“

17:00 Uhr „Unvermeydbar“

17.30 Uhr Einzug der Schlachtschwertierer  
mit Trommlern, die Stadtgründung Horn,  
historisches Schauspiel (Freilichtbühne  
Bellenberg)

18:00 „Feuriges Finale“ (Zusammenspiel  
mit allen am Kläschenmarkt beteiligten  
Künstlern)

# Neubau Wohnanlage in Bad Meinberg

Exposé Nr. 10225



- kurzfristiger Baubeginn;  
nur noch wenige der 8 Einheiten  
verfügbar

- KfW 40 EE Standard

- hochwertige Ausstattung

- Fußbodenheizung; Heizung und  
Warmwasser über Luft/Wärmepumpe

- massive Bauweise mit Tiefgarage  
und Personenaufzug

- kontrollierte Be- und Entlüftungsanlage  
mit Wärmerückgewinnung

- Sonderabschreibung (degressive AfA)  
möglich

 Immobilien

**Stephan Duray**

 05251 292 2977

 stephan.duray@sparkasse-pdh.de

**Frank Tönsmeier**

 05251 292 2960

 frank.toensmeier@sparkasse-pdh.de



# Gesund durch den Winter mit dem Kneipp-Verein Schlangen

## Erkältungsvorbeugung: Nachhaltige Stärkung des Immunsystems in der kalten Jahreszeit

Wer kennt es nicht? Die kalte Jahreszeit ist da, die Nasskälte begrüßt einen vor der Tür, wenn man zur Arbeit geht und viele Menschen laufen hustend, niesend und schniefend umher. Unerbittliche Erkältungswellen suchen sich reihenweise ihre nächsten Opfer. Doch es ist gar nicht nötig vor diesen Erkältungswellen ehrfürchtig zu erstarren und sich seinem Schicksal zu fügen. Stattdessen empfiehlt der Kneipp-Verein die Stärkung des Immunsystems, die mit einfachsten Mitteln umgesetzt werden kann.

Da die Vorsorge und Stärkung des Immunsystems zum Kern der Kneipp-Gesundheit gehört, ist es kein Wunder, dass Petra Pauly, Vorsitzende des Kneipp-Vereins Schlangen, ein paar wertvolle Tipps in diesem Bereich parat hat.

Um sich auf den Winter vorzubereiten, schwört sie vor allem auf morgendliches Tautreten, das sie auch selbst praktiziert.

Beim Tautreten sollte man gleich morgens nach dem Aufstehen mit bettwarmen Füßen zwei bis drei Minuten über das taufrische, kalte Gras im Garten, im nächstgelegenen Park oder im Wald gehen. Auch im Schnee ist diese Anwendung ohne Probleme durchführbar, kostet aber natürlich etwas mehr Überwindung. Nach dem Tautreten sollte man dann warme Socken anziehen und sich bewegen, damit die Füße schnell wieder warm werden. Das Tautreten stärkt das Immunsystem nachhaltig, es stärkt Fußmuskulatur sowie Sehnen und Bänder, massiert die Fußreflexzonen, es kann beim Stressabbau helfen und sogar Kopfschmerzen lindern.

Tip Nummer zwei, um dem Immunsystem einen Kick zu geben, ist der kalte Guss zum Abschluss einer warmen Dusche.

Wem der Reiz des kalten Wassers unter der Dusche zu stark ist, kann sehr gut auch mit einer morgendlichen, kalten Wäsche arbeiten. Zusätzlich können die Beine auch vor dem Schlafengehen einmal kurz kalt abgeduscht werden. Bei den kalten Kneipp-Anwendungen wird immer auf der rechten Körperseite angefangen, bevor man sich dann entsprechend dem menschlichen Blutkreislauf zur linken Seite vorarbeitet. „Die kalte Wäsche nach Kneipp ist das mildeste und wirksamste Mittel, das es bei Kneipp gibt, denn die Wäsche erreicht das vegetative Nervensystem. Man muss mit milden Reizen anfangen um den Körper zu erreichen und sich daran zu gewöhnen. Die Wäsche ist von Babys bis zu Menschen im hohen Alter sehr gut anwendbar“, erklärt Petra Pauly.

