



Lippe

reporter

Menschen der Region

Charles Dickens

in Blomberg

Dominik Szameitat

Chefkoch der Reiterstuben

Jahreswechsel mit Hund

Ein Tipp von Lutz Weitkamp

u.v.m.



Pia Krein

Die Drechslermeisterin



**MENKE GRUPPE
PADERBORN**

**FACHKOMPETENZ
RUND UMS ROHR**

Rohrreinigung

Kanal-TV-Untersuchung

Dichtheitsprüfung

Wasserschaden

Rohrbruch

24h
Notdienst

05231 / 568 19 19

www.menke-abwasser.de

Morgen beginnen die neuen Regeln!

Ah, die gute alte Facebook-Hoax-Maschinerie – ein unerschöpflicher Quell der Heiterkeit, zumindest für diejenigen unter uns, die ihren gesunden Menschenverstand noch nicht an der digitalen Garderobe abgegeben haben. Jeden Tag poppt mindestens eine dieser Nachrichten auf, die uns glauben machen wollen, dass Facebook ab morgen unsere Seelen verkauft, wenn wir nicht schnell einen magischen Abwehrspruch in Form eines Statusupdates murmeln.

Stellen Sie sich vor, Mark Zuckerberg sitzt in seinem Büro, stöbert durch die Profile und denkt sich: „Aha, Frau Müller aus Dörentrup hat den Text nicht geteilt. Endlich kann ich ihre Sammlung an Katzenbildern und Rezepte für glutenfreie Muffins für meine dunklen Machenschaften nutzen!“ Klingt absurd? Ist es auch.

Aber es wird noch besser. Denn diese Nachrichten kommen ja nicht allein. Nein, sie bringen Freunde mit – die Kettenbriefe. „Teile dies mit fünf Freunden, oder ein großes Unglück wird dich treffen.“ Ernsthaft? Wenn das Unglück darin besteht, nicht mehr mit solchen Nachrichten belästigt zu werden, dann her damit!

Und dann gibt es da noch die gebildeten Menschen, die man für immun gegen solchen Unfug halten würde. Aber auch sie teilen fleißig unter dem Motto „Schaden kann’s ja nicht“. Nun, außer vielleicht dem eigenen Ruf als kritisch denkender

Mensch. Aber wer braucht schon kritisches Denken, wenn man stattdessen magische Abwehrformeln gegen die bösen Mächte von Facebook hat?

Die einzige wirkliche Methode, um den Geschäftsbedingungen von Facebook zu widersprechen, ist natürlich, sein Konto zu löschen. Aber wer macht das schon? Wo sollen wir dann Fotos von unserem Essen posten oder uns über die politischen Ansichten von Onkel Herbert aufregen?

In einer Welt, in der wir Informationen schneller teilen als unser Gehirn sie verarbeiten kann, sind solche Hoaxes das digitale Äquivalent zu den guten alten Dorfgeschichten. Nur dass sie sich schneller verbreiten als das Gerücht über den angeblichen Lottogewinn der Oma aus dem dritten Stock.

So, liebe Facebook-Nutzer, teilen Sie diesen Text nicht, und warten Sie ab, was passiert. Spoiler: Es wird nichts passieren. Außer vielleicht, dass Sie ein wenig mehr Zeit haben, sich um die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu kümmern. Wie zum Beispiel herauszufinden, ob die Avocado schon reif ist.

Markéta Teutrine

Markéta Teutrine



Buchtipps: ZeitZeilen 46 zu Papier gebrachte Gedanken

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

Jetzt im Buchhandel bestellen:
ISBN: 9783755754497



Wo ist der Reporter erhältlich?

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

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

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

Weitere Infos unter: reporter-lippe.de

Abonnement

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



Teutrine
Magazine für Lippe

Herausgeber:

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

Redaktion:

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

Anzeigen:

Marion Meier 05231-9270721
anzeigen@reporter-lippe.de

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

INHALT

Wo steht was?

Rex sucht ein Zuhause Seite 5

Charles Dickens in Blomberg Seite 6

Wie man die Augen im Winter schützt Seite 11

Schneller schlank mit Vibrationstraining Seite 12

Pia Krein

Die Drechslermeisterin Seite 14

Christbaumständer und Baumdekoration Seite 21

Mit innerer Balance durch die Vorweihnachtszeit Seite 24

Nachhaltige Mode Seite 28

#teamlippe TalentPool Seite 30

Sinterklaas mit seinen Pieten Seite 32

Experten-Tipp: Stark und bewegt Seite 33

Dominik Szameitat - Chefkoch der „Reiterstuben“ Seite 34

Yoga Vidya feiert 20-jähriges Bestehen Seite 40

Das wünschen sich die Menschen zu Weihnachten Seite 42

Von Fuß bis Bauchnabel berührungslos vermessen Seite 44

Schimmel- und Feuchteschäden auf der Spur! Seite 46

Jahreswechsel mit dem Hund Seite 48

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



Kennen Sie die Risiken der eigenen Haftung?

DSA
DatenSchutzAkademie NRW

Die nächsten Kurse für
Datenschutzbeauftragte und -koordinatoren

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

Seminarhotline: 0 800 18 800 18 www.dsa-nrw.de



Rex Husky-Schäferhund-Mischling

Der Husky-Schäferhund-Mischling Rex musste leider im Tierheim Detmold abgegeben werden, weil sein bisheriger Besitzer sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr angemessen um ihn kümmern kann. Rex ist erst eineinhalb Jahre jung und zeigt sich freundlich und lebhaft, aber auch distanzlos und aufgedreht. An seiner Erziehung muss noch gearbeitet werden. Weil Rex ein sportlicher und bewegungsfreudiger Rüde ist, der geistig und körperlich ausgelastet werden möchte, sollten neue Besitzer entsprechend Zeit für ihn haben. Der Besuch einer guten Hundeschule ist angeraten und wird dabei helfen, bisher Versäumtes nachzuholen. Wer Rex kennenlernen möchte, ist nach telefonischer Terminabsprache im Tierheim Detmold herzlich willkommen (05231/24468).

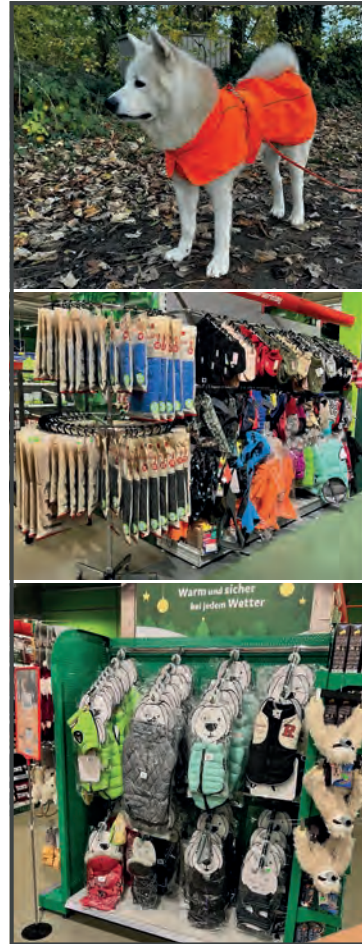


Tierheim Detmold

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 **DON'T DRINK AND DRIVE**
www.deta-taxi.de



FRESSNAPF

Warm und sicher durch den Winter mit Fressnapf.

Eine große Auswahl an Mäntel erwartet Euch in unseren Filialen.



SCANN MICH!

Fressnapf Detmold
Klingenbergstr. 17
32758 Detmold

Fressnapf Lage
Triftstr. 2-4
32791 Lage

Fressnapf Lemgo
Grevemarschstr. 20
32657 Lemgo

HAPPYPET-DWL.DE

Du kannst...

offen auf Menschen zugehen?

Du hast bereits Erfahrung in Beratung und Verkauf von Anzeigen, Versicherungen, Telefonbüchern, Kosmetik, Werbematerialien, Mode oder Schweißdidu?

Oder machst Du vielleicht was völlig anderes und interessierst Dich für einen Quereinstieg in die bunte Welt der Medien?

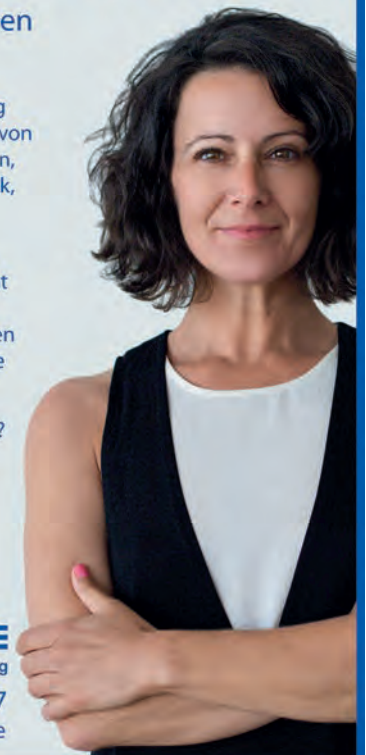
Du willst Dich verändern?

Dann mach was Neues. Mach es bei uns.

Jetzt bewerben!



Teutrine
Medien & Consulting
Tel. 05231 - 92 70 777
www.teutrine-medien.de



J. MENGEDOHT BAUUNTERNEHMUNG



Unsere Leistungen im Überblick:

- ✘ Neu-, An- & Umbauten
- ✘ Altbausanierung
- ✘ Kernbohrungen
- ✘ Betonarbeiten
- ✘ Putzarbeiten
- ✘ Pflasterarbeiten
- ✘ Renovierungen aller Art

Die von Ihnen gewünschte Leistung ist nicht aufgeführt? Zögern Sie nicht uns anzurufen!

 **05235 / 68 39**

J. Mengedoht
Bauunternehmung
Am Diestelbach 19
32825 Blomberg

mengedoht-bau.de



Katja's ...

Spätschicht
bistro | lounge | bar



Samstag, 09.12.2023



Freitag, 02.02.2024



Katja's Spätschicht | Neue Torstr. 51 | Blomberg
info@spaetschicht-blomberg.de | 0176.62027988

www.spaetschicht-blomberg.de



Charles

Dickens

Das viktorianische
Zeitalter ist am dritten
Adventswochenende
zu Besuch in Blomberg.



In der historischen Stadt Blomberg, wo die Zeit zu verweilen scheint und die Vergangenheit in jedem Winkel atmet, entfaltet sich ein Ereignis von außergewöhnlicher Pracht und Poesie: das „Charles Dickens Blomberg“ Festival. An einem Adventswochenende, das mit großen Erwartungen und Vorfreude erwartet wird, verwandelt sich die Altstadt in ein lebendiges Panorama des viktorianischen Zeitalters, ein Fest für die Sinne, das die Besucher in eine Welt voller Wunder und Geschichten entführt.

Die engen Gassen, gesäumt von historischen Gebäuden, werden zu Schauplätzen, an denen die Romane von Charles Dickens lebendig werden. Hier, in dieser malerischen Kulisse, begegnet man Figuren, die so lebensecht wirken, als wären sie direkt den Seiten von „Große Erwartungen“ oder „Oliver Twist“

entsprungen. Bettler und Aristokraten, Freudenmädchen und ehrenwerte Bürger, alle in prächtigen Kostümen, beleben die Straßen und erzählen stumme Geschichten aus einer längst vergangenen Zeit.

Im Zentrum des Geschehens steht die Erzählerin Jora Federhut, eine Meisterin der Worte, die mit ihren Geschichten die Zuhörer in ihren Bann zieht. Ihre Erzählungen sind ein Fenster in eine andere Welt, voller Fantasie und historischer Tiefe. An ihrer Seite findet sich der charismatische William, der Duke of Mortmouth, Herausgeber der Whitechapel Gazette. Ein Mann von Welt, ein eloquenter Schreiber und Hochstapler, der mit seiner Feder historische Dokumente zum Leben erweckt und sie gegen einen kleinen Obolus an die Besucher vergibt.



Sanitätshaus-Orthopädietechnik Bierbüsse GmbH

- Kompressionstherapie
- Lymphatische Versorgung
- Pflegehilfsmittel jeglicher Art
- Toiletten- und Badehilfen
- Einlagenversorgung
- Fußdruckmessung
- Alltagshilfen
- Bandagen
- Orthesen
- Rollatoren

Kurzer Steinweg 4 • 32825 Blomberg • 05235.8806
www.sanitaetshaus-blomberg.de

Das Festival bietet jedoch noch viel mehr als nur literarische Darbietungen. Kunsthandwerker aus der Region und darüber hinaus präsentieren ihre feinsten Werke an liebevoll gestalteten Marktständen. Die Luft ist erfüllt von den Düften exquisiter Speisen, die auf dem Foodcourt angeboten werden, und die Klänge von Weihnachtschören und Musikern schweben über dem Markttreiben.

Das „Charles Dickens Blomberg“ ist ein Fest, das alle Sinne anspricht. Es ist ein Ort, an dem die Grenzen zwischen Vergangenheit und Gegenwart verschwimmen und jeder Besucher Teil eines lebendigen historischen Gemäldes wird. Die Besucher können durch die Gassen schlendern, vorbei an den Marktständen, und dabei auf Figuren aus Dickens' Romanen treffen. Feuerspucker und Stelzenläufer, Geschichtenerzähler

und Moritaten Sänger ziehen das Publikum in ihren Bann, während Bettler und Freudenmädchen durch die Stadt streifen.

Das Organisationsteam, angeführt von Kerstin Jansen, hat keine Mühen gescheut, um dieses Festival zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen. Mit der professionellen Unterstützung von Sybille Nix von Funkelglanz Events und Booking wurde ein Programm zusammengestellt, das in seiner Vielfalt und Qualität seinesgleichen sucht. Die Veranstaltung ist nicht nur eine kulturelle Bereicherung für Blomberg, sondern auch ein Magnet für Besucher aus nah und fern.

Das „Charles Dickens Blomberg“ erwartet seine Besucher am Samstag, 16. Dezember, von 13 bis 21 Uhr und am Sonntag, 17. Dezember, von 11 bis 18 Uhr. Der Eintritt zur Veranstaltung erfolgt über den Eingang „Marktplatz“. Tickets sind an der Tageskasse für Erwachsene und Kinder erhältlich, und ein Park & Ride-Service mit Shuttlebus ist eingerichtet, um den Besuchern eine bequeme Anreise zu ermöglichen.

Für diejenigen, die sich voll und ganz in das viktorianische Erlebnis eintauchen möchten, bietet die Kulturwerkstatt an ausgewählten Terminen eine Kostümausleihe an. Hier können sich Besucher in historische Gewänder hüllen und so Teil des lebendigen Bildes werden, das das „Charles Dickens Blomberg“ Festival ausmacht. Ein Ereignis, das in seiner Einzigartigkeit und seinem Charme nicht nur die Liebhaber von Dickens' Werk, sondern jeden Besucher in seinen Bann zieht.



**RESTAURANT MIT ITALIENISCHER
UND ÖSTERREICHISCHER KÜCHE!**



ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG - SONNTAG: 12:00 - 22:30 UHR • MONTAG: RUHETAG
 NEUE TORSTRASSE 3 • 32825 BLOMBERG • WWW.LAPIAZZA-BLOMBERG.DE

Wer war Charles Dickens?

Name: Charles John Huffam Dickens

Geboren: 7. Februar 1812

Gestorben: 9. Juni 1870

Beruf: Schriftsteller

Einer der bedeutendsten englischen Schriftsteller des 19. Jahrhunderts, bekannt für seine scharfe Beobachtungsgabe, seinen satirischen Humor und seine unvergesslichen Charaktere.

Dickens' Kindheit war geprägt von finanziellen Schwierigkeiten seiner Familie. Sein Vater wurde ins Schuldgefängnis gesperrt, was dazu führte, dass Charles im Alter von 12 Jahren gezwungen war, in einer Fabrik zu arbeiten. Diese Erfahrungen prägten viele seiner späteren Werke.

Dickens begann seine Karriere als Journalist und veröffentlichte seine ersten Werke in Form von Fortsetzungsgeschichten in Zeitschriften. Sein erster Roman, „Die Pickwickier“, wurde ein großer Erfolg und etablierte ihn als beliebten Autor.

Zu seinen berühmtesten Romanen gehören „Oliver Twist“, „David Copperfield“, „Große Erwartungen“ und „Eine Weihnachtsgeschichte“. Seine Werke zeichnen sich durch ihre lebendigen Charaktere, ihre sozialkritischen Themen und ihre Darstellung der sozialen Missstände des viktorianischen Englands aus.

Dickens ist bekannt für seinen lebhaften, bildhaften Schreibstil und seine Fähigkeit, komplexe Charaktere und detaillierte Szenarien zu erschaffen. Seine Romane enthalten oft Elemente des Humors, der Satire und des Melodramas.

Charles Dickens gilt als einer der größten Romanautoren der englischen Literatur. Seine Werke haben Generationen von Lesern beeinflusst und werden weltweit gelesen und geschätzt. Seine Geschichten wurden vielfach verfilmt und adaptiert und bleiben ein fester Bestandteil der Weltliteratur.



