Ausgabe Nr. 77

Lippe Reporter

Menschen der Region

Caro
Mit starkem Willen
aus dem Drogensumpf

Ostern
Hasen, Eier
und Feuer

Klimawandel
Der Wald als
Wasserspeicher

Weltfrauentag
Nach wie vor von
hoher Relevanz

Dr. Trampel
im fiktiven,
historischen
Interview

u.v.m.

Julia Schnabel-Clever
Gold, Licht und Ehrenamt

www.reporter-lippe.de

EINLADUNG ZUM SONNTAGSSCHAUTAG

HOLEN SIE SICH JETZT DEN NEUEN SCHWUNG INS BAD.

Wir liefern Ihnen die gesamte Leistung rund um Ihr neues Komplettbad. Qualifizierte Beratung mit kreativer Planung nach Ihren Wünschen, sowie perfekte Abwicklung der Umbauarbeiten einschließlich aller Handwerkerleistungen.
Und dies mit fixem Preis und Termingarantie.

Sie wollen dass aus Ihrem Bad ein Traumbad wird?
Dann lassen Sie sich in unserer Badausstellung inspirieren!

Reimann - Ihr Badgestalter

Bielefelder Str. 515 – 517
32758 Detmold-Pivitsheide
www.reimann-shk.de

Montag – Donnerstag 10 – 18 Uhr
Freitag 10 – 16 Uhr
und nach Vereinbarung

WIR LADEN SIE EIN.

JEDEN ERSTEN SONNTAG IM MONAT VON 14 - 17 UHR

Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten keine Beratung und kein Verkauf

Telefon **05232 86073**
Wir freuen uns auf Sie!

IN 5 SCHRITTEN ZUR PERFEKTEN KÜCHE.

1. BERATUNG
Ein moderner Beratungsansatz lässt keinen Ihrer Wünsche unerfüllt.

2. PLANUNG
Wir nehmen uns Zeit und planen Ihre Küche ganz nach Ihren Vorstellungen.

3. 360° SERVICE
Wir übernehmen alle notwendigen Handwerksleistungen, damit Ihre Traumküche perfekt in Szene gesetzt wird.

4. VERKAUF
Damit können Sie rechnen: Wir vereinbaren mit Ihnen einen Festpreis und Terminplan.

5. MONTAGE
Ihre Traumküche wird professionell und zuverlässig von uns montiert.

FRANK REIMANN | Reimann Bad + Küche GmbH | Bielefelder Str. 515-517 | 32758 Detmold
Tel.: +49 (0) 52 32 / 860 73 | Fax: +49 (0) 52 32 / 866 55 | info@die-kuechenwerker.de | www.die-kuechenwerker.de

Frühlingsgefühle

Der März, ein Monat, der sich mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks zwischen dem winterlichen Grau und dem aufkeimenden Grün des Frühlings positioniert. Eine Zeit, in der die Natur sich entscheidet, aus ihrem Winterschlaf zu erwachen, während die Menschheit in einen Zustand kollektiver Verwirrung verfällt. Die Tage werden länger, die Gartenmöbel werden aus dem Winterschlaf geholt, und die ersten Sonnenstrahlen verleiten uns zu dem trügerischen Glauben, dass die kalte Jahreszeit nun endgültig hinter uns liegt. Doch halt! Bevor wir uns versehen, zeigt uns ein plötzlicher Schneesturm, dass der Winter durchaus noch ein Wörtchen mitzureden hat.

In dieser zwiespältigen Jahreszeit, in der die Thermometerwerte Achterbahn fahren, als gäbe es dafür Freifahrtscheine, bereitet sich die Menschheit auf ein Fest vor, das in seiner symbolischen Bedeutung den Neuanfang feiert: Ostern. Ein Fest, das von jeher mit Frühlingsgefühlen und Schokoladeneiern in Verbindung gebracht wird. Doch bevor die Osterglocken läuten, beginnt ein alljährliches Ritual, das in seiner Intensität nur mit der Suche nach dem letzten Weihnachtsgeschenk am Heiligabend zu vergleichen ist: die Jagd nach dem perfekten Osterei.