Wer jetzt im November mit den kalten Kneipp-Anwendungen oder Tautreten anfängt und dies regelmäßig durchführt, sollte auf jeden Fall etwas Durchhaltevermögen mitbringen, denn der Körper braucht sechs Wochen bis drei Monate, um eine Homöostase, also einen körperlichen Gleichgewichtszustand zu erreichen. Erst dann ist die Immunisierung vollständig erreicht und der Körper hat sich entsprechend umgestellt. Darüber hinaus können auch Kräuter und ätherische Öle eine Menge Positives für das Immunsystem bewirken.

So sorgt zum Beispiel Lavendel für einen ruhigen Schlaf und hat entzündungshemmende sowie antibakterielle Eigen-







schaften, während Spitzwegerich sehr wohltuend für die Atemwege ist. Auch manche Medikamente basieren auf diesen Kräutern.

Kräuter sind auch ein guter Tipp für Menschen, die sich tendenziell eher nicht so gesund ernähren.

In diesem Zusammenhang empfiehlt die Kneipp-Verein-Vorsitzende vor allem das Trinken von leckeren, selbst gemachten Smoothies. „Wenn ich morgens durch den Garten gehe, nehme ich zum Beispiel ein paar Gierschblätter, Wermut und frische Brennnesselblätter, die außerdem auch ein Entschlacken und Entgiften bewirken. Dem füge ich Avocado, Apfelsaft und manchmal auch einen Löffel Joghurt hinzu. Das Ganze wird mit Wasser aufgegossen und damit es nicht zu bitter schmeckt, gebe ich einen kleinen Löffel Honig hinzu. Ordentlich durchgemixt schmeckt so ein Smoothie sogar gut und dem gesunden Winter steht auch nichts mehr im Wege“, erzählt Frau Pauly von ihrer favorisierten Smoothie-Rezeptur. Solch ein Smoothie ist eine echte Vitaminbombe und enthält unter anderem die Vitamine A, B, C, D, E und K sowie auch die wichtigen Mineralien Eisen, Kalium, Calcium und Magnesium. Zusätzlich kann man auch Paranüsse, die das Spurenelement Selen enthalten, Mandeln, die gut für den Magen sind, oder gesunde Cashewkerne hinzugeben, die außerdem für ein besonders lecker-cremig Smoothie-Ergebnis sorgen.

Wer Genaueres zu den Tipps wissen möchte oder generell am Schlänger Kneipp-Verein interessiert ist, kann sich bei Petra Pauly unter der E-Mail: [info@kneipp-schlangen.de](mailto:info@kneipp-schlangen.de) oder unter der Telefonnummer 05252-7081 melden.



JETZT SCHON RESERVIEREN:  
[reservierung@porteneuf.de](mailto:reservierung@porteneuf.de)

**PORTE NEUF**

Fine Dining Restaurant.  
Französisch. International.

Woldemarstr. 9, 32756 Detmold

Tel.: 05231 3027553

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



**Grenzen Sie sich ab!**

**WIR BIETEN IHNEN:**

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

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





## „Gebt Gas, habt Spaß“ Hervorragende Stimmung

### Damenfußballmannschaft der Sportfreunde Oesterholz-Kohlstädt

Der Ball läuft gut beim Training der Damenfußballmannschaft der Sportfreunde Oesterholz-Kohlstädt. Anweisungen und Anfeuerungsrufe hallen über das in gleißendes Flutlicht getauchte, satte Grün des Platzes und immer wieder zappelt der Ball auch im Netz. Die Fußballerinnen stehen gerade noch relativ am Anfang ihrer Saison und das in neuer Zusammensetzung, denn bis zum Sommer gab es noch zwei Damenteams, die zu Beginn der noch jungen Saison zu einer Mannschaft zusammengelegt wurden. Besonders die Stimmung in der neu zusammengestellten Mannschaft ist hervorragend, nicht zuletzt, weil auch der Spaß am Fußball und der Zusammenhalt im Team im Vordergrund des gemeinsamen Kickens stehen. Dementsprechend lautet der Motivationsspruch, den Trainerin Magdalena Stascheit dem Team vor einem Spiel mitgibt auch regelmäßig: „Gebt Gas, habt Spaß!“

Darüber hinaus dürfen aber auch Fairness, etwas Ehrgeiz und natürlich guter Fußball bei den Spielen gegen die anderen Mannschaften der Kreisliga nicht fehlen.