Charles Dickens Blomberg

Historischer Markt in der Blomberger Altstadt
Eingang Marktplatz

Sa. 16. Dez., 13 bis 21 Uhr | So. 17. Dez., 11 bis 18 Uhr
Shuttelbusse fahren von der Phönix Contact Allee

Eintritt: Erwachsene: 5,00 € | Kinder über 1,30m: 2,50 €

BENFER  

HIFI TV · VIDEO · SAT · TELECOM

Reparaturservice für
Kaffeevollautomaten

Heutorstraße 1a · 32825 Blomberg · Telefon (05235) 81 13
info@benfer-blomberg.de · www.benfer-blomberg.de



GASTSTÄTTE
BEI HEINI
SEIT 1911

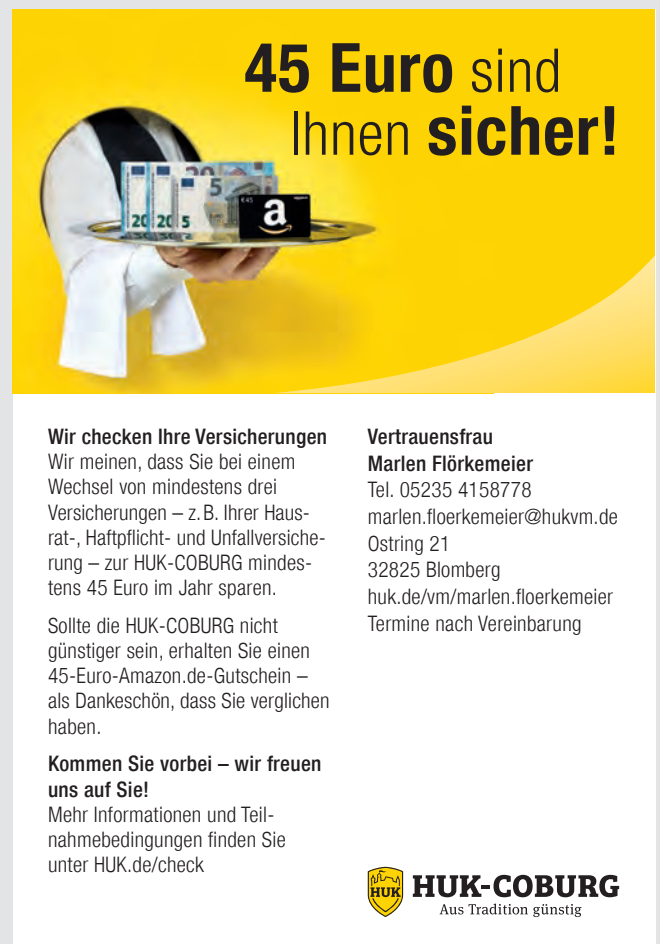
Spasskneipe und mehr...
BEI HEINI ist gelebte Gastfreundschaft seit 1911. Hier ist man unter Freunden und kann bei leckeren Speisen und Getränken für einen Moment dem stressigen Alltag entfliehen.

Planen Sie jetzt Ihre Weihnachtsfeier und Silvesterparty bei Heini!

ab 08./09. Dezember
Heini's Rinderrouladen
Reservieren Sie rechtzeitig!

EMPFOHLEN
AUF RESTAURANT GURU
2023

Di. bis Sa.: ab 17.30 Uhr • So. und Mo.: Ruhetag
Neue Torstr. 38 • Blomberg • Tel.: 05235 - 6070
www.bei-heini.de



45 Euro sind Ihnen sicher!

Wir checken Ihre Versicherungen
Wir meinen, dass Sie bei einem Wechsel von mindestens drei Versicherungen – z. B. Ihrer Hausrat-, Haftpflicht- und Unfallversicherung – zur HUK-COBURG mindestens 45 Euro im Jahr sparen.

Sollte die HUK-COBURG nicht günstiger sein, erhalten Sie einen 45-Euro-Amazon.de-Gutschein – als Dankeschön, dass Sie verglichen haben.

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!
Mehr Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter HUK.de/check

Vertrauensfrau
Marlen Flörkemeier
Tel. 05235 4158778
marlen.floerkemeier@hukvm.de
Ostring 21
32825 Blomberg
huk.de/vm/marlen.floerkemeier
Termine nach Vereinbarung

 **HUK-COBURG**
Aus Tradition günstig



Mit zunehmendem Alter nehmen Knochenmasse und -dichte ab. Wenn wir den Knochenabbau nicht aktiv fördern, bringt der Knochenabbau mit der Zeit Schmerzen mit sich, die die Beweglichkeit einschränken. Mit einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung tun wir bereits einiges, um den Organismus zu stärken und damit auch Knochen und Muskeln vital zu halten. Eine zusätzliche Nahrungsergänzung wie die Produkte von Magnesium Diasporal unterstützt den Organismus dabei, die essentielle Vitalstoffversorgung zu optimieren, Infos: www.diasporal.com.

Foto: dj-d-k/Magnesium Diasporal/Sebastian Donath



Bei anhaltendem Stress braucht der Körper beispielsweise B-Vitamine und Magnesium. Um den Bedarf an Mikronährstoffen in diesen Situationen zu decken, kann es sinnvoll sein, die tägliche Ernährung mit einer hochwertigen Nahrungsergänzung aus der Apotheke wie Magnesium Diasporal Pro Muskeln und Nerven mit hochdosiertem Magnesium und Vitamin B-Komplex zu ergänzen. Infos gibt es unter www.diasporal.com.



Foto: dj-d-k/Padma/splash/madine shaahana

Stopp! Wenn andere einem zu viele Aufgaben aufladen wollen, ist es wichtig, auch Nein sagen zu können. Dass ein klares Auftreten auch von der körperlichen Konstitution abhängt, ist schon aus der alten Tibetischen Konstitutionslehre überliefert. Hier wird bewusste Ernährung mit warmem Frühstück und wertvollen Gewürzen zur Unterstützung der Ausgeglichenheit empfohlen, enthalten etwa in Kräuterrezepturen wie Padma NervoTib aus der Apotheke. Infos gibt es unter www.padma.de.



Intensiver Juckreiz, Hauttrockenheit und Ekzeme sind die Leitsymptome von Neurodermitis. Die Optionen der Behandlung reichen von äußeren Anwendungen wie Salben und Cremes über klassische systemische bis hin zu modernen langfristigen Therapien wie Biologika und JAK-Inhibitoren, die die Entzündungen gezielt hemmen können: www.leben-mit-neurodermitis.info.



Foto: dj-d-k/Sanofi-Aventis

Das tut mir gut



Foto: dj-d-k/Zespri

Diese Kiwi ist anders als ihre grüne Schwester: Sie hat ein leuchtend-gelbes Fruchtfleisch, schmeckt außergewöhnlich süß und besitzt mehr als 20 Vitamine und Mineralstoffe. Die Rede ist von der SunGold Kiwi des neuseeländischen Anbieters Zespri. Das Besondere: Sie hat eine dünne, glatte und essbare Schale, man kann also einfach in sie hineinbeißen. Rezepttipps gibt es unter www.zespri.com.

Wer sich für ein veganes Leben entschieden hat, findet bei Lebensmitteln eine riesige Auswahl an Produkten. Ganz anders sieht es bei Medikamenten aus. Mehr als 1.000 Inhaltsstoffe sind tierischen Ursprungs – was angesichts mangelnder Kennzeichnung aber oft schwer festzustellen ist. Auf der Online-Plattform Doc.Green werden deshalb nicht rezeptpflichtige Medikamente und freiverkäufliche Produkte nach Inhaltsstoffen gefiltert. Informationen und den Online-Shop gibt es unter www.doc.green.



Foto: dj-d-k/Doc.Green/SewcreamStudio - stock.adobe.com



Wie man die Augen im Winter schützt

(djd). Bei strahlendem Sonnenschein durch glitzernden Pulverschnee die Pisten hinunterwedeln – das ist der Traum aller Ski-Fans. Allerdings bringt Winterurlaub auch einige Belastungen für die Augen mit sich. Zum einen kann ihnen bei rasanten Abfahrten der scharfe Fahrtwind zusetzen, zum anderen werden sie durch die trockene Winterluft sowie die überheizten Räume in den Hütten und Hotels strapaziert. Das führt leicht dazu, dass der natürliche Tränenfilm, der die Augen vor äußeren Einflüssen schützt und mit Nährstoffen versorgt, aus dem Gleichgewicht gerät und reißt. Hinzu kommt die intensive UV-Strahlung in den Bergen, die zusätzlich reizauslösend wirkt. Trockene Augen sind dann oft die Folge. Sie machen sich durch Brennen, Juckreiz, Rötungen oder ein unangenehmes Sandkorngefühl bemerkbar.

Trockene Augen sind keine Seltenheit

Trockene Augen sind weit verbreitet, laut Berufsverband der Augenärzte sind 15 bis 17 Prozent der deutschen Bevölkerung betroffen. Unter erschwerten Umständen wie beim Skifahren – oder generell in der kalten Jahreszeit – nehmen die Beschwerden vielfach zu. Hier sollte man nicht lange abwarten, sondern zügig handeln, denn langfristig drohen Hornhautschädigungen und Seheinschränkungen. Bewährt haben sich Tränenersatzmittel mit Hyaluronsäure, wie Vismed-Augentropfen, aus der Apotheke – im Winter auch als Gel empfehlenswert, da dies die Augen besonders nachhaltig benetzt. Klinische Studien belegen die gute Wirksamkeit der Hyaluronsäure. Sie verteilt sich gleichmäßig auf der Augenoberfläche und bildet dort einen Schutzfilm, der die Beschwerden Trockener Augen lang anhaltend lindern kann. Bei länger andauernden Symptomen sollte fachärztlicher Rat eingeholt werden.

Augen im Schnee gut schützen

Grundsätzlich sollte man auf der Piste seine Augen sorgfältig schützen. Neben regelmäßiger Anwendung von Augentropfen spielt hier eine gute Skibrille die Hauptrolle. Wichtig ist es, dass sie auch an den Seiten gut abschließt und über einen erstklassigen UV-Schutz verfügt – am besten lässt man sich hier fachkundig beraten. Sinnvoll ist außerdem gerade im Winterhalbjahr die gezielte Augenpflege. Eine genaue Anleitung hierzu findet sich unter www.hilfe-bei-trockenen-augen.de. So ist die Reinigung der Lidränder mit feucht-warmen Kompressen und anschließender Lidrandmassage ein wichtiger Bestandteil. Spezielle Gels und Reinigungstücher können dabei helfen. Zu guter Letzt tragen Augengymnastik, häufiges Lüften und Blinzeln zur Entspannung und Befeuchtung trockener Augen bei.

Japan – Land der aufgehenden Sonne

Japanische Autos und Hi-Fi-Geräte, Kameras, Handys und Computerspiele haben längst den Weg in die entlegensten Winkel der Erde gefunden. Kinder begeistern sich für Tamagotschi und Pokémon und Erwachsene schwören auf Shiatsu und Reiki, essen Sushi und halten sich mit japanischen Kampfsportarten fit. Aber wer war schon einmal in Japan?

Diese Frage hat mich schon seit längerer Zeit beschäftigt und mir die Idee zu einer Gruppenreise nach Japan gebracht.

Nun, diese Reise ist nicht mal so zusammengestellt, sondern hier steckt monatelange Recherche und Arbeit dahinter. Es sind eben nicht nur Tempel und Schreine zu sehen, sondern es wird auch die Begegnung mit den Menschen und ihrer Kultur hautnah erlebt.

Diese Reise ist eine bunte Vielfalt von allem für alle, sodass jeder Reisende voll auf seine Kosten kommt.

Auch das Hin- und Zurückkommen ist bewusst ausgewählt. Mit der FINNAIR habe ich eine hervorragende Fluggesellschaft an der Seite, die ihre Strecken mit den modernsten Fluggeräten bedient, kurze Umsteigezeiten anbietet und zu vernünftigen Tageszeiten abfliegt und ankommt. Das alles ist mir persönlich auch sehr wichtig.

Neugierig geworden? Rufen Sie mich doch einfach an oder entnehmen Sie den ausführlichen Reiseverlauf meiner Webseite: www.rbkempa.de/Gruppenreisen

Sayonara in Japan!

Bärbel Kempa-Springer

Japan Land der aufgehenden Sonne


meinreisespezialist
... von Freunden empfohlen

Reisetermin: 16.09. - 28.09.2024

- Linienflug ab/bis Düsseldorf via Helsinki nach Tokio/zurück von Osaka
- 10 Nächte während der Rundreise in Hotels der guten Mittelklasse mit Frühstück
- 1 x Mittag- und 4 x Abendessen

Highlights: Fahrt mit dem berühmten Schnellzug Shinkansen, eine traditionelle Übernachtung im Ryokan, Nissan Werk, Maiko-Show, Geschichte Japan's mit Flora und Fauna

Mehr Informationen über diese Reise hier bei uns!



p. P. ab
5.790 €


Kempa
Reisen
Inh. Bärbel Kempa-Springer

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

ERFOLG IN 10 MINUTEN: Schneller schlank mit Vibrationstraining

Für alle, die wenig Zeit für Sport haben, ist Vibrationstraining die perfekte Alternative. Das Konzept ist einfach, aber wissenschaftlichen Studien zufolge sehr effektiv: Du stehst auf einer vibrierenden Platte, auf der du gewöhnliche Übungen wie Push-Ups, Crunches, Squats oder Lunges durchführst. Durch die sanften Vibrationsstöße wird dein Körper währenddessen durchgerüttelt, die Muskeln müssen ihn stabilisieren und werden so zusätzlich beansprucht. Dabei kommt auch die Tiefenmuskulatur zum Einsatz, die du nicht bewusst steuern kannst. Es arbeiten 97 Prozent deiner Muskelfasern – und das sorgt für einen super schnellen Aufbau. Mehr Muskelmasse führt wiederum zu einem höheren Energieverbrauch während des Trainings und zur Verbrennung von ungewünschtem Körperfett.

Power Plate: Wie funktioniert das Workout auf der Vibrationsplatte?

Power Plate, der wohl bekannteste Hersteller der vibrierenden Platten, verspricht den großen Abnehm-Erfolg mit nur zehn Minuten Training pro Tag. Und das stimmt laut Probanden, denn die Übungen fordern deinen Körper mehr heraus als eine gewöhnliche Stunde im Fitnessstudio. Immerhin muss er sich, wie bereits erwähnt, gleichzeitig selbst stabilisieren, die Muskeln arbeiten auf Hochtouren.

Nur auf der Platte stehen und sich kräftig durchschütteln zu lassen reicht jedoch nicht aus. Du kannst entweder deine liebsten Übungen darauf ausführen oder dir von deiner Lieblingstrainerin ein tolles Programm zusammenstellen lassen.

Vibrationstraining: Noch mehr Vorteile für einen gesunden Körper

Das Vibrations-Workout sorgt laut einer belgischen Studie des University College of Antwerp durch regelmäßige Trainingseinheiten (Power Plate schlägt pro Woche 2x zehn Minuten vor) und einer bewussten Ernährung für den langfristigen Abnehmerfolg. Doch die vibrierende Platte lässt nicht nur die Kilos purzeln.

Auf der Vibrationsplatte kommt es in einer Minute zu bis zu 2.400 Muskelkontraktionen – dein Körper baut schnell auf und wird stärker. Das sorgt für definierte Arme, Beine, Bauch und Po, aber auch für einen stabilisierten Rücken. Schmerzen und schlechte Haltungen lassen sich so optimal vorbeugen. Durch die Vibration wird außerdem die Durchblutung angeregt, was für allgemein straffere Haut sorgt und so sogar Cellulite lindern kann. Wer noch mehr für diese Problemzone tun möchte, kann zusätzlich spezielle Workouts von Power Plate absolvieren. Und alle, die ihrer Seele etwas Gutes tun möchten, können sich durch die Vibration auch massieren lassen – ein super Entspannungsprogramm, das Stress abbaut und dir nach einem harten Tag hilft, deine innere Mitte wiederzufinden.



Sportpunkt Lemgo

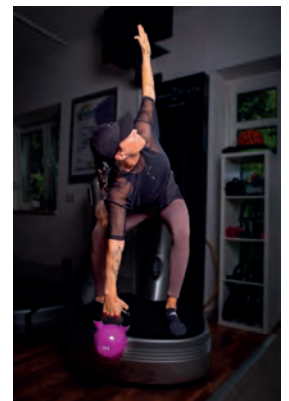
Steinweg 43

32657 Lemgo

Tel.: 05261 / 187297

info@sportpunkt-lemgo.de

www.sportpunkt-lemgo.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

Cayenne: Kraftstoffverbrauch kombiniert: 12,1 – 10,8 l/100 km (WLTP); CO₂-Emissionen kombiniert: 275 – 246 g/km (WLTP); Stand 04/2023



PORSCHE



Irgendwas mit Holz!