Der Supermarkt wird zur Arena, in der gestresste Eltern mit dem Einkaufswagen in der einen und einer Einkaufsliste in der anderen Hand durch die Gänge navigieren. Die Auswahl an Osterartikeln ist so vielfältig wie nie zuvor: Von Schokoladenhasen in allen Größen und Formen bis hin zu veganen Ostereiern, die geschmacklich irgendwo zwischen Pappe und Hoffnung angesiedelt sind. Doch die wahre Herausforderung beginnt erst zu Hause. Das Färben der Ostereier – ein Akt, der Geduld, Präzision und vor allem eine stabile Beziehung erfordert, denn nichts testet die Liebe zwischen zwei Menschen mehr, als die gemeinsame kunstvolle Umgestaltung von Eiern, die anschließend sowieso von den Kindern oder dem Familienhund verschlungen werden.

Aber lassen wir die Ostereier beiseite und wenden uns einem anderen Phänomen zu, das den März so einzigartig macht: dem Frühjahrsputz. Eine Zeit, in der Staubwedel und Putzlappen zu Schwert und Schild des modernen Menschen werden. Fenster werden geputzt, Schränke ausgemistet und Keller entrümpelt, alles in dem Glauben, dass ein sauberes Haus gleichbedeutend mit einem reinen Gewissen ist. Doch in Wahrheit ist der Frühjahrsputz nichts anderes als eine jährliche Erinnerung daran, wie viel unnötigen Kram wir im Laufe des Jahres angesammelt haben.

Der März und Ostern – sie bringen uns jedes Jahr aufs Neue die Erkenntnis, dass der Frühling nicht nur eine Jahreszeit, sondern ein Gefühl ist. Ein Gefühl, das uns ermutigt, alte Gewohnheiten abzulegen, Platz für Neues zu schaffen und uns von ein paar Schokoladenhasen auf dem Weg dorthin nicht aufhalten zu lassen. Und so, während wir zwischen winterlicher Kälte und frühlingshafter Wärme hin und her schwanken, erkennen wir, dass das wahre Abenteuer nicht in der Suche nach dem perfekten Osterei liegt, sondern in der Fähigkeit, die Unvorhersehbarkeiten des Lebens mit einem Lächeln zu betrachten. Denn seien wir ehrlich, ein bisschen Schokolade hat noch nie geschadet.

Markéta Teutrine

Buchtipp: ZeitZeilen

46 zu Papier gebrachte Gedanken

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

Jetzt im Buchhandel bestellen:
ISBN: 9783755754497

Wo ist der Reporter erhältlich?

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

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

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

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?

Am 08. März ist Welt-Frauentag — Seite 6
Alkoholkonsum: Rund 7.700 Fehltage in Lippe — Seite 8
Feuer, Eier und Hasen - Ostern — Seite 12
Dr. Johann E. Trampel im Interview — Seite 14
Nur ein vitaler Wald kann Wasserspeicher sein — Seite 18
Mit starkem Willen aus dem Drogensumpf — Seite 20
Schäferhundmischling Ace sucht ein Zuhause — Seite 23
Terrassentage 2024 — Seite 27

Julia Schnabel-Clever
Gold - Licht - Ehrenamt — Seite 28

Hörstörungen bei Neugeborenen früh erkennen — Seite 34
nomen est omen ...auch im Internet — Seite 36
Die Allergie-Saison beginnt — Seite 38
Infinity übernimmt das Steuer — Seite 39
2 Mio € für die Bad Salzufler Infrastruktur — Seite 40
Vorgestellt: Reimann Bad + Küche — Seite 44
KFZ-Berufe sind gefragt — Seite 46

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

MENKE GRUPPE PADERBORN

FACHKOMPETENZ RUND UMS ROHR

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

24 h Notdienst

05231 / 568 19 19

www.menke-abwasser.de

Am 08. März ist Welt-Frauentag

Der Weltfrauentag, jährlich am 8. März zelebriert, steht symbolisch für den langen Weg der Frauenbewegung, die Errungenschaften und Herausforderungen von Frauen weltweit zu würdigen und gleichzeitig ein kraftvolles Plädoyer für die fortlaufende Notwendigkeit der Geschlechtergleichstellung. Von seinen revolutionären Anfängen bis hin zur heutigen globalen Anerkennung, hat der Tag sich zu einem wesentlichen Datum im Kalender entwickelt, der weit über die ursprünglichen Forderungen nach Wahlrecht und gleichen Arbeitsbedingungen hinausgeht.