Den Grundstein dafür legen Magdalena Stascheit und Armand Ohoundegnon, der zweite Trainer im Bunde, in den Übungseinheiten mit der Mannschaft. Letzterer ist bereits seit acht Jahren Trainer bei den Sportfreunden und fing damals als Trainer der Minikicker an, während Magdalena Stascheit seit zwei Jahren Trainerin bei den Sportfreunden ist und bis zum Sommer noch die zweite Mannschaft der Damen trainierte.

Den Trainern ist es besonders wichtig, dass die Spielerinnen 100 Prozent geben, mit dem Kopf dabei sind und ehrlich zueinander sind.





Darüber, wie und was trainiert wird, wird gemeinsam unter anderem abhängig vom Ablauf des letzten Spiels entschieden. Diesbezüglich setzen die beiden Trainer auch auf das Feedback der Mannschaft. „Zuletzt gab es zum Beispiel in der Viererkette Unsicherheiten, weswegen wir noch einmal trainiert haben, wie man richtig die Kette verschiebt“, erklärt Magdalena Stascheit und ergänzt: „Beim heutigen Training haben wir dann zum Beispiel kurze Pässe und lange Pässe mit Ballannahme und Richtungswechsel geübt. Dabei ist es vor allem wichtig miteinander zu sprechen, in Bewegung zu bleiben und den Ball zu fordern.“

Da die Mannschaft in der jetzigen Besetzung noch nicht lange zusammenspielt und trainiert, liegt außerdem ein Teil des Trainingsfokus auch darin, dass die Spielerinnen erst einmal ihre Laufwege gegenseitig kennenlernen, was die Grundlage für ein gutes Zusammenspiel ist.

Damit die Teamchemie auf dem Platz stimmt, spielt natürlich auch das Verständnis untereinander abseits des Platzes eine Rolle.

So treffen sich die Fußballerinnen gerne zu verschiedenen Aktivitäten wie Teamabenden oder Ausflügen. Demnächst sind zum Beispiel gemeinsame Besuche des Schlänger Markts und des Paderborner Weihnachtsmarkts geplant. So hebt Abwehrspielerin Lea Brunsiek nach dem Training der Mannschaft auf die Frage, was ihr an ihrem Team am besten gefällt, auch hervor: „Ich finde es gut, dass wir so

einen schönen Zusammenhalt in der Mannschaft haben und das Menschliche passt, obwohl vor kurzem ja erst zwei Teams zusammengelegt wurden.“ Und Kapitänin Sabrina Dreier fügt spontan mit einem Augenzwinkern hinzu: „Der Mann mit dem schönen Lächeln ist übrigens unser Trainer.“ Dieser Spruch sorgte bei ihren Mannschaftskameradinnen für große Begeisterung und auch der Trainer freute sich. Besser könnte die Stimmung bei den Sportfreundinnen wirklich nicht sein.

Wer gerne ein Schnuppertraining bei den gut gelaunten Fußballerinnen der Sportfreunde absolvieren möchte, kann einfach zum regulären Training kommen, das dienstags und donnerstags von 19 bis 20:30 Uhr wechselnd in Oesterholz und Kohlstädt stattfindet.

Zu ihren Ligaspielen treten die Damen immer sonntags an und freuen sich über alle altbekannten ebenso wie über alle neuen Zuschauer, die sich für ihre Spiele interessieren. Das nächste Heimspiel ist am 2. November gegen die SG Kleinenberg II/Scherfede/Rimbeck. Anstoß ist um 19:30 Uhr in Oesterholz.