Pia Krein

Die Drechslermeisterin

Wer der 28-jährigen Lemgoerin Pia Krein zum ersten Mal begegnet, der ahnt nicht, wer da vor einem steht. Die sympathische junge Frau – seit geraumer Zeit verheiratet – vermittelt einen ruhigen und ausgeglichenen, beherrschten, aber auch zielstrebigem Eindruck. Sie ist eine Frau mit Sinn für das Schöne, Ästhetische und Harmonische und man könnte sie sich gut in der Kreativbranche vorstellen. In einer Werbeagentur zum Beispiel. In einem Fotostudio. Oder in der Mode- und Textilwelt. Doch weit gefehlt. Pia dreht. Sie dreht für ihr Leben gern. Sie dreht Holz. Viel Holz. Unterschiedlichstes Holz. Per Hand. Und natürlich mittels modernster Maschinen.

Pia Krein ist Drechslermeisterin von Beruf und arbeitet im Drechslereibetrieb ihrer Familie. Ihr aus Ostpreußen stammender Großvater Siegfried Neumann, der gelernter Tischlermeister war, hat die Drechslerei 1967 in Lemgo gegründet. Ihr Vater, Drechslermeister Dieter Neumann, führt seit Anfang der 1980er die Geschäfte der „Neumann GmbH & Co. KG“ und es ist absehbar, dass und wann Pia die Leitung des Betriebes gänzlich übernehmen wird. „Aber nicht ad hoc und einfach so von heute auf morgen“, so Dieter Neumann. „Es ist ein eher fließender Übergang von der einen auf die nächste Generation. Ich werde mich in kleinen Schritten immer mehr zurückziehen und meiner Tochter zunehmend mehr Verantwortung für unseren Betrieb und unsere treuen, langjährigen Mitarbeiter, Mitarbeiterinnen sowie Kunden übertragen. Irgendwann wird sie dann das alleinige Sagen haben, wobei ich mir durchaus vorstellen kann, hin und wieder vorbeizusehen, so, wie es heute noch mein Vater tut.“ Wer über dreißig, vierzig oder gar fünfzig Jahre dem Holz gezeitigt hat, wie man es am besten dreht und in Form bekommt, der hört nicht einfach auf, sondern steht der nachfolgenden Generation mit Rat, und manchmal auch mit Tat, zur Seite.

„Mein Vater“, gesteht Pia, „hat in seinem Leben als Drechslermeister so viele Erfahrungen gesammelt, so viele Werkstücke produziert, so viel Holz verarbeitet und auch immer so viele Probleme erkannt und bewältigt, dass ich



diesen reichen Fundus an Know-how mit großer Freude noch möglichst lange anzapfen werde. Sein Erfahrungsschatz ist Gold wert und ich kenne keinen anderen Drechsler in der näheren wie weiteren Umgebung, der sich mit Holz und seinen zahlreichen Be- und Verarbeitungsmöglichkeiten so gut auskennt wie er. Er lebt Holz. Er ist Holz. Es kommt mir manchmal schon so vor, als würde es in winzig kleinen Staub-Partikeln durch seine Adern fließen“, so Tochter Pia.

Fotografie und Mediengestaltung

Von der leidenschaftlichen Hobby-Reiterin, die ihr Pferd in einem Reitstall in Leopoldshöhe untergebracht hat, haben weder die Eltern noch Großeltern erwartet, dass sie den Betrieb einmal übernehmen soll. So hat es in der Familie auch keinen verwundert, dass der erste Berufswunsch der feinsinnigen Drechslerin eigentlich Fotografin war. „Fotografieren war schon seit Kindesbeinen mein großes Hobby. So lag es nahe, aus meinem Hobby im weitesten Sinne auch gleich meinen Beruf zu machen. So startete ich eine Ausbildung als Mediengestalterin. Ziemlich naheliegend fand ich das damals. Ein kreativer und schöpferischer Beruf bei dem das Fotografieren mit einfließen konnte.“

Ihre Ausbildung zur Mediengestalterin hat sie erfolgreich abgeschlossen, aber sie konnte sich nicht vorstellen, „tagin und tagaus von morgens bis abends vor dem Bildschirm zu sitzen“, gesteht sie. Ihr Studium hat ihr zwar gefallen, aber sie vermisste etwas. Sie vermisste den Umgang mit Holz, „mit diesem einzigartigen Material, dass alle Sinne betören und

an Schönheit nicht zu überbieten ist, wenn man es in Form gebracht und seine Oberfläche seidenmatt schimmernd geschliffen hat.“ Und sie vermisste den Holzgeruch am Morgen. Egal ob Stuhlbeine, Handläufe, Möbelfüße, Zier- und Dekoelemente, Teller, Beschläge, Urnen oder edle Designerstücke – wenn sie mit geschlossenen Augen ihre fertigen Holzarbeiten in die Hand nimmt und vorsichtig abtastet, „dann steigt in mir ein großes Glücksgefühl auf.“

Die Entscheidung ihres Lebens

Ihr Wunsch, eine weitere Ausbildung zur Drechslerin zu absolvieren, war fast schon übermächtig. Mit eigenen Händen etwas zu erschaffen, es sehen und haptisch erleben zu können, war die treibende Kraft. Also besuchte sie die Berufsschule in Bad Kissingen und absolvierte ihre Lehre im väterlichen Betrieb in Lemgo. Das Handwerk liegt ihr eben im Blut, „und das Holz erst recht.“

Ihre praktische Lehrzeit wollte sie in keinem Fremdbetrieb machen, und das aus einem bestimmten Grund. „Wir verfügen über einen der technisch modernsten Betriebe seiner Art. Unsere 5-Achsmaschinen werden in Italien hergestellt. Diese Maschinen sind sehr teuer und ihre Programmierung und Bedienung kann man nur in wenigen Betrieben lernen. Die maschinelle Fertigungsquote liegt zwischen neunzig und fünfundsiebzig Prozent. Wichtig war also, dass ich diese Maschinen genauestens kenne, sie programmieren und bedienen kann. Bei meinem Vater in die Lehre zu gehen war deshalb – betriebsbedingt – absolut notwendig“, erläutert Pia.



Auf die Gesellenprüfung folgte die Meisterprüfung, die erst seit einigen Jahren wieder verpflichtend ist, um Nachwuchs ausbilden zu können. Und Nachwuchs ist wichtig. Ohne Nachwuchs wird das zum „immateriellen Kulturerbe“ erklärte Handwerk des Drechslers irgendwann aussterben, und das ist für Pia Krein unvorstellbar. Das Thema Nachwuchs stellt sich auch den Neumanns immer wieder, denn viele Ausbildungswillige wollen lieber Holztechniker als Drechsler werden.

„Die jungen Leute“, ergänzt Dieter Neumann, „suchen eher einen Schreibtischjob und möchten nicht an den Maschinen stehen oder noch Hand anlegen. Sie wählen das Büro, ohne zu wissen, was ihnen entgeht.“

Pia und ihr Vater bilden derzeit 3 Auszubildende aus. Einer stammt aus Lippe, einer aus Braunschweig und einer aus Ulm. „Die Jugendlichen nehmen dabei viel auf sich, verlassen ihre angestammte Umgebung und ihren Freundeskreis.“ Doch sie ziehen nach Lemgo, um in einem der renommiertesten Betriebe des Drechsler-Handwerks lernen zu können. Die meisten Auszubildenden, die bei Neumann ihr Handwerk gelernt haben, schafften es als Landes- oder Bundessieger auf das oberste Treppchen ihrer Zunft. „Darauf sind auch wir ganz schön stolz“, gibt Pia zu.



Wir sind eine große Familie

Einschließlich der drei Auszubildenden zählen derzeit 5 Frauen und 20 Männer zum Team. Die meisten von ihnen haben hier schon ihre Ausbildung gemacht und sind dem Betrieb seit Jahrzehnten treu verbunden. „Wir sind wie eine große Familie. Jeder kennt jeden und alle halten zusammen. Natürlich muss einer das Sagen haben, Entscheidungen treffen und letztlich auch die Verantwortung übernehmen. Aber es gibt bei uns kein „Ihr da oben“ und „Ihr da unten“. Wir arbeiten gemeinsam an Lösungen und finden sie in der Regel auch. Dieser Zusammenhalt macht uns stark und führt zu bestmöglicher Qualität. Manchmal kommen selbst unsere Azubis nach stundenlangem Tüfteln auf Ideen, auf die selbst mein Vater und ich nicht gekommen wären“, freut sich Pia. Alle denken mit und bringen sich ein.



Goldene Zeiten und schlaflose Nächte

Diese Innovationskraft ist auch wichtig, denn der Markt verändert sich dauernd und immer schneller. „Als die lippische Möbelindustrie noch stark und bedeutsam war, gingen schnell mal 50.000 Einzel-Elemente durch unsere Maschinen. Griffe, Füße und dekorative Aufsätze etwa“, erinnert sich Dieter Neumann. Das waren für ihn goldene Zeiten. Mit dem Sterben der Möbelindustrie musste man sich umsehen, neu aufstellen, neue Marktsegmente erobern und gleichzeitig den Betrieb erhalten um den altgedienten Mitarbeitern pünktlich ihre Löhne auszahlen. „Da gab es dann schon die eine und andere schlaflose Nacht. Es ging ja nicht nur um uns, um die eigene Familie. Es ging auch um den Jobberhalt unserer Mitarbeiter und deren Familien.“ Neumann hat sich





erfolgreich angepasst und produziert zwar nach wie vor für die deutsche Möbelindustrie, aber auch für viele weitere Branchen. Und für Designer. Neben dem deutschen Markt beliefert Neumann Kunden in Holland, Dänemark, Österreich und England. „Wir produzieren, montieren, verpacken und versenden inzwischen für und in viele Länder“, erklärt Pia. „Wichtig ist dabei für uns, den Maschinenpark so gut wie möglich auszulasten und dennoch Produkte mit einzigartiger Ausstrahlung und Qualität zu fertigen. Das sind wir uns, unseren Kunden und dem Holz schuldig.“

Aus Holz geht fast alles

Rund 300 aktive Kunden beliefert die Drechslerei Neumann. Serielle Fertigungen dominieren. Etwa 15% von ihnen sind Großkunden, die Ware mit Auflagen von einigen tausend Stück abnehmen. Auf den Millimeter genau gearbeitet, versehen mit einem makellosen Oberflächenfinish, kraftvolle oder filigran gearbeitete Handschmeichler aus Holz. „Es geht“, so Pia Krein, „bei uns nicht mehr ausschließlich nur um das Dreheln von Holz. Wir können dreheln, schreineren und tischlern und aus Holz eigentlich alles machen, was irgend möglich ist. Nur in Form pressen können wir Holz nicht. Das aber kann ganz besonders gut einer unserer Kunden.“

Die Kunden der Lemgoer Groß-Drechslerei legen nicht einfach ihre Vorstellungen auf den Tisch und feilschen um jeden Cent. Sie haben vielmehr eine Idee in ihren Köpfen und suchen nach einem Partner, der sie versteht und mit Ihnen gemeinsam Lösungen erarbeitet. „Eine Idee ist immer eine Sache“, meint Pia. „Aber von der Idee bis zum fertigen, lupenreinen und verkaufbaren Produkt ist es ein langer Weg. Mit unserer jahrzehntelangen Erfahrung und dem Wissen, was holztechnisch machbar ist, können wir unsere Kunden ausgiebig beraten und weit im Voraus potenzielle Fehlerquellen bei der Produktion ausschließen. Gut für unsere Kunden. Und gut für uns.“

Mit dabei ist immer Drechslermeister Florian Schüring, der seit 2009 zu den wichtigsten Mitarbeitern zählt. Er kennt alle Facetten des Drechslerhandwerks, beherrscht den Maschinenpark im Schlaf und ist für Pia eine ganz besonders wichtige Stütze. Das Vertrauen der Familie in ihn und seine Fähigkeiten ist dabei so groß, dass Florian inzwischen zum Mitgesellschafter berufen wurde.

Die serielle Fertigung in großem Stil ist wichtig für den Familienbetrieb. Aber Serie heißt nicht, Abstriche in der Qualität hinzunehmen. In dieser Hinsicht sind sich Vater und Tochter absolut einig. „Was unser Haus verlässt, ist absolut makellos. Das ist Teil unserer Philosophie, des Anspruches an uns selbst. Den unbedingten Willen, nur perfekte Produkte mit einer einzigartig hohen Ausstrahlungskraft herzustellen – den schätzen unsere Kunden an uns und dafür sind wir weit über die Grenzen Ostwestfalens und sogar der ganzen Republik bekannt.“

Großserien lasten den Betrieb gut aus. Aber richtigen Spaß bereiten Pia die kleinen, feinen und zum Teil sehr kniffligen Aufträge, die meistens von Möbel- oder Interior Designern an sie herangetragen werden. „Manchmal sind es nur zwanzig oder dreißig Stück, die wir dann fertigen. Aber in der Planung und letzten Endes in der Produktion sind sie oft sehr anspruchsvoll und herausfordernd. Solche Kunden kommen zu uns, weil mir mit ihnen gemeinsam alle Möglichkeiten ausloten, die es gibt. So ein Prozess ist spannend, und wenn das Ergebnis die Erwartungen der Kunden dann noch übertrifft, kommt richtig Freude auf“, so Pia.

Nachhaltig produzieren

Der Betrieb des Maschinenparks, das Beheizen der Produktionshallen und insbesondere das permanente Absaugen von Holzstaub ist energieintensiv. Bei den derzeitigen Energiekosten eine kostspielige Angelegenheit. Aus diesem Grund hat sich Geschäftsführer Dieter Neumann schon vor Jahren entschlossen, Teile seiner Hallendächer mit einer modernen Fotovoltaik-Anlage auszustatten.

„Wir produzieren rund 210 KW und decken damit eine große Menge unseres Strombedarfs ab. Geheizt wird über Restholz und Holzspäne aus der Produktion. Ab und zu schieben wir auch Festholz nach. Wir sind nicht zu 100% energieautark,



aber viel Heizöl brauchen wir on top nicht mehr. Unsere Energiekosten sind überschaubar. Würden wir nicht seit Jahren mit Sonne und Holzabfällen heizen, sähe die Rechnung anders aus. Nämlich untragbar“, so Dieter Neumann.

Genauso sieht es auch Tochter Pia, die ihrem Vater für seine Investitionen in die Energieversorgung des Betriebes mehr als dankbar ist. Ohne diese weise Voraussicht wäre ihrer Aussage zufolge die Belastung des Betriebes zu hoch, um auch weiterhin wirtschaftlich arbeiten zu können. „Da hat er sich ganz schön durch den Dschungel der Bürokratie schlagen und immer wieder rechnen müssen“, gesteht sie. „Aber es hat sich für uns alle hier und auch für unsere Kunden gelohnt.“

Wie ist das eigentlich, als junge Frau in einer Männerdomäne zu arbeiten? „Der Anfang“, so gibt sie zu, „war alles andere als einfach. Die Tochter des Chefs.“ Sie wurde beäugt, beobachtet, alles kam auf die Waage. Doch wie alle anderen Mitarbeiter hat sie an den Maschinen gestanden, sie bedient, per Hand gedreht und hart gearbeitet. In der Produktion, dem Herzstück des Betriebes. Nicht im Büro.

„Sie hat sich den Respekt der anderen Mitarbeiter, die seit Jahren hier arbeiten, mit Leistung verdient. Und nicht, weil sie meine Tochter ist“, erzählt Dieter Neumann. Respekt zollt Neumann seiner Tochter auch in anderen Fragen. Hier geht es um die langfristige Ausrichtung des Betriebes, die Zukunftssicherung. Manchmal aber weichen ihre Vorstellungen voneinander ab. Das Ergebnis ist dann gegenseitiges Schweigen. Manchmal dauert es zwei Minuten, manchmal kann es auch zwei Stunden dauern. „Aber dann ist auch wieder gut. Danach sitzen wir bei meinen Großeltern im Haus nebenan gemeinsam am Mittagstisch – wie jeden Tag seit 45 Jahren – und die Wogen glätten sich wieder. Wir finden immer eine Lösung für die anstehenden Probleme. Mein Vater und ich sind uns sehr ähnlich, da kann es eben auch einmal krachen“, gibt Pia zu. Dieter Neumann ist kein Patriarch, der glaubt, alles besser zu wissen und dem sich alle unterordnen müssen. Und so wird bei den Neumanns der kleine Krach wieder schnell ins Gute gedreht und der Blick nach vorne gerichtet.