Hintergrund und Geschichte

Die Ursprünge des Weltfrauentags lassen sich bis in die Anfänge des 20. Jahrhunderts zurückverfolgen, als Frauen in vielen Teilen der Welt begannen, sich für ihre Rechte einzusetzen, insbesondere für das Wahlrecht und bessere Arbeitsbedingungen. Der erste National Women's Day wurde 1909 in den Vereinigten Staaten von Amerika gefeiert, inspiriert durch die sozialistische Partei Amerikas. Die Idee eines internationalen Frauentags wurde 1910 von Clara Zetkin, einer deutschen Feministin und Sozialistin, auf der Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz in Kopenhagen vorgeschlagen. Ein Jahr später, 1911, wurde der Internationale Frauentag zum ersten Mal in Deutschland, Österreich, Dänemark und der Schweiz gefeiert, mit mehr als einer Million Teilnehmern, die sich für die Rechte der Frauen einsetzten.

Die anhaltende Relevanz

Mehr als ein Jahrhundert später bleibt der Weltfrauentag ein zentrales Ereignis für die Reflexion über die Fortschritte, die Herausforderungen und die Kämpfe, die Frauen auf ihrem Weg zur Gleichstellung erlebt haben. Es ist ein Tag, um die wirtschaftlichen, politischen und sozialen Errungenschaften

von Frauen zu feiern, aber auch, um auf die bestehenden Geschlechterungleichheiten aufmerksam zu machen und für eine inklusive, gerechte Welt zu kämpfen. In einer Zeit, in der Geschlechterungleichheiten und Diskriminierung weiterhin tief in vielen Gesellschaften verwurzelt sind, bleibt der Weltfrauentag ein kritisches Instrument, um auf diese Ungerechtigkeiten aufmerksam zu machen. Themen wie der Gender-Pay-Gap, geschlechtsspezifische Gewalt und Diskriminierung am Arbeitsplatz sind nach wie vor weit verbreitet. Frauen verdienen weltweit durchschnittlich weniger als Männer, auch wenn sie dieselbe Arbeit verrichten. Laut Berichten verdienten Frauen im Jahr 2020 global gesehen nur 81 Cent für jeden Dollar, den Männer verdienten, was die anhaltende Wichtigkeit dieses Tages unterstreicht.

Gender-Pay-Gap und darüber hinaus

Der Gender-Pay-Gap ist ein komplexes Phänomen, das durch eine Vielzahl von Faktoren, einschließlich Diskriminierung, Teilzeitarbeit und Unterschieden in der Branchen- und Berufswahl, beeinflusst wird. Aber der Weltfrauentag geht über die Bekämpfung finanzieller Ungleichheiten hinaus und adressiert auch Themen wie die Unterrepräsentation von Frauen in Führungspositionen, ungleiche Bildungschancen und die überproportionale Belastung von Frauen durch unbezahlte Pflege- und Hausarbeit. Diese vielschichtigen Herausforderungen erfordern umfassende Lösungen, die über reine Lohngleichheit hinausgehen.

Aktionen und Initiativen

Jedes Jahr werden rund um den Weltfrauentag weltweit zahlreiche Veranstaltungen organisiert. Diese reichen von Demonstrationen, Konferenzen und Diskussionsrunden bis hin zu kulturellen Aufführungen und Ausstellungen, die die Geschichten und Erfahrungen von Frauen in den Vordergrund stellen. Viele Organisationen, von NGOs über Unternehmen bis hin zu Regierungen, nutzen diesen Tag, um Initiativen zur Unterstützung von Frauen und Mädchen zu starten oder hervorzuheben. Soziale Medien spielen eine entscheidende Rolle bei der Verbreitung der Botschaft des Weltfrauentags, wobei Hashtags wie #InternationalWomensDay und #IWD dazu beitragen, Geschichten zu teilen und Bewusstsein zu schaffen.