Die Saisonbilanz der Fußballerinnen ließ sich zu Redaktionsschluss übrigens schon sehen: Es gab drei Siege, ein Unentschieden und zwei Niederlagen. Das letzte Spiel wurde sogar mit 7:0 gewonnen. Somit befindet man sich schon früh auf einem guten Weg, um das Saisonziel zu erreichen: Eine Platzierung in der oberen Tabellenhälfte.

**SCHNELL – ZUVERLÄSSIG – TRANSPARENT****Ausgesperrt – Tür zugefallen?****Schlüsseldienst Mühlenbeck  
aus Paderborn kommt sofort!****24-STUNDEN-NOTDIENST****Schlossnotdienst • Türöffnungen • Schlüsseldienst  
Einbruchschutz • Videoüberwachung • Tresore**





## Braucht Ihr Hund in der kalten Jahreszeit einen Mantel?

Im Herbst, spätestens wenn der Winter angebrochen ist, stellt sich für manch einen Hundebesitzer die Frage: Braucht mein Hund einen Mantel, obwohl er von Sommer- auf Winter-fell gewechselt hat?

In der Regel braucht Ihr 4-Beiner keinen Mantel. Solange er in ständiger Bewegung ist, schützt ihn diese vor dem Auskühlen und somit vor einer Erkältung, einer Blasen- oder Nierenentzündung.

Bei manchen Rassen, die entweder ein sehr kurzes Fell, wenig Unterwolle, oder ein dünnes Fettgewebe besitzen, ist ein Mantel von Vorteil. Auch alte, kranke Hunde, bei denen häufig die Abwehrkräfte nachlassen, tragen gerne zum Schutz an kalten und stürmischen Tagen einen Mantel. Hat Ihr Hund eventuell Knochenprobleme, empfiehlt sich ebenso das Tragen eines Überzuges.

Nicht nur im Winter stellt sich die Frage. Auch an kühlen Tagen, u.a. beim Gassi-Gang, ist es von Vorteil, eine Jacke dabei zu haben. Denn sollte Ihr 4-Beiner nass geworden sein und er anschließend länger im Auto bleiben muss, ist es ratsam; zur Vermeidung von Krankheiten, ihm einen Mantel überzuziehen.

Hundemäntel gibt es in vielen Variationen und Ausführungen. Sie werden auch in den unterschiedlichsten Materialien angeboten. Welcher Mantel für seinen 4-Beiner am sinnvollsten ist, sollte im Fachhandel direkt besprochen werden. Hier kann man sich beraten lassen und mehrere Mäntel ausprobieren.



**Ein Tipp von Lutz Weitkamp**

Hundeschule Kalletal

Am Sportplatz 17, 32689 Kalletal - Lüdenhausen



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

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

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

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

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

rose.kalletal

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

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

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





# Sicher in den Autoherbst

## Perfekter Fahrbahnkontakt und gute Sicht sind jetzt besonders wichtig

(djd). Der Herbst bringt für Autofahrer besondere Herausforderungen. Nieselregen und Nebel schränken die Sicht ein. Durch feuchtes Laub oder „Bauernglatteis“ - den Schlamm, den landwirtschaftliche Fahrzeuge auf Landstraßen hinterlassen - können Fahrbahnen fast so rutschig werden wie mit Schnee und Eis. Gute Sicht und ein optimaler Kontakt zur Straße sind jetzt essenziell, um sicher unterwegs zu sein.

### Die Wischerblätter: Kleiner Gummi, große Wirkung

Hitze und die UV-Strahlung der Sommersonne setzen den Wischerblättern ebenso zu wie das Schrubben über trockene Scheiben, Schmutz oder die Reste von Insekten. Wenn sich dann im herbstlichen Nieselregen Schlieren oder Streifen zeigen, hat die empfindliche, auf Millimeterbruchteile zugeschnittene Gummilippe bereits Schaden genommen und die Wischerblätter sollten umgehend ersetzt werden. Die Fachleute des Deutschen Kfz-Gewerbes raten, sie jährlich auszutauschen.