Das Schicksalsjahr

Der Blick nach vorne war zu keiner Zeit so scharf und zwingend wie im vergangenen Jahr. Ein Brand hatte den Betrieb schwer getroffen, der Schaden war enorm. Ein schwarzer Tag in der fast 60-jährigen Geschichte des Unternehmens. „Mein Vater, Florian und ich saßen damals zusammen. Mein Vater fragte mich, ob ich, ob wir unter diesen Umständen nach wie vor bereit wären, den Betrieb wieder aufzubauen und zu halten“ erinnert sich Pia an diesen denkwürdigen Moment. Sie hat nicht lange überlegen müssen und mit fester Überzeugung ja gesagt. So wie ihr Kollege Florian. „Eine andere Entscheidung wäre für mich undenkbar gewesen“, gibt sie zu.

Pias Vater hat einen 12-Stunden-Tag. Manchmal auch länger. Und sie? „Mit einem 8-Stunden-Tag komme auch ich nicht aus. Aber an dem einen und anderen Freitag höre ich etwas



früher auf als er. Solange das noch geht, gönnt er mir diese freie Zeit. Mir gehen laufend so viele Dinge durch den Kopf, dass ich es genieße, auf dem Rücken meines Pferdes durch den lippischen Wald zu reiten. Das ist für mich aber etwas ganz Besonderes. Das Holz, na ja, wie soll ich es anders sagen, hat mich in seinen Bann gezogen. Es ist ein Teil meiner selbst geworden.“

Pia Krein ist eben ihres Vaters – und des Holzes Kind.



Neumann GmbH & Co. KG

Weststr. 51, 32657 Lemgo

Tel.: 05261 – 62 51

info@drechslerei-neumann.de

www.drechslerei-neumann.de



Dieter Neumann, Pia Krein und Florian Schüring

Das neue Spiel „Zauberberg“ von Amigo bietet mehrere Schwierigkeitsstufen und kann sowohl kooperativ als auch kompetitiv gespielt werden. Die Spielerinnen und Spieler müssen ihre Zauberlehrlinge auf einem vorgegebenen Weg durch den Wald bringen, bevor eine Hexe dort ankommt. Wenn aus jungen Kindern geübtere Spielende werden, ist es Zeit für größere Herausforderungen. In sieben weiteren Levels haben die Hexen jeweils mehr Vorsprung und das Gewinnen wird schwieriger.



Foto: djd-k/AMIGO Spiel + Freizeit



Foto: djd-k/NSP/Pierre-Johne

Als „Goldstadt“ ist Pforzheim bekannt, denn die Stadt am Nordrand des Schwarzwalds hat eine reiche Geschichte von Goldschmieden und Uhrmachern. Im Advent erstrahlt sie buchstäblich in goldenem Licht: Der Pforzheimer Dreiklang aus Weihnachtsmarkt, Mittelaltermarkt und Eislaufbahn ist einzigartig in Baden-Württemberg und zieht Gäste von nah und fern an: www.pforzheimerwinterwelt.de.

Fröhliche Weihnacht



Foto: djd-k/www.pixum.de

Mit Fotos lassen sich originelle Überraschungen mit persönlicher Note herstellen. So lässt sich zum Beispiel ein Fotobuch als persönlicher Jahresrückblick der Familie gestalten, auch Wandbilder und Fotokalender kommen mit Sicherheit gut an. Unter www.pixum.de/ weihnachten etwa finden sich viele weitere Geschenkideen mit individuellem Wert.



Foto: djd-k/Sonoro

Für Menschen, die von einer Hörbeeinträchtigung betroffen sind, geht Lebensqualität verloren, wenn sie Nachrichten, Sportübertragungen oder die Lieblingsserie kaum noch verstehen. Für Abhilfe können Zusatzlautsprecher wie der TV-Sprachverstärker Oskar sorgen: Er hebt die Frequenzbänder, die für Sprache wichtig sind, stärker hervor, Nebengeräusche werden dagegen herausgefiltert und minimiert: www.faller-audio.com.



Foto: djd-k/Touristikamt Kur & Kultur Ottobeuren/Reinhard Braun

Spirituelle Zentren wie die Benediktinerabtei Ottobeuren bieten in der Vorweihnachtszeit viele erleuchtende und klangvolle Erlebnisse in der spätbarocken Basilika – von der imposanten Weihnachtskrippe über die Nacht der Lichter bis zu Kirchenmusikkonzerten. Aber auch rund um den schmucken oberschwäbischen Ort herrscht Adventsstimmung, etwa auf den Weihnachtsmärkten der Region: www.ottobeuren.de.

Die vier neuen Uhrenmodelle von Citizen mit der Bezeichnung „Tsuki-yomi“, benannt nach dem alten Gott des Mondes in Japan, laufen mit ihrem lichtbetriebenen, funkgesteuerten Mondphasenwerk ohne Unterbrechung einfach immer weiter. Dafür benötigen sie lediglich Licht, egal ob aus künstlicher oder natürlicher Quelle, und natürlich ein Funksignal. Mehr Informationen zu den neuen Uhren gibt es unter www.citizenwatch.eu/de.



Foto: djd-k/Citizen Watch Europe

Christbaumständer und Baumdekoration

(djd). Weihnachten mit echtem Weihnachtsbaum ist und bleibt eine urdeutsche Tradition. Rund 30 Millionen Bäume dürften 2023 für einige Zeit die Wohnzimmer festlich schmücken. Angeboten wird etwa die beliebte Nordmann-Tanne heute beim Händler am Parkplatz oder im Baumarkt. Eine Herausforderung ist dann oftmals das stressfreie, sichere Aufstellen des Baumes im Christbaumständer. Heute muss sich allerdings niemand mehr mit Flügelschrauben und Co. herumquälen, moderne Ständer machen das Aufstellen kinderleicht und vor allem sicher.

Christbaumständer mit Fußhebel, Seil, vier sicheren Klauen und integriertem Wassertank

Vom niederbayerischen Hersteller Krinner beispielsweise gibt es unter dem Namen „Bavaria“ eine neue, moderne Serie von Christbaumständern in fünf Größen und mit der bewährten Rundum-Einseil-Technik, die einen gleichmäßigen Druck der Klauen am Stamm gewährleistet. Ob kleines Bäumchen oder stattlich gewachsene Tanne, mit den Ständern lässt sich jeder Weihnachtsbaum schnell und sicher aufstellen. Das neue Sicherheitspedal mit seiner deutlich größeren Auflagefläche sorgt für bestmöglichen Halt bei Betätigung

des Fußpedals. Bei einigen Modellen signalisiert sogar eine Sicherungsglocke im Fußpedal gut hörbar, wenn die Klauen sicher und fest am Baum anliegen und der Verschluss des Fußhebels automatisch eingerastet ist. Ein Sicherheitsgurt sorgt zudem durch seine schrittweise öffnende Mechanik für extra Sicherheit und verhindert ein ungewolltes Kippen. Mehr Informationen und einen Online-Shop gibt es unter www.krinner.com. Damit man den Anblick des festlich geschmückten Weihnachtsbaumes dann auch lange genug genießen kann, verhilft der integrierte Wassertank mit seiner Wasserstandsanzeige zu wochenlangender Frische.

Kabellose Christbaumkerzen mit „Flackermodus“, Glaskugeln und Baumspitzen

Aus demselben Hause kommen unter dem Namen Lumix hochwertiger Weihnachtsschmuck und kabellose Kerzen, die den gut aufgestellten Christbaum dann zum Strahlen bringen. Die Kerze „SuperLight Flame“ zeichnet sich durch ihre in fünf Stufen wählbare Helligkeit und einen flammenähnlichen Flackermodus aus. Abgerundet wird die funkelnde Weihnachtsbaum-Deko von nach Thüringer Tradition mundgeblasenen Glaskugeln sowie Baumspitzen. Die Kugeln mit ihrem edlen Design und Licht aus 15 LEDs verleihen jedem Baum eine besondere Atmosphäre, sie sind in zwei Größen erhältlich. Kugeln, Baumspitzen und Kerzen lassen sich optional auch zusammen per Infrarot-Fernbedienung bequem ein- und ausschalten oder gleich auf vier Stunden Leuchtdauer timen.

Holzmindener
Weihnachtsmarkt
27. November 2023 - 7. Januar 2024

Jeden
Samstag
Advents-
Shopping
bis 18 Uhr

Schlittschuhspaß,
Eisstockschießen,
& duftender Glühwein im Winterwald

Das komplette Programm sowie die Öffnungszeiten finden Sie unter:
www.weihnachtsmarkt-holzminden.de



Foto: dj-d-k/www.wunschgutschein.de/Jacob Lund - Shutterstock

Es ist immer wieder eine Herausforderung, ein passendes Geschenk für Menschen zu finden, die einem am Herzen liegen. Was sich die zu Beschenkenden selbst wünschen, wollte eine Umfrage im Auftrag von wunschgutschein.de herausfinden. Mehr als 60 Prozent der Befragten würden sich über einen Gutschein freuen, auf dem zweiten Platz folgt mit knapp 40 Prozent zusammen verbrachte Zeit, 35 Prozent wünschen sich zu Weihnachten Geld.

Foto: dj-d-k/Pilot Pen



Foto: dj-d-k/Pilot Pen

Geschenke statt mit Papier umweltfreundlich mit Stoff und persönlichen Kärtchen verpacken? Mit der über 1.000 Jahre alten Furoshiki-Methode und einem Bastelset wie dem Pintor DIY-Set Xmas Tischkarten von Pilot ist das ganz einfach. Wer das PINTOR DIY-Set Xmas von Pilot hat, kann mit den darin enthaltenen Markern weitere Grußkarten beschriften oder sie für andere Bastelprojekte nutzen. Ideen gibt es unter www.pilotpen.de/diy-tutorial.



Foto: dj-d-k/www.hafer-die-alleskoerner.de

Cookies sind zu jeder Jahreszeit ein beliebter Snack. Zum Winter passt eine Variation mit Hafer, Ingwer und Schoko. Die Köstlichkeiten eignen sich hervorragend als Weihnachtsgruß zum Verschenken. Das zugehörige Rezept und weitere haferspezifische Kreationen wie Hafer-Mandel-Ecken gibt es unter www.hafer-die-alleskoerner.de. Haferflocken bestehen aus vollem Korn, enthalten wichtige Nährstoffe und sind somit ein echtes Superfood.

Es weihnachtet sehr!

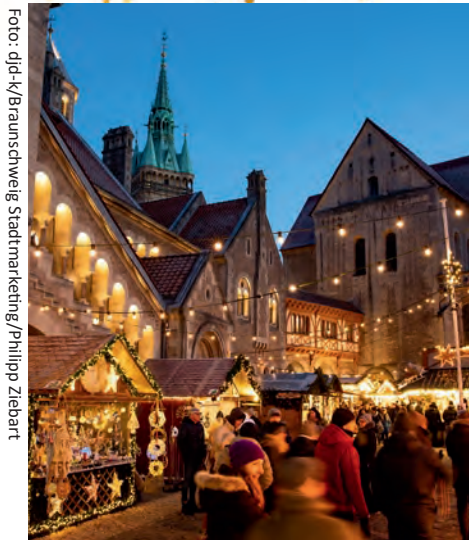


Foto: dj-d-k/Braunschweig Stadtmarketing/Philipp Ziebart

Mit der Eröffnung des Braunschweiger Weihnachtsmarktes am 29. November taucht die Löwenstadt in eine vorweihnachtliche Adventsstimmung ein. Bis zum 29. Dezember sorgen rund 135 Aussteller mit liebevoll geschmückten Ständen für Festtagsstimmung auf den Plätzen rund um den Dom St. Blasii und die Burg Dankwarderode. Kulinarische Genüsse versprechen regionale und internationale Spezialitäten und Getränke – wie der traditionelle Braunkohl und der warm-würzige Mumme-Glühwein. Ein umfangreiches Kulturprogramm für große und kleine Gäste begleitet den Markt. Infos: www.braunschweig.de.

Brennen in der Speiseröhre, saures Aufstoßen, Druckgefühl im Brustbereich: Gerade zur Weihnachtszeit ist Sodbrennen ein häufig auftretendes Problem. In jedem Fall ist schnelle Abhilfe gewünscht. Zur Behandlung von akutem und leichtem Sodbrennen infolge eines Refluxes stehen sogenannte Schichtgitter-Antazida mit dem Wirkstoff Magaldrat wie in Riopan Magen Gel rezeptfrei zur Verfügung: www.riopan.de.

Foto: dj-d-k/DR. KADE/Attoporn Taweekaw/123RF



Vor genau 900 Jahren wurde das Adelshaus Lippe zum ersten Mal in einer mittelalterlichen Urkunde erwähnt. Die Familie Lippe legte den Grundstein für eine lange Geschichte, die zur Entwicklung des Landes Lippe führte. Ihre Entscheidungen und Einflüsse waren vielfältig, sie übertrug ihren Namen auf den Landstrich nördlich des Teutoburger Waldes und ihr Wappenbild der sogenannten Lippischen Rose ist noch heute ein wichtiges Symbol der Region.

Erleben Sie die lippische Geschichte in drei Museen hautnah! Die Ausstellung "Herrschaftszeiten?! 900 Jahre Haus Lippe" entführt Sie auf eine spannende Reise durch die Vergangenheit. Begleiten Sie bedeutende Persönlichkeiten der lippischen Geschichte an drei verschiedenen Standorten. Tauchen Sie ein in die Vergangenheit und entdecken Sie die faszinierende Geschichte Lippes von der Entstehung des Landes bis zur Eingliederung in das Bundesland Nordrhein-Westfalen.

Herrschaftszeiten?! 900 Jahre Haus Lippe
 Drei Standorte - Eine Ausstellung:

Lippisches Landesmuseum Detmold
 Ameide 4, 32756 Detmold

Weserrenaissance-Museum Schloss Brake
 Schloßstraße 18, 32657 Lemgo

Fürstliches Residenzschloss Detmold
 Schloßplatz 1, 32756 Detmold

HERRSCHAFTS- ZEITEN?!

900 Jahre
Haus Lippe

www.herrschaftszeiten-lippe.de



LIPPISCHES
LANDESMUSEUM
DETMOLD
Landesverband Lippe

WESERRENAISSANCE-MUSEUM
SCHLOSS BRAKE
LEMGO
Landesverband Lippe

Fürstliches Residenzschloss Detmold
Landesverband Lippe

21.10.23 – 07.04.24

22.10.23 – 07.04.24

03.11.23 – 07.04.24

JUBILÄUM
100 Jahre
LIPPE

JUBILÄUM
50 Jahre
KREIS LIPPE

LWL

LEMMING

Lippische

Sparskasse
Lippe

Landesverband Lippe

Landesverband Lippe

BÄCKEREI BIERE

AUF DEM WEIHNACHTSMARKT IM SCHLOSSPARK
DETMOLD

**FREUEN SIE
SICH AUF...**

Bieres Glühwein
 Kirschglühwein
 Bieres Apfelpunsch
 Suppen & Eintöpfe
 Reibekuchen
 Pickert



Nicht verpassen:
 Jeden Freitag ab 15 Uhr
 Kinderbacken // 3 €

SEIT 1930
Biere
 Brot





Auch im Kreis Lippe sollten sich die Menschen die Vorweihnachtszeit nicht mit zu vielen Pflichtterminen und Aufgaben beladen und stattdessen für genügend entspannte Ausgleiche sorgen. Foto: AOK/Colourbox/hfr.

Achtsam im Advent im Kreis Lippe

Mit innerer Balance durch die Vorweihnachtszeit

Adventszeit - auch im Kreis Lippe brennen die Kerzen und es wird gewartet. Advent kommt vom lateinischen „adventus“ abgeleitet und bedeutet „Ankunft“. Wir warten auf Weihnachten, auf das Christkind, manche auf den Weihnachtsmann. Eigentlich soll der Advent eine Zeit der Besinnung und des Innehaltens sein. Das ist oft verloren gegangen. Viele Menschen aus dem Kreis Lippe haben wieder ein anstrengendes Jahr hinter sich, das vor allem durch die verschiedenen Krisen in der Welt ganz neue seelische und finanzielle Herausforderungen mit sich brachte. „Ein wenig mehr Achtsamkeit mit sich und seiner Gesundheit ist daher

gerade in der Adventszeit wichtig“, sagt Ludger Düchting, Spezialist für psychosoziale Gesundheit der AOK NordWest.

Die Vorbereitungen auf das Weihnachtsfest sind für viele ein Stressfaktor: Geschenke besorgen, Wohnung dekorieren, Plätzchen backen, Weihnachtspost erledigen. Die Liste ist lang, der Anspruch hoch. Wer es in diesem Jahr schaffen möchte, regelmäßig Momente der Ruhe in den Alltag einzubauen, kann die Weihnachtszeit hervorragend nutzen. Dazu hat Düchting einen Tipp: „Ein erster Schritt wäre, sich einen kleinen Augenblick Zeit zu nehmen, eine Kerze anzuzünden, diese

genau zu betrachten und aufkommende Gedanken einfach vorbeiziehen zu lassen.“ Ebenso können die besonderen Gerüche der Weihnachtszeit genutzt werden, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, sich auf den Moment zu konzentrieren und mit mehr Gelassenheit in den Alltag zurückzukehren. „Je öfter wir das machen, desto eher wird es zur Gewohnheit, zwischendurch einfach inne zu halten“, sagt Düchting.