Die Notwendigkeit der Beibehaltung

In der heutigen Zeit ist es umso wichtiger, den Weltfrauentag zu begehen, nicht nur als Feier der bisherigen Errungenschaften, sondern auch als Erinnerung daran, dass die Gleichstellung der Geschlechter noch lange nicht erreicht ist. Die COVID-19-Pandemie hat beispielsweise gezeigt, wie schnell Errungenschaften rückgängig gemacht werden können, da Frauen überproportional von den sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen betroffen waren. Der Weltfrauentag bietet eine Plattform, um auf diese regressiven Tendenzen aufmerksam zu machen und Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Der Weltfrauentag ist somit mehr als nur eine jährliche Feierlichkeit; er ist ein Aufruf zum Handeln, eine Erinnerung an die Kämpfe, die noch vor uns liegen, und ein Zeichen der Hoffnung auf eine gerechtere Zukunft. Durch Bildung, Sensibilisierung und das Engagement jedes Einzelnen können wir den Weg zur Gleichstellung weiter ebnen und eine Welt schaffen, in der jedes Geschlecht die gleichen Rechte, Chancen und Freiheiten genießt. Es ist ein Tag, der uns alle vereint in dem Bestreben, nicht nur die Rechte der Frauen zu fördern, sondern die gesamte Menschheit voranzubringen.

MEILENSTEINE:

Im 19. und frühen 20. Jahrhundert erhielten Frauen weltweit zunehmend Zugang zu höherer Bildung und Universitäten.

1918 erhalten Frauen in Deutschland das Wahlrecht und dürfen in der Weimarer Republik wählen und gewählt werden.

1969 ermöglicht das Berufsbildungsgesetz Frauen den gleichberechtigten Zugang zu allen Berufen.

Mit der Eherechtsreform galt der Ehemann ab 1977 nicht länger als alleiniges Familienoberhaupt, und das Prinzip der Gleichberechtigung in der Ehe wurde eingeführt.

International erließen im späten 20. und frühen 21. Jahrhundert verschiedene Länder Gesetze, um häusliche Gewalt zu bekämpfen und Opfer zu schützen.

Fotos: AOK/Colourbox/hfr

Rund 7.700 Fehltage
wegen Alkoholkonsums im Kreis Lippe

Männer häufiger von Alkoholproblemen betroffen

Der Wirtschaft im Kreis Lippe gingen im vergangenen Jahr insgesamt 7.667 Arbeitstage aufgrund von Alkoholproblemen verloren. Das hat die AOK NordWest in einer aktuellen Auswertung bei ihren Mitgliedern festgestellt. Um den negativen Auswirkungen des exzessiven Alkoholkonsums vorzubeugen, empfiehlt die AOK NordWest zu Beginn der Fastenzeit von Aschermittwoch (14. Februar) bis Ostern auszuprobieren, wie Alkoholverzicht persönlich wirkt. „Alkohol ist für viele Teil des täglichen Lebens - ein Glas Wein beim Essen, ein Feierabendbier mit Freunden. Regelmäßiger Alkoholkonsum hat aber erheblichen Einfluss auf die Gesundheit. Eine Weile auf Alkohol zu verzichten, tut daher Körper und Seele gut und kann zu einem langfristigen veränderten Umgang mit Alkohol beitragen", sagt AOK-Serviceregionsleiter Matthias Wehmhöner.

Der Körper profitiert vom Alkoholverzicht

So profitiert das Herz-Kreislauf-System schon von einer kurzzeitigen Abstinenz, ebenso der Magen und die Leber. Der Alkoholverzicht wirkt sich außerdem positiv auf Schlaf, Blutdruck, Konzentrationsfähigkeit und Körpergewicht aus. Außerdem wird das Krebsrisiko gemindert und das Immunsystem gestärkt. „Wenn es Menschen mit der Tendenz zum ‚Rauschtrinken' oder ‚Kontrollverlust-Verhalten' gelingt, mit einer mehrwöchigen Abstinenz den ‚Beweis' zu liefern, dass sie auch ohne Alkohol ihren Alltag bewältigen können, ist das schon als Erfolg zu werten", so Wehmhöner.