### Die Beleuchtung: aktive und passive Sicherheit

Bei Dunkelheit und Regen und erst recht bei Nebel ist eine intakte und perfekt eingestellte Beleuchtung ein wichtiger Sicherheitsfaktor - für den Fahrer selbst, aber auch für andere Verkehrsteilnehmer. Falsch eingestellte Frontscheinwerfer können den Gegenverkehr blenden und zu gefährlichen Situationen führen. Defekte Rück- oder Nebelschlussleuchten machen das Fahrzeug für andere Verkehrsteilnehmer schlechter sichtbar. Im Rahmen des Licht-Tests im Oktober oder bei einem Fahrzeugcheck kann die Fachwerkstatt prüfen, ob alle Lichtelemente funktionieren und die Einstellungen justieren.

### Die Reifen: rechtzeitig Wechseltermin vereinbaren

Spätestens ab Oktober sollten die Sommerreifen gegen winterliche Bereifung ausgetauscht werden, da sie bei niedrigen Temperaturen mehr Grip zur Fahrbahn halten. Beim Reifenwechsel kann die Werkstatt den Zustand der Winterreifen prüfen: Liegt das Restprofil noch bei mindestens drei Millimetern? Sind die Pneus schadenfrei? Gerade im Herbst und Winter auf Fahrbahnen mit Nässe, Raureif oder Eis ist ein perfekter Zustand besonders wichtig.

### 7 Tipps für Nebelfahrten

Autofahren im Nebel ist anstrengend und kann gefährlich werden. Mit diesen Tipps des Deutschen Kraftfahrzeuggewerbes sind Sie sicherer unterwegs:

- Sichtweite gleich Geschwindigkeit. Orientierung geben die Leitpfosten im Abstand von 50 m.
- Mit Abblendlicht fahren. Fernscheinwerfer sorgen für Blendeffekte durch Reflexion der Wassertröpfchen.
- Nebelschlussleuchte erst bei Sichtweiten unter 50 m.
- Keine Ablenkungen durch laute Musik oder Gespräche.
- Keine Überholmanöver auf Landstraßen.
- Nebelfilm auf der Scheibe durch Scheibenwischer regelmäßig entfernen.
- Vorsicht vor gefrierender Nässe auf Brücken.



Original Teile!  
Original Service!

# BLACK FRIDAY

every day

außer Sonn- und Feiertage

Sofort bis zu  
**20 %**  
günstiger!\*

\*Die Gültigkeitskriterien finden Sie  
unter: [www.stegelmann.de](http://www.stegelmann.de)

Economy  
Service

4+

Scheiben  
Bremsen  
Reifen  
Karosserie  
Zubehör und  
alles andere  
rund um Ihr Auto  
Termin-Hotline:  
05231 6307-555



## Gute Kontakte sind wichtig!

Vor allem zwischen Reifen und Asphalt!  
Das garantiert Sicherheit,  
Laufruhe und Fahrkomfort.

Der nächste  
Reifenwechsel  
kommt schneller  
als man denkt...

Jetzt Termin  
vereinbaren:  
05231 6307-555

Unser Tipp:  
Nutzen Sie auch  
die Vorteile unseres  
"Räder-Hotels"



# STEGELMANN



SKODA



Nutzfahrzeuge

Autohaus Stegelmann GmbH & Co. KG

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

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





# Für ferne Ziele und enge Freunde.

## Der neue Cayenne. Further together.

Der Sportwagen mit Platz für Familie, Freunde und unzählige gemeinsame Abenteuer. Erleben Sie Porsche Performance für bis zu fünf Personen in Ihrem Porsche Zentrum Paderborn.

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

Cayenne: Kraftstoffverbrauch kombiniert: 12,1 – 10,8 l/100 km (WLTP); CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 275 – 246 g/km (WLTP); Stand 04/2023



**PORSCHE**