Auch wenn die Adventszeit eigentlich der Besinnung dient, machen sich viele Menschen mit den Vorbereitungen zum Weihnachtsfest zusätzlichen Stress. „Umso wichtiger ist es, für sich selbst zu sorgen und sowohl Pflicht- als auch persönliche Wohlfühltermine gut zu planen“, sagt Düchting.

Weihnachtsstress entsteht auch im Kopf, viele reagieren einfach, lassen sich von den Gewohnheiten leiten. Manches empfinden Beteiligte gar nicht mehr als sinnvoll – nur keiner mag es aussprechen. Es muss nicht alles perfekt sein, und Rituale dürfen verändert werden. Diese Erkenntnis senkt den Druck und entspannt. Ganz konkret bedeutet das, sich im ersten Schritt zu fragen: Was mache ich vor Weihnachten gerne? Und was ist mir zu viel? Das kann sehr unterschiedlich sein. Die eine verabscheut Weihnachtseinkäufe, der andere liebt sie.

Wer dem Weihnachtstrubel entgehen möchte, nimmt sich für die Weihnachtseinkäufe einen Tag mitten in der Woche frei, um dem Gedränge am Wochenende zu entgehen. Ein festgelegtes Budget oder die Vereinbarung gemeinsam zu spenden kann helfen, den Geschenke-Druck zu reduzieren. Oder die Familie lost aus, wer wem was schenkt. Nur einen Raum weihnachtlich zu schmücken, statt alle Zimmer, schafft ebenso gute Stimmung. Das Schmücken kann auch auf mehrere Tage und weitere Familienmitglieder verteilt werden und muss nicht mit einem Mal erledigt werden.

„Wer in sich hineinhorcht und sich fragt, was möchte ich wirklich, findet immer etwas, das von der To-do-Liste gestrichen werden kann“, so Düchting weiter. Und: Pflichtverzicht entspannt. Trotzdem bleibt viel zu tun.

„Kleine Dinge im Alltag zum Ritual zu machen ist wichtiger als große Pläne zu machen“, sagt Düchting und nennt Beispiele: Eine kleine Teepause einzulegen, schöne Musik zu hören, oder erst Sport an der frischen Luft zu treiben und danach ein angenehm warmes Bad zu nehmen.

Um Entspannungspausen wirklich in den vorweihnachtlichen Alltag zu integrieren, hilft es, persönliche Rituale im Kalender zu notieren und so zur Routine werden zu lassen. Mit einer Sache anzufangen, reicht schon aus. Was außerdem noch wichtig ist, ergänzt Düchting: „Wir empfehlen, herauszufinden, was wirklich von anderen erwartet wird. Darüber zu sprechen und die Aktivitäten mit den eigenen Bedürfnissen zu verbinden, kann viel zur Entspannung beitragen. Dann kann jeder auch das akzeptieren, was wirklich nicht zu ändern ist.“

Weitere Tipps zur Gelassenheit in stressigen Situationen gibt es z.B. auch im AOK-Gesundheitsmagazin auf www.aok.de unter Wohlbefinden und Stress Stress vermeiden.

Hörgeräte Baschlebe

Be **Brilliant™**

Wenn aufladbar unsichtbar wird

Die kleinsten wiederaufladbaren Hörgeräte der Welt.

signia

Silk Charge&Go IX jetzt bei Hörgeräte Baschlebe erleben!

Termin bei uns in Detmold oder Lemgo einfach online vereinbaren: www.baschlebe.de

Hörgeräte Baschlebe GmbH · Geschäftsführung: Astrid Baschlebe, Carsten Baschlebe
Hauptgeschäft: Mittelstraße 22 · 32657 Lemgo · Tel.: 05261/4384

Teutrine
Medien & Consulting

Mittagessen für Vertriebsprofis?

Wie wäre es mit einer Pizza und einem Gespräch über Deine Zukunft?
Ruf uns an: 05231-927070

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

Matthias und Markéta Teutrine
www.teutrine-medien.de

DETMOLD PLUS Lippeportal **R** Magasin **reporter** Menschen der Region SennePlus Kommunal Druck

R Magaziner eporter

Menschen der Region

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

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

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

Alle digitalen Ausgaben finden Sie im Internet unter:
www.reporter-magazin.de



Ratgeber Feiern

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

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

Die aktuelle Ausgabe finden Sie im Internet unter:
www.ratgeber-feiern.de

SennePlus

Unter www.SennePlus.de erscheinen täglich Meldungen aus Schlangen, Bad Lippspringe und der Umgebung.

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

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

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



Ausflugsziele für Familien

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

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

Die gesamte Ausgabe finden Sie auch im Internet unter:
www.ausflugsziele-für-familien.de

Lippeportal

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

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

Die digitale Ausgabe inklusive aller Anzeigen finden Sie auch im Internet unter: www.lippeportal.de



Magazine für Kunden, Mitarbeiter und andere Zielgruppen

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

Kommunal
Druck

Wir lieben Veranstaltungen und Storytelling in jeder Form.

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

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

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

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

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

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

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

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



Teutrine
Medien & Consulting



Nachhaltige Mode

Beim Anblick des wöchentlich liebevoll dekorierten Schaufensters des Modefachgeschäfts GA Selected Women in der Detmolder Schülerstraße wird klar: Es gibt ihn, den modischen Look, der kalten Temperaturen trotz und dem winterlichen Grau-in-Grau die Stirn bietet.

„Besonders mit farbigen Accessoires lässt sich ein klassischer Wintermantel quasi täglich neu interpretieren“, erläutert Inhaberin Friederike Kremke, während sie Mützen, Schals und Stricksocken des schottischen Labels Le Bonnet in allen Farben des Regenbogens im Schaufenster drapiert. Gerade bei Naturmaterialien sei es wichtig, auf eine hohe Qualität zu achten, um möglichst lange Freude an den Stücken zu behalten.

„Le Bonnet produziert in handwerklichen Webereien in Schottland, die Wolle stammt ebenfalls aus Schottland bzw. Italien. Der gesamte Herstellungsprozess ist transparent, die zertifizierte Angorawolle wird ausschließlich durch Scheren und Schneiden gewonnen. So etwas ist leider nicht selbstverständlich und deshalb umso wichtiger: Umweltschutz, faire Produktionsbedingungen und Tierwohl müssen auch in der Mode einen hohen Stellenwert haben“, gibt Kremke zu bedenken. Ihr sei es daher weit mehr als ein persönliches Anliegen, vermehrt auf nachhaltige Labels zu setzen.

„Das nachhaltigste Kleidungsstück ist natürlich das, was man bereits zu Hause im Schrank hängen hat und auch langfristig trägt“, so die 38-Jährige, „deshalb macht sich Qualität an dieser Stelle immer bezahlt“.

Neben dem etablierten Label Dawn Denim, das für nachhaltig und unter fairen Bedingungen hergestellte Jeans steht, führt GA Selected Women die deutschen Marken estomo und Another Brand. „Another Brand verarbeitet ausschließlich natürliche Materialien. Baumwollprodukte, wie zum Beispiel Sweatshirts, werden in Familienbetrieben in Portugal hergestellt. Die Kaschmirwolle stammt von Hirten aus der Inneren Mongolei und wird nur einmal pro Jahr durch Auskämmen gewonnen, wenn die Tiere im Frühjahr im Fellwechsel sind. Dadurch erhält man langfädige Wolle, die ein besonders warmes und weiches Tragegefühl schenkt“, erklärt Kremke.



selected women

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

Öffnungszeiten:

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



ga_selected_women



GA selected women

Dass neben Naturprodukten wie Wolle, Kaschmir und Babyalpaka auch synthetische Fasern einen festen Platz in der Modewelt für sich beanspruchen, demonstriert Friederike Kremke an einem Wintermantel des dänischen Labels Rains: „Rains steht für Outerwear, welche Funktionalität mit minimalistischem, skandinavischem Design verbindet.“

Der Mantel sei wasser- und winddicht, lasse sich leicht reinigen und die leichte, synthetische Faserisolierung behalte auch bei widrigen Wetterbedingungen ihre Form. Zudem bestehe jedes Stück zu fünfzig Prozent aus recyceltem Material, um dem Nachhaltigkeitsanspruch gerecht zu werden. Dank des unaufdringlichen Designs lassen sich die Stücke von Rains problemlos in nahezu jeden Kleiderschrank integrieren und über viele Saisons hinweg tragen. „Da hat selbst ein ordentlicher, lippischer Landregen keine Chance, einem die Stimmung zu vermiesen“, lacht die Modeexpertin und beweist damit einmal mehr, dass Stilbewusstsein, Funktionalität und Nachhaltigkeit einander auch in der Modewelt nicht ausschließen.



Elektro Klein



-  **Elektroinstallationen**
-  **Netzwerktechnik**
-  **Straßenbeleuchtung**
-  **Gebäudesteuerung**
-  **Sicherheitstechnik**
-  **Überspannungsschutz**
-  **E-Check**
-  **Photovoltaik**
-  **Brandschutz**
-  **Lichttechnik**
-  **E-Mobilität**



Seit über 50 Jahren professionell
und qualitätsbewusst!

www.elektro-klein.com



Elektro Klein GmbH & Co. KG

 Blaise-Pascal-Str. 10
32760 Detmold

 +49 5231 26297
 info@elektro-klein.com



ZUKUNFT
AUSBILDUNG
IN LIPPE

#TEAM Lippe TALENTPOOL

**Voller Potential, motiviert & bereit,
richtig durchzustarten?**

Dann ab in den **Talentpool** – das exklusive Netzwerk für **Ausbildungssuchende** und **Betriebe** in Lippe.

Durch die Vorauswahl unseres Talentscouts stellen wir sicher, dass nur Bewerber:innen und Unternehmen zusammen kommen, die auch wirklich zueinander passen.

**Aufwendige Bewerbungsprozesse fallen weg.
Zeit, Kosten und Energie werden gespart.**

Mehr Infos auf
www.teamlippe.de

Unterstützt von




Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union



Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen



KEIN ABSCHLUSS
OHNE ANSCHLUSS
Übergang Schule – Beruf in NRW gestalten



#AUSBILDUNG
KLARMACHEN



Ausbildung in OWL



AUSBILDUNG
Jetzt!



#teamlippe TalentPool Bewerberpool der lippischen Industrie!

Jugendliche bewerben sich im gewerblich-technischen Bereich durchschnittlich bei ein bis drei Unternehmen. Kommen Ihnen drei lippische Unternehmen in den Sinn?

Einige Unternehmen in der lippischen Industrie haben einen Übergang an Bewerbungen und versenden viele Absagen, anderen wiederum mangelt es an Bewerbungseingängen.

Hier kommt der TalentPool ins Spiel!

Die teilnehmenden Unternehmen versenden mit Ihrer Absage einen Link zum TalentPool, über den die Jugendlichen sich niederschwellig anmelden können. Im Anschluss stellt ein TalentScout schnell den Kontakt her und plant ein Kennenlerngespräch mit dem Jugendlichen. Hier wird herausgefiltert worauf es dem Jugendlichen ankommt und was ihn ausmacht. Sind Präferenzen herausgearbeitet, wird gemeinsam geschaut, in welches Unternehmen mit freien Kapazitäten der Jugendliche gut hereinpasst – das Matching beginnt. Kommen wir mit einem Jugendlichen mal nicht an das gewünschte Ziel, arbeiten wir Hand-in-Hand mit unseren zähligen Netzwerkpartnern zusammen, um möglichst jedem Jugendlichen eine Zukunftsperspektive zu bieten.

Weiter Infos auf:

www.zukunft-ausbildung-lippe.de/anmeldung-talentpool



Foto: djf/Metten Fleischwaren

Das Zusammensein mit der Familie kann für Mut und Zuversicht sorgen

(djd). Das Zusammensein mit der Familie an Weihnachten zählt für viele Menschen zu den Ritualen, auf die man gerade in unsicheren Zeiten auf keinen Fall verzichten möchte. Weihnachten steht für Rückzug und Entspannung mit vertrauten Menschen, Kinder bekommen vor der Bescherung glänzende Augen, auch wenn sie nicht mehr ans Christkind „glauben“. Probleme verschwinden an Weihnachten zwar nicht, aber sie dürfen für ein paar Tage ausgeblendet werden, im besten Fall verleiht das Fest Mut, Kraft und Zuversicht fürs kommende Jahr. Traditionell geht es an Weihnachten in vielen Familien auch beim Essen zu: Am 24. Dezember kommt abends Bockwurst mit Kartoffelsalat auf den Tisch. Umfragen bestätigen immer wieder, dass dieses einfache Gericht an Heiligabend in Deutschland am beliebtesten ist. Ein möglicher Grund: Vor Weihnachten hat man genug Stress mit dem Kauf und Einpacken der Geschenke und den Vorbereitungen auf die Festtage. Da ist jeder froh, wenn er sich Heiligabend nicht auch noch stundenlang in die Küche stellen und Rezepte wälzen muss. Geschmacklich ist Bockwurst mit Kartoffelsalat ebenfalls in den meisten Familien beliebt: Das Gericht schmeckt Groß und Klein. Die Zubereitungsarten für den Kartoffelsalat können sehr unterschiedlich sein, dazu passt beispielsweise die „Dicke Sauerländer“ Bockwurst von Metten.

Omas Kartoffelsalat mit Bockwurst

Quelle: www.metten.net

Zutaten für 4 Portionen:

1 Dose „Dicke Sauerländer“ Bockwurst von Metten
750 g Kartoffeln, klein, festkochend | 1 Zwiebel
250 g Gewürzgurken | 200 g Mayonnaise
etwas Gurkenwasser | Salz | Pfeffer | 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und etwa 20 Minuten kochen. Am besten über Nacht kühl stellen, dann pellen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel und die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden, mit der Mayonnaise und den Kartoffeln vermengen und mit Gurkenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Anschließend mit der gehackten Petersilie garnieren.

Je nach Geschmack kann der Kartoffelsalat beispielsweise noch mit Apfelstückchen verfeinert werden.

WIR SUCHEN SIE IN BAD SALZUFLEN!

Wir expandieren und suchen **ab sofort** für unseren **B&K**-Standort:

- **WERKSTATTLLEITER (M/W/D)**
- **SERVICEBERATER (M/W/D)**
- **KFZ-MECHATRONIKER (M/W/D)**

BENEFITS:

- 30 Tage Urlaub
- Spannende Tätigkeiten mit Entwicklungspotential und hoher Eigenverantwortung im Markenumfeld von BMW und MINI
- Einen zukunftsorientierten Arbeitsplatz bei einem der größten Automobilhandelsunternehmen in Deutschland
- Attraktive Mitarbeiter Benefits: wie zum Beispiel eine Beteiligung an Fitnessstudiobeiträgen, Zuschuss zur betrieblichen Altersvorsorge, Leasing eines Dienstfahrrads und elektronischer Geräte
- Praxisorientierte Weiterbildungsmöglichkeiten
- Angenehmes Arbeitsklima und flache Hierarchien

Weitere Informationen zu den jeweiligen **Aufgabenbereichen sowie Voraussetzungen** finden Sie Online in unserem Karriereportal.

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung über unser Online Karriereportal.

Bitte geben Sie in Ihrem Motivationsschreiben Ihre Gehaltsvorstellungen und Ihren frühestmöglichen Eintrittstermin an.



Ein Unternehmen der **WELLERGRUPPE**.



B&K GmbH

www.bundk.de

www.wellergruppe.de

Wir wünschen allen
in der Advents- und Weihnachtszeit
viel Spaß, nette Begegnungen und gute Geschäfte.
Und wer noch ein Geschenk sucht:
Mit einem Wertgutschein
der Driburg Therme
macht man nie etwas verkehrt!

www.driburg-therme.de



Georg-Nave-Straße 24, 33014 Bad Driburg

Die Driburg Therme ist eine Betriebsstätte der
Stadtwerke Bad Driburg GmbH.



Sinterklaas mit seinen Pieten

Niederländische Tradition auf dem Scheideweg?

Als in den frühen 60ern während des kalten Krieges eine niederländische Raketenabweereinheit in der Kleinstadt Blomberg stationiert wurde, ahnten die Blomberger nicht, welche wunderschönen Bräuche sie mitbringen würden. Neben dem 4-Abende-Marsch, den heute noch der TV Blomberg veranstaltet, kam auch die Tradition des niederländischen Nikolaus, dem Sinterklaas mit seinen Pieten nach Blomberg.