Männer häufiger im Rausch als Frauen

Insgesamt wurde im Kreis Lippe im Jahr 2022 bei 3.274 AOK-Versicherten ein Alkoholproblem diagnostiziert, knapp drei Viertel der Betroffenen waren Männer.

Auch eine Erhebung des Robert-Koch-Instituts (RKI) bestätigt diese Zahlen. Danach sind 30,6 Prozent der Erwachsenen in Nordrhein-Westfalen Rauschtrinker. Sie gaben an, in den letzten zwölf Monaten an mindestens einem Tag pro Monat sechs oder mehr alkoholische Getränke zu sich genommen zu haben. Auch hier liegen die Männer mit

41,3 Prozent deutlich über dem Anteil der Frauen mit 20,8 Prozent. Weitere 12,7 Prozent teilten mit, regelmäßig riskant viel Alkohol zu trinken. Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, fallen meist zunächst nicht negativ auf. Bis es zu ärztlichen Behandlungen kommt, vergehen meist Jahre.

Eigene Trinkgewohnheiten hinterfragen

Alkohol gehört häufig für viele einfach zum Alltag dazu. Kurzfristig kann Alkohol entspannen. Jedoch hat regelmäßiger Alkoholkonsum erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und kann zu Alkoholabhängigkeit führen. „Oft wird einfach unbedacht zu promillehaltigen Getränken gegriffen. Deshalb ist es wichtig, ab und zu die eigenen Trinkgewohnheiten zu hinterfragen", so Wehmhöner. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt als Richtwert für eine maximal tolerierbare Alkoholzufuhr bei gesunden Männern 20 Gramm Alkohol pro Tag an, das sind 0,5 Liter Bier oder zwei Gläser Wein. Die Tagesdosis an reinem Alkohol bei gesunden Frauen liegt bei der Hälfte.

Folgen des Alkoholkonsums

Alkohol ist ein Zellgift, das grundsätzlich alle Organe schädigen kann. Bei Frauen können die Folgen des Alkoholkonsums stärker sein als bei Männern. Denn Frauen bauen Alkohol langsamer ab. Hierzu wird in der Leber das Enzym Alkoholdehydrogenase benötigt, das bei Frauen in

geringerer Menge vorliegt. Daher kann es bei ihnen schon bei geringeren Alkoholmengen, die regelmäßig konsumiert werden, schneller zu alkoholbedingten Schäden kommen. Bis zum Alter von 25 Jahren reift unser Gehirn. Daher hat die Zuführung des Zellgifts Alkohol gerade auf die Bildung und Verknüpfung von Nervenzellen bis zu diesem Alter extreme Folgen. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und Beeinträchtigungen im Sozialverhalten können den Alltag erheblich erschweren. Gerade wenn die Weichen für die berufliche Zukunft gestellt werden.

Foto: djd-k/Deutsche-Fliese.de/Villeroy & Boch Fliesen

Im Bad ist erlaubt, was gefällt. Die Hersteller bieten eine große Auswahl an Sanitärkeramiken, Möbeln, Armaturen sowie designorientierten Wand- und Bodenfliesen an. Jens Fellhauer vom Bundesverband Keramische Fliesen e. V. rät, sich bei der Planung eines neuen Bads oder bei einer Modernisierung nicht zu sehr an aktuellen Trends zu orientieren, sondern möglichst den eigenen Wohnstil ins Bad zu übertragen: www.deutsche-fliese.de.

Foto: djd-k/Geberit

Schlanke WC-Keramiken mit geschlossener Außenform passen zu hohen ästhetischen Ansprüchen, die viele Hausbesitzer heute an die Badeinrichtung stellen. Bei WC-Systemen etwa von Geberit sind alle Komponenten perfekt aufeinander abgestimmt, unter www.geberit.de/wc-system gibt es dazu weitere Infos.