1966 wurde in der Vorweihnachtszeit der Sinterklaas und seine Helfer zum ersten Mal vom damaligen Empfangskomitee, bestehend aus dem Kasernenkommandanten, dem Stadtdirektor und dem Bürgermeister auf dem Blomberger Marktplatz empfangen. Eine Tradition, die bis heute weiter

besteht. Das war aber nicht selbstverständlich. Denn als 1997 die niederländische Garnison in Blomberg aufgelöst wurde, war es in vielerlei Hinsicht ein Wendepunkt für Blomberg. Nicht nur eine gewaltige Kaufkraft, sondern auch die lieb gewonnenen Traditionen fielen weg.

So gut wie jeder langjährige Blomberger war mit der niederländischen Tradition aufgewachsen. Eine Tradition, die aus Blomberg nicht mehr wegzudenken war. Sollte das nun vorbei sein? Wie kann diese Tradition weitergeführt werden? Wie soll das finanziert werden? Alle Kosten rund um den niederländischen Nikolaus und seinen Pieten wurden bis zu dieser Zeit von der niederländischen Armee getragen.

Dieses Fragen stellten sich damals einige Niederländer, die in Blomberg geblieben sind. Zusammen mit einigen Einheimischen gründeten sie kurzerhand den Heimatverein Sint Nicolaas e.V. Gründungsmitglieder der 1. Stunde, wie Isabella Oetzel und Guy Geerts, können sich noch sehr gut an die Geburtsstunde des Vereins erinnern. Mit der Unterstützung der Stadt Blomberg und Blomberg Marketing, sowie durch einige Sponsoren und durch Auftrittsbuchungen wurde der Verein fortan finanziert.

Schließlich kam zum jährlichen Sinterklaas-Einzug auch der Sinterklaas-Markt dazu. Die Einnahme, die durch den Glühwein-Verkauf erzielt wurde, kam zu 100% der Vereinskasse zugute. Der Markt wurde immer mehr zum Erfolg und zu einem festen Bestandteil im Blomberger Veranstaltungskalender. Doch dann kam die Corona-Pandemie, und viele Vereinsmitglieder schieden zum Teil aus Altersgründen aus. Zudem flammte eine Diskussion auf, in der das niederländische Brauchtum als rassistisch dargestellt wird.

Um dem entgegenzuwirken und als Zeichen, dass der Verein sich sehr wohl mit der Frage auseinandersetzt, wo die Grenze zwischen Rassismus und Tradition verläuft, hat man sich angepasst.

Die goldenen Ohrringe fielen weg, die schwarzen Strumphosen wurden bunt, die gelockte Haarpracht wurde „lockenfrier“ und länger. Die Kostüme wurden teils weiblich durch „Kleidchen“-Kostüme. Sogar das allseits bekannte schwarze Gesicht der Pieten gibt es nicht mehr. Die Gesichter sind nun, wie bereits auch in vielen niederländischen Regionen, nicht mehr schwarz, sondern „schornstein-gerußt“.

Die Rassismus-Vorwürfe waren und sind für den Verein eine wahre Zerreißprobe, die einige Mitglieder gekostet hat. Sie wollten sich der heftigen Diskussion nicht mehr aussetzen. Seit je her war der Piet dafür bekannt, dass er Schabernack mit den Kindern treibt und immer zu Scherzen aufgelegt ist. Dass man die Akteure mit den gerußten Gesichtern, anstelle mit schwarzen Gesichtern, sofort erkennt, war ein weiterer Grund für zahlreiche Austritte. Da die Kinder sofort den Nachbar, den Mathelehrer, den netten Mann von der Eisdielen oder dem Weingeschäft erkennen und nicht „den Piet“. Die Magie, der Zauber, den die Helfer des Sinterklaas bisher ausstrahlten, blieb hierdurch leider weitestgehend verloren.

Der Verein sucht dringend Mitglieder, die diese Tradition seit Kindesbeinen kennen und trotz der Einschneidungen, weiter aufrechterhalten möchten.

Neben Pieten werden aber auch Mitglieder benötigt, die bereit sind, den Sint Nicolaas-Markt aufzubauen, Glühwein zu verkaufen oder den Sinterklaas und seine Pieten zu den Auftritten zu fahren. Es gibt viele Tätigkeiten, die erledigt werden müssen, um diesen traditionsreichen Verein aufrechtzuerhalten. Bist Du bereit?

www.sintnicolaas-blomberg.de



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: Reflexintegration

Reflexintegration ist ein hocheffizientes Bewegungsprogramm für Kinder und Jugendliche mit Lern- und Verhaltensproblemen in der Schule und im Alltag. Wir bieten spezialisierte Hilfe bei Konzentrationsmangel, Impulsivität und Hyperaktivität sowie Leseschwierigkeiten, Rechtschreibproblemen und Rechenschwäche.

Jedes Kind entwickelt bereits im Mutterleib Reflexe. Frühkindliche Reflexe dienen der Bewegungskoordination, helfen dem Baby bei der Geburt und fördern die Entwicklung und neuronale Reifung des Neugeborenen, bis hin zu Greifen, Krabbeln, Aufrichtung und Laufen. Die frühkindlichen Reflexe entstehen in einer sinnvollen Reihenfolge im Entwicklungsprozess des Kindes und haben jeweils ganz bestimmte Aufgaben zu erfüllen. Sie werden hierauf nach und nach integriert, d.h. sie bilden sich zurück bzw. werden durch spätere auftretende Reflexmuster abgelöst.

Bei erhalten gebliebenen Reflexen können Kinder diese zwar häufig mehr oder weniger kompensieren, müssen jedoch immer wieder gegen die unwillkürlichen Bewegungsmuster ankämpfen. Je stärker die bleibende Reflexaktivität ist, umso mehr können Funktionsgebiete beeinträchtigt sein, die z.B. Grundlage für Lernen und Verhalten sind, wie z.B. : Entwicklungsverzögerungen, Störungen in der Körperkoordination, Grob- oder feinmotorische Schwäche, Hyperaktivität, Probleme beim Stillsitzen, Konzentrationsprobleme, Lese-, Rechtschreib- oder Rechenschwäche oder Schwierigkeiten bei der Impulskontrolle. Die gute Nachricht ist: Die fehlenden oder nur unvollständig durchlaufenen Entwicklungsschritte können in jedem Alter nachgeholt werden, so dass die neuronalen Nachreifung nachgeholt wird.

www.starkmachschmiede.de





Anzeige

Dominik Szameitat Chefkoch der „Reiterstuben“



3D-VISUALISIERUNG



55 Jahre

LADENBAU · GASTSTÄTTENBAU
OBJEKTBAU · MÖBEL · KÜCHEN

VOM TISCHLER

www.ladenbau-brinkmann.de



Dominik Szameitat ist ein Koch, wie man ihn sich vorstellt. Wohl genährt, von kräftiger Statur, freundlich, liebenswert und gesegnet mit einer ordentlichen, typisch lippischen Portion Humor.

Dominik fühlt sich wohl in seiner Haut. Und wohl in dem, was er beruflich macht. Der 32-Jährige ist Gastwirt und leitet das Restaurant „Reiterstuben“ in Dörentrup-Humfeld, einem kleinen Ort im schönen Tal der Bega.



Das Lokal ist eine Institution in Humfeld und aus dem Ort selbst, aus Dörentrup und den Nachbargemeinden Extertal, Barntrup und Lemgo nicht wegzudenken. Das war schon zu Zeiten seiner Urgroßmutter so, die die „Reiterstuben“ zunächst gepachtet hatte, bis Dominiks Großvater das Lokal gekauft und später wiederum an seinen Sohn übergeben hat.

Die Szameitats sind Gastwirte mit einer langen Tradition, und Dominik führt diese Tradition in der nunmehr vierten Generation fort. Sein Vater, der aus gesundheitlichen Gründen schon vor 7 Jahren kürzertreten musste, schaut, „regelmäßig nach dem Rechten“, seine Mutter hilft im Servicebereich und kümmert sich liebevoll um die Dekoration des Restaurants.

Seit zwei Jahren ist auch Dominiks Frau Nadine, eine ausgebildete Arzthelferin, voll in den Betrieb eingebunden. Ab 1. Januar 2024 wird Dominik als Betreiber die komplette Verantwortung für das Restaurant und alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen übernehmen. Mit gerade einmal 32 Jahren.

Dem frisch verheirateten Vater eines 9 Monate alten Jungen ist der Beruf des Kochs und Gastwirts zwar quasi in die Wiege gelegt worden, seine Berufsentscheidung allerdings war ausschließlich seine Sache. „Meine Eltern haben mir völlig freigestellt, was ich einmal werden möchte. Sie haben von mir nicht erwartet, den gleichen Weg einzuschlagen wie sie. Aber einen anderen Beruf als Koch und Gastwirt konnte ich

FRISCHE KOMMT SELTEN ALLEIN.

Leidenschaft ist, was uns verbindet.
Frisches **VELTINS**.

VELTINS Pilsenes

VELTINS Radler 0,0% vol

VELTINS Pilsenes 0,0% vol

VELTINS Pilsenes

VELTINS Radler

BRAUEREI G. & A. VELTINS GREVENSTEIN



mir nie vorstellen, denn Kochen und der tägliche Umgang mit Menschen haben mir schon von Kindesbeinen an große Freude gemacht“, meint Dominik. „Und das Essen auch“, ergänzt er schmunzelnd.

Nach seinem Schulabschluss lernte er im „Entenkrug“, arbeitete später im Restaurant „Paschenburg“ in Rinteln und danach im „Son Vida“ in Detmold.

Zu seiner Detmolder Zeit reifte der Gedanke, vielleicht auch einmal für 2 oder 3 Jahre als Schiffskoch um die Welt zu reisen. Auf einem Luxusliner zu kochen und dabei die internationale Küche zu lernen, „hätte mir viel Spaß gemacht.“ Das war

immer schon ein Traum von ihm. Doch dazu kam es nicht. Sein Vater erkrankte völlig unerwartet.

„In der Küche fehlte plötzlich der Koch, also habe ich meinen damaligen Job gekündigt, um meinen Vater zu ersetzen und meine Mutter im Restaurant zu unterstützen. Erfahrungen in unserer eigenen Küche hatte ich schon reichlich gesammelt“.

Mit 25 Jahren hat er als Küchenchef die Reiterstuben übernommen und war damit sein eigener Herr über Töpfe, Pfannen und Gerichte. „Das Ambiente unseres Lokals war damals eher kneipig, ein wenig dunkel, Eiche rustikal. Wir haben viel hin und her überlegt, was wir ändern könnten, sind aber auf keinen richtigen Nenner gekommen.



Eigentlich gibt es kaum etwas Schöneres auf Erden als Durst, den man stillen kann.

Lawrence von Arabien



Langejürgen
Getränkefachgroßhandel

Seit mehr als 90 Jahren für Ostwestfalen-Lippe

Leibnizstr. 2
32108 Bad Salzuflen

Tel.: 05222 6282-0
Fax: 05222 6282-20
info@langejuergen.de

www.langejuergen.de

Uta Graue

Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Steuerberaterin

Bauernweg 16
32683 Barntrup

Telefon: 0 52 63.31 42

Telefax: 0 52 63.83 38

mobil:

0 171/38 71 956

email:

Uta.Graue@stb-graue.de



Über Friedhelm Begemann von der Gutshof Brennerei Begatal haben wir dann Kontakt zu dem Ladenbauer Dirk Brinkmann aus Horn-Bad Meinberg aufgenommen. Er hat viel Erfahrung, insbesondere auch im Gaststättenbau. Mit ihm zusammen konnten wir dann das neue Gestaltungskonzept unseres Restaurants planen, und letzten Endes auch umsetzen.“

Hell, modern, luftig, großzügig und reduziert tritt das Restaurant der Reiterstuben heute auf.

Das Ambiente ist so einladend, dass die Gäste auch nach dem Essen noch lange bleiben, um sich an dem Ambiente zu erfreuen. Aber es stimmt eben auch alles.

Neben Dominik Szameitat als Küchenchef arbeiten noch zwei weitere, fest angestellte Köche für das Restaurant und kümmern sich um das leibliche Wohl der Gäste. Ein weiterer Koch, der hauptberuflich in einer Großküche arbeitet, unterstützt die drei im Bedarfsfall.

„Wir bieten unseren Gästen vor allem Fleischgerichte der gehobenen, gut-bürgerlich deutschen Küche. Dazu saisonale Gerichte wie beispielsweise Wild, das aus dem umliegenden Revier unserer Jagdgemeinschaft stammt. Ich bin auch Jäger und Mitpächter der rund 900 ha großen Jagd. Frische und regionale Herkunft bedeuten uns viel. Aber auch für Vegetarier haben wir immer vier oder fünf Gerichte auf unserer Karte. Wer veganes Essen bevorzugt, wird bei uns auch fündig. In kleinem Umfang allerdings nur“, so Dominik Szameitat.

Die Karte wird regelmäßig geändert, um den Gästen ein hohes Maß an Abwechslung bieten zu können. Das gefällt den Gästen offenbar, denn die Reiterstuben sind fast durchgängig ausgebucht.

„Ohne vorherige Reservierung gibt es bei uns so gut wie keinen freien Tisch mehr“, erzählt Dominik nicht ohne gewissen Stolz. Das hat sicherlich mit der Qualität des Essens zu tun, der geschmackvollen Eindeckung der Tische und dem schönen Ambiente. Und mit den Preisen, denn diese sind absolut kommod und alles andere als übertrieben.

„Unser Preis-/Leistungsverhältnis stimmt einfach und wird gut angenommen. Aber auch unsere Mitarbeiter im Service erhalten viel Lob von den Gäste“, so Küchenchef Dominik.



FREILAND Eier AUS IHRER REGION

von Familie Bussemeier

Glück
schmeckt
man.



Familie Bussemeier
Holstenhöfen 2 • 32825 Blomberg • Fon 05235 . 7508

WWW.EIERHOF-BUSSEMEIER.DE

Das Bedienpersonal der Reiterstuben besteht aus einer festen Mannschaft unterschiedlichen Alters – freundlich, zuvorkommend, erfahren und stets bemüht. Sie alle kommen aus Humfeld oder dem Umland und kennen die „Reiterstuben“ seit ihrer Geburt.

Neben dem Restaurant spielt auch das Catering eine Rolle. Bis zu 300 Personen können beköstigt und versorgt werden. Einschließlich Besteck- und Geschirrbeistellung, Tischen, Stühlen und Dekoration. Dabei nehmen auch zunehmend mehr Industriekunden das Serviceangebot der Reiterstuben für interne Veranstaltungen in Anspruch.

„Das sind dann meist besondere Events. Die stellen eine große Herausforderung dar, machen aber auch extrem viel Spaß. Und wenn es dann allen geschmeckt und gefallen hat, dann kommt richtig Freude auf.“ Für eher private Veranstaltungen wie Hochzeiten oder Jubiläen kann der große Festsaal der „Reiterstuben“ gebucht werden. Bis zu einhundert Personen finden hier Platz.

Mit Mut, Leidenschaft und großer Begeisterung für gutes Essen und stilvolles Ambiente hat Dominik Szameitat in Teamarbeit mit seiner Familie die Transformation der „Reiterstuben“ zum angesagten Restaurant geschafft.



Restaurant Reiterstuben

Bundesstraße 32 • 32694 Dörentrup

Telefon 05265 8958

info@restaurant-reiterstuben.de

www.restaurant-reiterstuben.de





IHR PARTNER FÜR
*Vielfalt, Frische
 & Qualität*
 und auch Partner von den Reiterstuben

Ihr C+C-Großmarkt in der Region:

Sylbeckestraße 12 | 32756 Detmold

Mehr Informationen unter:

HANDELSHOF.DE/DETMOLD





Anzeige

Yoga Vidya feiert 20-jähriges Bestehen in Bad Meinberg

**... mit Festakt und zauberhaftem
Weihnachtsmarkt, Feuershow, indischer
Musik, Kunsthandwerk, selbstgebastelten
Produkten und veganen Köstlichkeiten!**

Yoga Vidya Bad Meinberg feiert am 10. Dezember 2023 sein 20-jähriges Bestehen. Im Rahmen des offiziellen Festakts werden Vertreter der Landes- und Stadtpolitik sowie zahlreiche Ehrengäste, Freunde und Förderer erwartet. Ein wunderschöner Weihnachtsmarkt bildet mit ausgewählten Innenständen im Bereich Café Maya, veganen Leckereien aus der Region, ökologisch-nachhaltig hergestellten Produkten, Musikzelt und kleinen Events auf der Außenterrasse hinter dem Speisesaal den festlichen Rahmen.

Das Seminarhaus in Bad Meinberg ist zu einem wichtigen Faktor für die Region und einem Zufluchtsort für Menschen geworden, die Ruhe, Selbstfindung, innere Balance und Sinn suchen. Seit 20 Jahren ist Yoga Vidya mit seinem Stammsitz in Bad Meinberg das größte Yoga-Zentrum in Europa, das 1000 Menschen gleichzeitig ein vielfältiges Angebot zu Yoga, Meditation, Entspannung, Ayurveda und Yogatherapie unterbreitet.