Meine Wellness-Oase

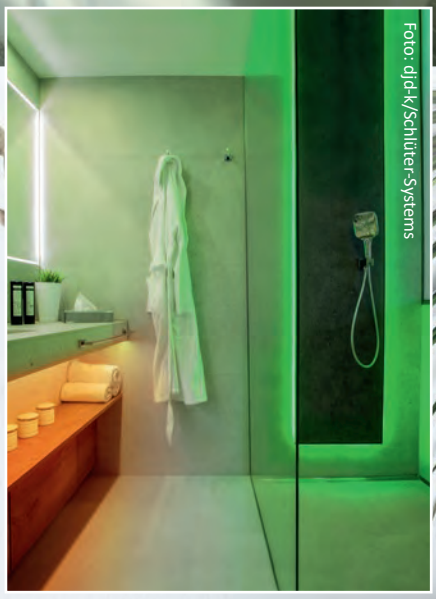


Foto: djd-k/Schlüter-Systems

Räume zum Leuchten bringen: Die LED-Profile von Schlüter-Systems lassen sich ohne Fachkenntnisse in der Licht- oder Elektrotechnik einbauen. Sie besitzen die Schutzklasse IP 67 und erlauben so auch Akzente im Duschbereich, etwa als beleuchtete Wandnische. Infos gibt es unter www.liprotec.de.

Einen wichtigen Beitrag zur Barrierefreiheit können Dusch-WCs mit integrierter Intimreinigung leisten. Sie tragen dazu bei, dass bei älteren Menschen der Gang zur Toilette ohne fremde Hilfe möglich bleibt. Bei den „Washlets“ von Toto erleichtert bereits das über einen Sensor gesteuerte, selbsttätige Öffnen des Deckels den Zugang: www.my-washlet.de.

Fotos: djd-k/TOTO

Großflächige Dekorplatten über vorhandene Fliesen eröffnen spannende Möglichkeiten, um Teilbereiche des Bads wie die Duschwand oder den Waschtischhintergrund neu zu gestalten. Für den Ersatz der Wanne gibt es Duschlösungen, die sich schnell und einfach einbauen lassen. Unter www.meister-der-elemente.de gibt es mehr Inspirationen.

Foto: djd-k/SHK

Foto: djd/NATURinFORM

So wird der Außenbereich zum Wohlfühlort

(djd). Auf der eigenen Terrasse sitzen, in den Garten blicken, dem Vogelgezwitscher lauschen - und sich dabei rundum wohlfühlen. Dieses Gefühl wünschen sich wohl alle, die ein eigenes Haus besitzen. Um es zu erzeugen, hilft es, einen Außenbereich zu haben, der komplett auf die eigenen Vorstellungen abgestimmt ist. Wir zeigen, an welchen Stellen es sich lohnen kann, anzusetzen:

Terrasse

Einer der wichtigsten Plätze im Außenbereich ist die Terrasse. Ob für die Me-Time mit Buch, für das Feierabendgetränk mit dem Partner oder der Partnerin oder für den Grillabend mit der ganzen Familie: Die Terrasse ist bei gutem Wetter der Mittelpunkt. Umso wichtiger ist es, dass einem das Gesamtpaket aus Outdoor-Möbeln, Dekoration und Dielenbelag gefällt. Gerade bei der Wahl der Terrassendielen sollte man neben der Farbe auch auf die Qualität des Materials achten. Dielen aus dem Holzverbundwerkstoff WPC beispielsweise sind langlebig, splitterfrei, recycelbar und pflegeleicht. Wer wissen will, wie das im eigenen Bereich aussehen kann, kann unter www.naturinform.com kostenlos die eigene Traumterrasse konfigurieren.

Sonnen- und Sichtschutz

Gerade in den Sommermonaten strahlt die Sonne teilweise sehr intensiv auf den Außenbereich. Ein guter Sonnenschutz hilft, um sich selbst und den Wohnbereich vor zu viel Hitze zu schützen. Wer nicht ständig den Sonnenschirm verrücken oder die Markise aus- und einfahren möchte, kann unter anderem auf vorgebaute Lamellen zurückgreifen. Die Modelle von Naturinform beispielsweise lassen sich einzeln oder fassadenübergreifend montieren und sowohl waagrecht als auch senkrecht einsetzen. Besonders praktisch: Sie schützen nicht nur vor Sonne und Regen, sondern auch vor neugierigen Blicken. Damit sind sie ideal für alle, die zwar einen Sichtschutz wünschen, aber (noch) keinen Zaun haben.