Im Juli 2003 wurde Yoga Vidya Bad Meinberg in den Gebäuden einer ehemaligen Kurklinik eröffnet. Seitdem ist der gemeinnützige Verein mit hinduistisch-indischer Prägung durch Höhen und Tiefen gegangen und hat dabei viel gelernt. Diesem Prozess stellen sich die für den Verein tätigen Mitglieder auch weiterhin, denn ihr Anliegen, zu mehr Wohlbefinden und Bewusstheit der Menschen beizutragen, ist ungebrochen.

Auf seinem Weg hat Yoga Vidya seitens der Stadt, dem Land und den im Ort ansässigen Institutionen, Vereinen, der Kirche und den Bürger*innen immer wieder wichtige Unterstützung erfahren. „Rückhalt durch vertrauensvolle Zusammenarbeit ist gerade in Zeiten globaler und persönlicher Herausforderung besonders wichtig“, weiß Sukadev Bretz, Leiter und Gründer von Yoga Vidya. „Umso dankbarer bin ich, dass wir mittlerweile auf eine lange Geschichte gemeinsamer Projekte zurückschauen dürfen. Wir werden auch weiterhin Unterstützung leisten, wo es ihrer bedarf. Gleichzeitig freuen wir uns, wenn unser Engagement für ein friedvolleres, harmonischeres Miteinander zukünftig so wohlwollend begleitet wird wie während der letzten zwei Jahrzehnte.“

Mit hinduistischen Mantras, indischer Musik und spirituellen Liedern aus aller Welt verführen die Ashram-Bewohner*innen Interessierte zum Mitsingen oder stillen Genießen bekannter und unbekannter Melodien. Die dunkle Jahreszeit wird zu späterer Tageszeit mit dem Licht einer Feuer-Show erhellt. Die Klänge einer Hand-Pan und einer Violine verzaubern auf der Außenterrasse die Atmosphäre. Die Kinder des Waldkindergartens und die Erwachsenen der Yoga Vidya-eigenen Bastelgruppe bieten ihre handgefertigten Kostbarkeiten an. Klangschaalen, grafisch gestaltete Kunstwerke, Kalender, Räucherwaren, Textilien u. v. a. können an den Ständen von Anbietern aus der nahen Umgebung erworben werden. Bei Crêpes und selbstgebackenem Kuchen, Tee und alkoholfreiem Punsch lassen sich wunderbar Gespräche vertiefen und die Vorfreude aufs Fest genießen.

Morgens und nachmittags finden Yogastunden für alle Levels und Altersklassen statt – vom Anfänger bis zum erfahrenen Yogi. Mittags kann das typisch-indische Verehrungsritual einer Puja in den Tempelräumen von Mahameru miterlebt werden, abends die hinduistische Version des Gottesdienstes, der Satsang, im Sivanandasaal.

Mehr Infos: www.yoga-vidya.de/events/

Das oberfränkische Bad Steben ist Bayerns höchstgelegenes Staatsbad. Für die exklusive Gestaltung der Therme als moderne Bade- und Wellnesslandschaft mit angeschlossenen Gesundheitszentrum wurde viel regionales Schiefergestein verwendet. Auch bei Massagen kommt das 500 Millionen Jahre Naturmaterial aus dem Frankenwald zum Einsatz, genauso wie hochwertige Essenzen aus heimischen Fichtennadeln. Unter www.bad-steben.de sind Wellness-Anwendungen, Pflege-Zeremonien und Beauty-Angebote zu finden.



Foto: djd-k/Therme Bad Steben

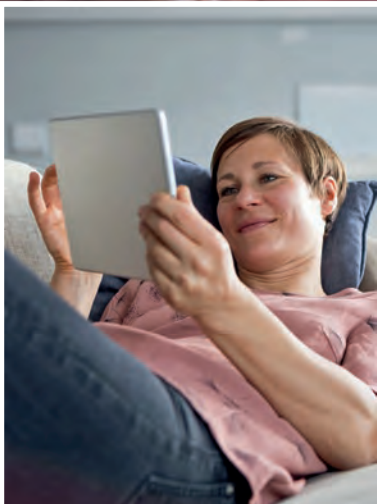
WARM & BEHAGLICH

Für eine vollwertige Ernährung empfehlen Ernährungsfachkräfte eine Handvoll Walnüsse am Tag, da sie mit ihren Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und Omega-3-Fettsäuren sehr wertvoll sind. Besonders lecker und qualitativ hochwertig sind kalifornische Walnüsse, die mild schmecken und eine angenehme Textur haben: www.walnuss.de.



Fotos: djd-k/California Walnuts/Eat Club

Foto: djd-k/LichtBlick/Getty Images/Westend61



In der Heizsaison kann man mit einfachen Tipps und ohne großen Aufwand Heizkosten sparen und den CO₂-Ausstoß senken. „Ein Unterschied von einem Grad Raumtemperatur etwa ist kaum zu merken – doch allein damit lassen sich bis zu sechs Prozent Heizkosten sparen“, erklärt Ata Mohajer vom Ökostromanbieter LichtBlick. Mehr Tipps: www.lichtblick.de/wissen.

Heizen mit Holz ist zukunftssicher. Doch wie jedes Haus gelegentlich einen neuen Anstrich oder neue Fenster braucht, so verhält es sich auch mit der Holzfeuerstätte: Die Technik sollte auf aktuellem Stand sein. Schließlich erfüllen moderne Kachelöfen alle gesetzlichen Verordnungen und es gibt deshalb keine Einschränkungen bei der Nutzung. Die nächste Frist zur Modernisierung oder zum Austausch alter Holzfeuerstätten endet am 31.12.2024: www.kachelofenwelt.de.



Foto: djd/AdK/www.kachelofenwelt.de/Leda

Alkoholfreie Alternativen zu beliebten Getränken sind heute reichlich verfügbar: Limoncello als alkoholfreier San Limello vom Berliner Apotheken-Label „Dr. Jaglas“ schmeckt toll im Cocktail. Ein alkoholfreier Aperitif aus demselben Haus ist der „Herbe Hibiskus“ mit erfrischend-herbem Geschmack. Unter www.dr-jaglas.de gibt es Rezepttipps und Bestellmöglichkeiten.



Fotos: djd-k/www.dr-jaglas.de





DIE TOP DREI DER BELIEBTESTEN WEIHNACHTSGESCHENKE*

10%
Haushalts-
geräte

*Mehrfachnennugn möglich;
Umfrage Wunschgutschein mit >2.000 befragten 2023.

Quelle: Wunschgutschein


WUNSCHGUTSCHEIN

Foto: DJD/www.wunschgutschein.de/Jacob Lund - Shutterstock

Gutscheine, gemeinsame Zeit und Geld

Das wünschen sich die Menschen als Geschenk zu Weihnachten

(djd). Frauen machen sich schon im Sommer Gedanken, was sie ihren Lieben zu Weihnachten schenken - Männer frühestens am 23.12. Soweit das Klischee, in dem sicherlich auch ein Fünkchen Wahrheit steckt. So oder so ist es immer wieder eine Herausforderung, ein passendes Geschenk für Menschen zu finden, die einem am Herzen liegen. Was sich die zu Beschenkenden selbst wünschen und wieso Gutscheine ein immer beliebteres Geschenk sind, zeigt eine aktuelle Umfrage im Auftrag von wunschgutschein.de.

Gutscheine top - Haushaltsgeräte flop

Platz 1: Gutscheine. Mehr als 60 Prozent der Befragten würden sich darüber freuen. Hier spielt der Wunsch nach Flexibilität die größte Rolle, da man sich damit das kaufen kann, was man braucht – so werden Fehlkäufe vermieden, die man dann umtauschen muss. Gutscheine gelten auch als persönlicher als Bargeld - gerade, wenn sie sich mit einer individuellen Grußkarte personalisieren lassen. Besonders beliebt sind Gutscheine, die nicht an ein bestimmtes Geschäft gebunden sind.

Platz 2: Gemeinsame Zeit. Für immer mehr Menschen ist angesichts des hektischen Alltags zusammen verbrachte Zeit das kostbarste Gut. Kein Wunder, dass gemeinsame Zeit bei den Weihnachtswünschen mit knapp 40 Prozent auf dem zweiten Platz landet.

Platz 3: Geld. Nur Bares ist Wahres - gemäß diesem Motto wünschen sich 35 Prozent der Befragten zu Weihnachten Geld: Rang drei auf der Liste der beliebtesten Geschenke, aber mit deutlichem Abstand vor allem zum Gutschein.

Letzter Platz: Nicht ganz überraschend stehen Haushaltsgeräte bei nicht einmal zehn Prozent der Befragten auf dem Wunschzettel. Die Zeiten, in denen Vati der Mutti einen Staubsauger schenkte, sollten ja auch endgültig vorbei sein.

Bei Gutscheinen eine möglichst große Auswahl lassen

Wer einen Gutschein verschenkt, sollte dem oder der Besenkten bei der Einlösung möglichst viele Optionen lassen. Bei wunschgutschein.de beispielsweise kann man den Wert in über 500 Partnershops einlösen, von Mode über Beauty bis Sport oder Schmuck. Durch die vielen flexiblen Möglichkeiten wird es dem oder der Besenkten leicht macht, den Gutschein einzulösen. Hinzu kommt eine personalisierbare, kostenlose Grußkarte. Und nicht zuletzt können der oder die Besenkten selbst entscheiden, ob sie sich etwas gönnen oder lieber die Haushaltskasse durch praktische Einkäufe entlasten möchten. Bei der Auswahl des gewünschten Shops wird angezeigt, ob die Einlösung des Gutscheins online und/oder in den dazugehörigen Filialen möglich ist. Die Gutscheine in Wertstufen von 15 bis 100 Euro sind in Supermärkten, Drogeriemärkten, Tankstellen und online erhältlich.

PHOTOVOLTAIK

aus Bad Salzungen



Mit uns werden Sie Ihr eigener Stromerzeuger

Werden Sie jetzt zum Selbstversorger! Mit mehr als 15 Jahren Erfahrung stehen Ihnen bei Ihrem Projekt unsere erfahrenen Experten verlässlich zur Seite. Von der Beratung bei Ihnen vor Ort, über die Planung und Installation bis zur anschließenden Wartung (optional) wird Sie ein fester Ansprechpartner vertrauensvoll begleiten.

Wovon Sie bei einer PV-Anlage profitieren:

- ✓ Sie reduzieren Ihre Stromkosten
- ✓ Aktuell: Sparen Sie sich 19% Umsatzsteuer!
- ✓ Sie steigern den Wert Ihres Hauses und generieren sehr gute Renditen auf Ihre Anschaffung

Kommen Sie gerne auf uns zu: In einem ersten Gespräch erklären wir Ihnen gerne unseren Ablauf und können die Möglichkeiten, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche, evaluieren. Selbstverständlich unverbindlich und kostenfrei.

Mehr zu uns und unseren bisherigen Projekten finden Sie auf www.planetingreen.de

Nutzen Sie den Winter zum Bau einer PV-Anlage



Unser Geschenk:
Batteriemodul 5 kWh



Winter-Special

Bei Beauftragung einer PV-Anlage (ab 7 kWp) bis zum 15.01.2023 erhalten Sie ein 5 kWh Batteriemodul gratis!



Planung ■ Beratung ■ Bau ■ Wartung

Elektrofachbetrieb | eingetragen in die Handwerksrolle

Das sagen unsere Kunden:

Planet in Green
 Construction GmbH

4.6 ★★★★★

Google

Planet in Green
 Construction GmbH

★★★★★

Trustpilot



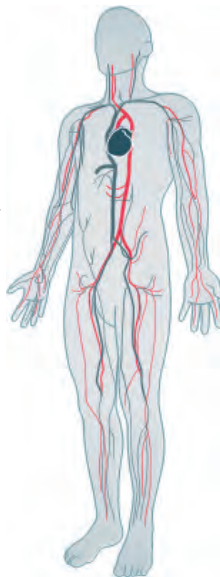
Lasse Dich jetzt bei uns berührungslos, mit dem phlebologischen Beinscanner JOBST LEXpert³⁶⁰ vermessen

Der JOBST LEXpert³⁶⁰ ist ein phlebologischer Beinscanner, der die unteren Extremitäten und den Unterleib unserer Patienten berührungslos von den Füßen bis zum Bauchnabel vermisst.

Mit seiner intelligenten Technologie reduziert der neuartige Beinscanner die Anmesszeit für Kompressionsstrümpfe.

Innerhalb von 5 Sekunden bist Du ausgemessen - innerhalb von 8 Minuten ist Dein Strumpf bereits konfiguriert und bestellt.

Der Blutkreislauf besteht – einfach ausgedrückt – aus drei Abschnitten: Herz, Arterien und Venen. Vom Herzen aus wird sauerstoff- und nährstoffreiches Blut über ein weit verzweigtes Netz von größeren und kleineren Arterien in die Gewebe gepumpt. Über die Endverzweigungen des Gefäßsystems, den sogenannten Kapillaren, gelangen Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen. Sauerstoffarmes Blut wird aufgenommen und über die Venen zurück zum Herzen transportiert. Von dort wird es zur Lunge gepumpt und mit Sauerstoff neu angereichert. Anschließend fließt es zurück zum Herzen. Damit ist der Kreislauf geschlossen. Sauerstoffreiches Blut wird vom Herzen über Arterien (rot) in den Körper gepumpt. Die Aufgabe der Venen (blau) ist es, sauerstoffarmes Blut zurück zum Herzen und entgegen der Schwerkraft zu transportieren. Das Herz übernimmt hierbei die Aufgabe einer Druck-Saug-Pumpe. Auch die Muskulatur spielt – in Verbindung mit anderen Mechanismen – eine wichtige Rolle beim Rücktransport des Blutes.



Die Venen und Venenklappen

Neben der Muskelpumpe sind auch die Venenklappen für den Rücktransport des Blutes zum Herzen wichtig. Sie sind Teile der Innenauskleidung der Venen und öffnen sich nur in

eine Richtung: Das Blut kann nur zum Herzen fließen. In den Saug- und Druckpausen schließen sich die Venenklappen. Das verhindert, dass das in den Venen stehende Blut durch die Schwerkraft zurück in die Beine fließt. In einem gesunden Gefäßsystem sind die Venenwände glatt und elastisch. Sie können sich den Druckveränderungen innerhalb der Vene gut anpassen. Die Kontraktion der Beinmuskulatur verschiebt die Blutmenge und lässt so die Venenklappen herzwärts öffnen, was für den venösen Rückfluss in Richtung Herz sorgt.

Sind die Venenwände bei einem Krampfaderleiden oder nach einer tiefen Venenthrombose beschädigt, können sich die Venen erweitern und die Venenklappen schließen nicht mehr. Das Venenblut kann sich dann im Bein stauen. Dies führt zu Schweregefühlen und Müdigkeit in den Beinen nach längerem Stehen und Sitzen. Später können Wasseransammlungen im Gewebe auftreten, zuletzt auch Ernährungsstörungen der Haut bis hin zum sogenannten „offenen Bein“.

Kompression ist die Basis jeder Venenbehandlung

Durch medizinische Kompressionsstrümpfe wird das Gewebe von außen zusammengedrückt und so die Funktion der Muskelvenenpumpe unterstützt. Der Blutfluss normalisiert sich, die Venenklappen können wieder besser schließen und typische Beschwerden, wie beispielsweise schwere und schmerzende Beine, klingen ab. Voraussetzung ist, dass Sie die vom Arzt verordneten Kompressionsstrümpfe konsequent tragen. Denn sie verhindern, dass sich das Blut in den Venen stauen kann.

Medizinische Kompressionsstrümpfe unterstützen die Venen genau dort, wo sie am meisten Hilfe benötigen: von der Fessel an aufwärts. Das verbessert die Blutzirkulation im Bein spürbar. Je nach Ausprägung Ihres Venenleidens stehen Ihnen unterschiedliche Rundstrick-Ausführungen in verschiedenen Kompressionsklassen (1 bis 3) zur Verfügung. Ihr Arzt gibt Ihnen gern detaillierte Auskunft über die Anwendungsmöglichkeiten von Kompressionsstrümpfen. Er verordnet Ihnen auch die richtige Kompressionsklasse für eine wirkungsvolle Behandlung Ihres Venenleidens.

Der Kompressionsstrumpf

JOBST bietet eine Auswahl an Größen, Ausführungen und Farben, sodass Sie keine Kompromisse hinsichtlich Tragekomfort und modischer Eleganz eingehen müssen.

JOBST UltraSheer ist als Standard- und Maßversorgung die perfekte Kombination aus Komfort, Eleganz und medizinischer Kompression.

JOBST Opaque setzt als unisex Kompressionsstrumpf Maßstäbe bei Tragekomfort und Haltbarkeit. Das innovative Aquarius-Garn nimmt Feuchtigkeit schnell auf und leitet sie an die Außenseite des Strumpfes, was für ein angenehmes Hautklima sorgt.

JOBST Maternity sorgt für Wohlbefinden – mit einem besonderen Fokus auf schwangere Frauen. Es wird aus stützenden und qualitativ hochwertigen Materialien gefertigt.

JOBST for Men verbindet mit den Modellen „Ambition“ und „Explore“ hohen Tragekomfort mit medizinisch wirksamer Kompression. Optisch sind die Produkte nicht von normalen Herrenstrümpfen zu unterscheiden. Ein hoher Baumwollanteil zusammen mit synthetischen Carbonfasern reguliert aktiv den Feuchtigkeitshaushalt und reduziert Gerüche.

JOBST Classic Die passende Lösung für sie und ihn auch im klassischen Rippdesign – speziell für die Business-Garderobe. Das elastische Active-Comfort-Garn mit LYCRA® macht das Anziehen besonders leicht und sorgt für hohen Tragekomfort.

JOBST Bellavar ist der robuste Kompressionsstrumpf – ideal bei starken Venenerkrankungen und leichten bis mittleren Ödemen. Das strapazierfähige Gestrick stützt und formt therapiegerecht jedes Bein. JOBST Bellavar bietet eine sehr hohe Wirksamkeit und Therapiesicherheit.

Für zusätzliche Informationen zum umfangreichen Angebot von JOBST steht Ihnen Ihr Fachhändler gern zur Verfügung.



Rebbe Gesunde Schuhe

Heidensche Str. 10 | 32791 Lage
 Exterstraße 14 | 32756 Detmold
www.actifuss.de



*Frohe Weihnachten
 und ein erfolgreiches
 neues Jahr*

 **Teutrine**
 Medien & Consulting



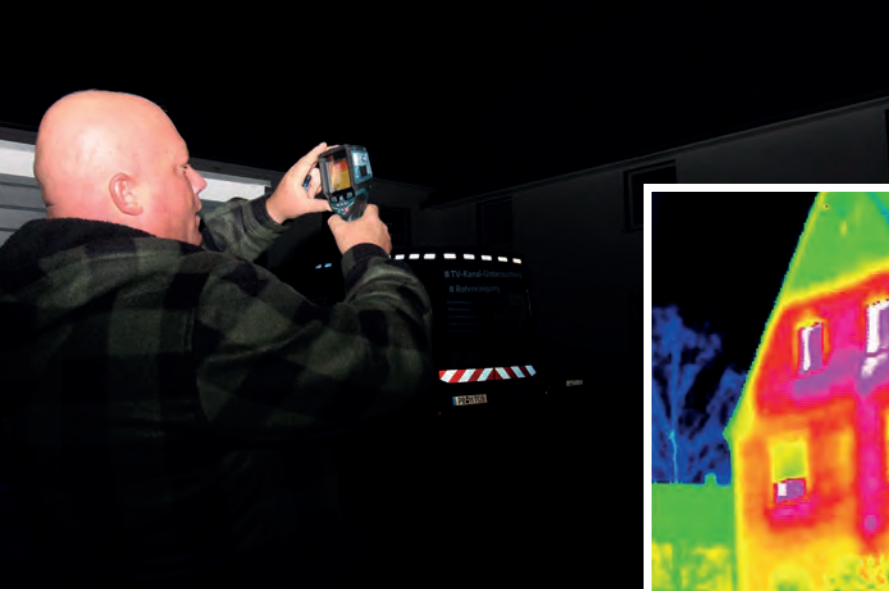
ZÄUNE & TORE

Grenzen Sie sich ab!

WIR BIETEN IHNEN:

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

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



EIN BLICK (AUF) HINTER DIE FASSADE

Schimmel- und Feuchteschäden auf der Spur!

Thermografie mit Wärmebildkamera erleichtert die Sanierungsplanung und hilft bei der Lokalisierung von Wärmebrücken, Leckagen, Wasserschäden, und deckt Dämmfehler auf.

Wer seine Immobilie energetisch sanieren möchte, der braucht zunächst eine Bestandsaufnahme. Ein hilfreiches Verfahren ist dabei die Thermografie.

Die Thermografie ist eine erprobte Analyseverfahren. Mit der Wärmebildkamera wird ein Gebäude von außen oder innen aufgenommen. Die Kamera erkennt dabei unterschiedliche Oberflächentemperaturen und setzt sie farblich um: die warmen und heißen Zonen in Gelb- und Rottöne, die kühlen in blaue Töne.

Winter ist die ideale Prüfzeit

Voraussetzung für die Gebäude-Thermografie sind Temperaturdifferenzen. Ideale Zeit für thermografische Aufnahmen ist der Winter, dann wird das Gebäude von innen beheizt und alle Energielecks zeichnen sich als rote Flecken in der Thermografieaufnahme ab. Aber auch im Frühjahr und Herbst, ja sogar im Sommer sind hochwertige Aufnahmen möglich, es kommt dabei auf die Fachkenntnisse des Thermografen an.

Wärmebrücken sichtbar machen

Dank der Thermografie lassen sich unter anderem Wärmebrücken an Balkonen, Heizungsrisen und Rollladenkästen lokalisieren. Feuchte Wände können sich ebenfalls als kühle Punkte auf dem Thermogramm abzeichnen. Gut eignet sich das Verfahren auch zur Beurteilung von verputztem Fachwerk oder zum Aufspüren von Fehlstellen in Dämmungen. Die Thermografie macht das Problem sichtbar und ist der erste Schritt zur Sanierung, denn Wärmebrücken müssen in jedem Fall beseitigt werden. Sie kosten Energie, und an den kalten Bauteilen schlägt sich erfahrungsgemäß schnell Feuchtigkeit nieder. Bleibt sie unbemerkt, bildet sich

dort gefährlicher Schimmel – Auslöser für Asthma, Allergien und zahlreiche entzündliche Erkrankungen des Organsystems.

Die Thermografie unterstützt Bausachverständige auch bei der Suche nach Feuchteschäden. Verliert die Fußbodenheizung Wasser, dann hilft die Wärmebildkamera beim Aufspüren des Lecks. Sie bildet die Heizschlangen in Boden oder Wand deutlich ab und verrät die undichte Stelle durch einen warmen Spot. So kann das teure Aufstemmen von Wand oder Boden auf den eigentlichen Schadensbereich beschränkt werden.

Thermografie kann noch mehr

Vermuten Sie Nagetiere (Marder, Ratten, etc.) in Ihrem Eigentum? Gibt es einen Stromfresser im Haushalt? Elektrogeräte, die Strom verbrauchen, obwohl sie offensichtlich nicht eingeschaltet sind? Ist Ihr Sicherungskasten eventuell überlastet? Mit Thermografie-Aufnahmen lässt sich dies alles herausfinden.

Gerichtlich anerkanntes Prüf- und Messverfahren

Die Thermografie ist ein gerichtlich anerkanntes Prüf- und Messverfahren. Sachverständige nutzen es auch gerne in Verbindung mit Blower-Door-Tests. Im Wärmebild zeichnen sich die Undichtigkeiten der luftdicht konzipierten Gebäudehülle besonders gut ab, durch die warme Luft nach außen entweicht und Heizenergie verschwendet wird. In der Kombination der Verfahren können Mängel festgestellt und auch gleich exakt lokalisiert werden.

Kontakt:
Sachverständigenbüro Menke
Abtsbreite 123 • 33098 Paderborn
05251/8748400 • www.menke-sachverstaendiger.de

SILVESTER IN CONCERT

Wenn Sie das alte Jahr verabschieden und das neue Jahr mit einer spektakulären Veranstaltung begrüßen wollen, dann sind Sie in der Burgscheune in Horn genau richtig. Die Initiatoren EXCLUSIV-PROMOTION Günter Goder und BURG EVENT Udo Viehmann haben ein einzigartiges Event kreiert.

Günter Goder, ehemals erfolgreicher Moderator bei RTL und Macher zahlreicher Preview Events, wie u.a. die IAA, BOOT Düsseldorf, sowie das Hahnenkammrennen in Kitzbühel, seit einigen Monaten wohnhaft in Lippe, hat alle seine Register gezogen, um ein besonderes Event für OWL zugeschnitten, ins Leben zu rufen.

Günter Goder, Showmaster des Jahres 2018, führt in seiner unvergleichlichen Art durch den Abend. Im Showprogramm begleitet ihn Esther Kim, eine Weltklasse-Pianistin. Sie wird sowohl vom Berliner sowie Wiener Sinfonieorchester engagiert. Als Kontrastprogramm begleitete sie am Keyboard die Rockband "Tote Hosen". Ebenfalls unerreicht die Funk- und

SILVESTER IN CONCERT 2023 / 2024

DIE PARTY DES JAHRES IN OWL

**SO. 31.12.2023 / AB 19 UHR / OPEN END
In der BURGSCHEUNE HORN**



KARTENVORVERKAUF über:

WWW.BURG-EVENT.DE → VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTER: EXCLUSIV-PROMOTION und BURG-EVENT

Soulsängerin Shirley B., die das Publikum gebührend, einheizen wird. Sie belebt seit Jahren den Bundespresseball und die Formel 1 Partys sowie die lange Nacht am Wörthersee. DJ Steve aus Lippe, der sowohl im P1 in München als auch auf Ibiza in den angesagtesten Discotheken seine positiven Spuren hinterlassen hat, wird mit seinem einzigartigen Gefühl für Musik zum Erfolg des Abends beitragen. Freuen wir uns auf die Party des Jahres in der Burgscheune Horn!!! Im Eintrittspreis für die spektakuläre Party enthalten sind: Showprogramm, VIP-Lounge-Catering, Mitternachts-Pikkolo u.v.m. **www.burg-event.de**



SCHNELL – ZUVERLÄSSIG – TRANSPARENT

Ausgesperrt – Tür zugefallen?

**Schlüsseldienst Mühlenbeck
aus Paderborn kommt sofort!**

24-STUNDEN-NOTDIENST



**Schlossnotdienst • Türöffnungen • Schlüsseldienst
Einbruchschutz • Videoüberwachung • Tresore**

Schlüsseldienst Mühlenbeck Paderborn GmbH • Riemekestraße 32 • 33102 Paderborn • Telefon: 05251 - 8783015

E-Mail: info@muehlenbeck-paderborn.de • www.muehlenbeck-paderborn.de



Jahreswechsel mit Hund

Silvester ist für viele Menschen der krönende Abschluss eines Jahres. Für viele Hunde ist der Jahresabschluss jedoch immer wieder ein Albtraum.

Hier kommen ein paar Tipps, wie Sie zusammen mit Ihrem Hund den Jahresausklang gut überstehen.

Eine Grundregel vorab:

Sobald der Verkauf vom Feuerwerk gestartet ist, lassen Sie Ihren Hund beim Gassi-Gang bitte an der Leine, da bereits häufig weit vor der Silvesternacht geböllert wird. Ist Ihr 4-Beiner nicht angeleint, kann es sein, dass er sich beim lauten Knall so heftig erschrickt, dass er panisch die Flucht ergreift. Es ist ebenfalls ratsam, dass sie ihn 1 – 2 Tage nach Silvester beim Gassi-Gang angeleint lassen.

Warum hat der Hund beim Feuerwerk Angst?

Hunde haben einen viel besseren Gehörsinn als der Mensch. Somit hören sie lauter und nehmen die kleinsten Geräusche stärker wahr. Das Gleiche gilt auch für den Geruchssinn des Hundes, der beim Abbrennen des Feuerwerks stark beansprucht wird.

Diese beiden Vorgänge verursachen bei manchen 4-Beiner regelrechte Stress-, bzw. Angstanfälle.

Es gibt mehrere Anzeichen für Angst beim Hund

- Unruhiges hin- und herlaufen
- winseln, zittern oder hecheln
- stark eingezogene Rute,
- geduckte Körperhaltung, mit angelegten Ohren
- versteckt sich
- übermäßiges lecken der Pfoten
- bellen, knurren
- keinen Hunger
- Uriniert, oder Durchfall

Bestrafen Sie Ihren Hund nicht beim Angstverhalten, dieses kann die Situation noch wesentlich verschlimmern.

So kommt Ihr 4-Beiner entspannt durch den Jahreswechsel

Bleiben Sie ruhig und gelassen und lassen Sie Ihren Hund in Silvesternacht nicht alleine zu Hause. Die letzte ausgiebige Gassi-Runde ist noch im Hellen zu erledigen. Mit den geschlossenen Vorhängen bzw. Rollläden, dämpfen Sie den Lärm und die Helligkeit des Feuerwerkes im Raum ab, in dem Ihr 4-Beiner einen gesicherten Rückzugsort vorfindet. Ablenkung bringen dann, der angeschaltete Fernseher bzw. das Radio, die den Lärm von draußen übertönen. Aber auch die Leckerlies, oder Kaustangen, die als etwas Besonderes gereicht werden. Sollte Ihr Hund jedoch schon mehrere Tage vor Silvester nicht zu Ruhe kommen, wenden Sie sich bitte an Ihren Tierarzt oder Tierheilpraktiker.

Ein Tipp von Lutz Weitkamp

Hundeschule Kalletal

Am Sportplatz 17, 32689 Kalletal - Lüdenhausen

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

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

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

„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

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

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

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



Foto: djd/Verband der Kali- und Salzindustrie/Getty Images/ollo

Auch im Winter sicher ankommen

Ein guter Winterdienst und richtiges Fahrverhalten schaffen mehr Sicherheit

(djd). Lisa Schneider erinnert sich noch gut an diesen einen Wintermorgen im Januar. Die Krankenschwester war am frühen Morgen mit ihrem Auto auf dem Weg in die Klinik, um ihren Dienst auf der Kinderstation anzutreten. Kurz zuvor hatte es ein wenig geregnet, kein Grund zur Sorge, hatte sie damals gedacht. Doch dann kam in einer Kurve ihr Wagen ins Schleudern. Lisa Schneider verlor die Kontrolle und landete am Ende im Straßengraben. Glück im Unglück, es blieb bei einem Blechschaden.

Fahrgeschwindigkeit anpassen

Mit Reifglätte, überfrierender Nässe und Schnee müssen Autofahrer im Winter jederzeit rechnen. Rechtzeitig die Winterreifen aufzuziehen, ist daher ein Muss. Ebenso wichtig ist es, dass man im Verkehr seine Geschwindigkeit anpasst und genügend Abstand zum Vordermann hält. Eine kurze Bremsprobe auf freier Strecke kann Autofahrern dabei helfen, ein Gefühl für die Straßensituation zu bekommen. Keine ruckartigen Lenkbewegungen und niedertouriges Fahren im hohen Gang: Das erleichtert etwa das Weiterkommen auf glatten Straßen. Vor einer Kurve sollte man außerdem seine Geschwindigkeit bereits so anpassen, dass man diese mit konstanter Geschwindigkeit durchfahren kann und nicht abrupt abbremsen muss.

Salzlösung erhöht Verkehrssicherheit

Sobald Schnee fällt oder bei deutlichen tieferen Temperaturen und der Gefahr von Glatteis hat sich bei den deutschen Winterdiensten etwa der Einsatz von sogenanntem Feuchtsalz bewährt. Dabei wird das Salz vor dem Ausbringen angefeuchtet. Das hat den positiven Effekt, dass das Salz besser auf der Fahrbahn haftet und von den Fahrzeugen nicht so schnell verweht wird - Infos dazu gibt es etwa unter www.vks-kalisalz.de. Eine weitere Technik ist die Sole-Streuung. Dabei wird reine Salzlösung auf die Fahrbahn gesprüht. „Sole besteht aus 80 Prozent Wasser und 20 Prozent Salz und dieses Gemisch hat so viel Salz in sich, dass es beispielsweise für diese typischen Reifglättearten absolut ausreicht“, erklärt Diplomingenieur Dražan Bunoza, Leiter der Autobahnmeisterei im rheinland-pfälzischen Mendig. Diese sogenannte FS 100-Technologie wird nicht nur in Deutschland, sondern in vielen europäischen Ländern erfolgreich eingesetzt – aus gutem Grund. „Wir brauchen das Salz auf der Fahrbahn und nicht am Rand“, so Bunoza, „und die Sole, die verschafft uns diesen Vorteil. Sie verteilt sich sehr gut und wird nicht mehr nach links und rechts verweht.“ Dazu kommt, dass man beim Einsatz von Sole andere Liegezeiten hat. Die Salzlösung sorgt bis zu 24 Stunden dafür, dass keine Reifglätte entsteht. Das heißt, die Streufahrzeuge müssen weniger Einsätze fahren.



Storytelling für Ihre Kampagne?



Teutrine
Medien & Consulting

www.teutrine.de

Jetzt an die Beleuchtung denken!



Licht
Reifen
Bremsen
Inspektion



Termin-Hotline: 05231 6307-555

STEGELMANN 



Autohaus Stegelmann GmbH & Co. KG

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

www.stegelmann.de