Fassade

Sind die „kleineren" Baustellen im Außenbereich erledigt, lohnt es sich, darüber nachzudenken, ob man die Fassade erneuern möchte. Schließlich soll der Blick auch dann auf etwas Schönes schweifen, wenn man den Liegestuhl einmal im Garten platziert. Bei einer Renovierung fällt die Wahl häufig auf die Klassiker Putz, Klinker oder Holz. Diese leiden jedoch mittelfristig unter der Witterung und sind entsprechend pflege- und wartungsintensiv. Eine Alternative bieten Fassadenprofile aus WPC, wie sie beispielsweise Naturinform anbietet. Sie lassen sich vielfältig architektonisch gestalten, sind witterungsbeständig und kaum schmutzanfällig.

Feuer, Eier und Hasen:

Ostern

In der frühlingshaften Jahreszeit, wenn die Natur zu neuem Leben erwacht, feiern Menschen weltweit eines der ältesten und bedeutendsten Feste der christlichen Tradition: Ostern. Dieses Fest, reich an Symbolik und Brauchtum, erzählt eine Geschichte, die weit über die christliche Auferstehung Jesu Christi hinausgeht und tief in die Wurzeln menschlicher Kultur und Geschichte reicht. Der Zauber von Ostern liegt in seiner Fähigkeit, Althergebrachtes mit Modernem zu verweben und dabei eine Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu schlagen. Tauchen wir also ein, in die vielschichtige Welt des Osterfestes, erkunden seine historischen Ursprünge, traditionelle Bräuche und lassen uns von einigen Anekdoten am Wegesrand überraschen.

Die Geschichte von Ostern beginnt nicht erst mit der christlichen Tradition, die den Tod und die Auferstehung Jesu Christi feiert. Ihre Wurzeln sind viel älter und verweben sich mit anderen Frühlingsfesten, die das Ende des Winters und die Wiedergeburt der Natur zelebrieren. Besonders interessant ist die Nähe des Osterfestes zum jüdischen Passah, das an den Auszug der Israeliten aus Ägypten erinnert. Beide Feste teilen nicht nur eine zeitliche Nähe, sondern auch tiefgreifende symbolische Bedeutungen, die sich um Themen wie Befreiung, Hoffnung und Neuanfang ranken.

Mit dem Einzug des Christentums transformierte sich das Osterfest und wurde zum zentralen Punkt des liturgischen Jahres. Doch trotz seiner tiefen religiösen Bedeutung ist Ostern auch ein Fest, das reich an volkstümlichen Traditionen ist. Eines der auffälligsten Symbole von Ostern sind zweifellos die Ostereier. Ursprünglich als Symbol des neuen Lebens und der Fruchtbarkeit angesehen, hat sich das Bemalen und Verstecken von Eiern zu einem festen Bestandteil der Osterfeierlichkeiten entwickelt. Diese Tradition, die von Generation zu Generation weitergegeben wird, spiegelt die Freude und Farbenpracht des Frühlings wider.

Ebenso faszinierend ist die Figur des Osterhasen, der in vielen Kulturen als der Überbringer der Ostereier gilt. Obwohl der Hase erst im 17. Jahrhundert in die Ostertradition eingeführt wurde, hat er sich schnell als eines der beliebtesten Symbole des Festes etabliert. Diese Verbindung scheint auf den ersten Blick willkürlich, doch der Hase, bekannt für seine Fruchtbarkeit, passt perfekt in das Thema des Neubeginns und des Lebens, das Ostern umgibt.

Aber wie wurde der Hase zum Osterhasen?

Der Legende nach, war es einmal in einem fernen Land, wo die Tiere des Waldes in Harmonie lebten und der Frühling die Welt mit Farben und Leben erfüllte. Unter diesen Tieren war ein kleiner Hase, der für seine Schnelligkeit und seinen

Fleiß bekannt war. Eines Tages, als der Frühling näher rückte, beschloss die Göttin Ostara, die Göttin des Frühlings und der Morgenröte, die Welt mit einem besonderen Geschenk zu erfreuen: Sie wollte den Menschen die Schönheit der Natur und die Freude des Neubeginns näherbringen.

Ostara suchte nach einem Weg, ihr Geschenk zu überbringen, und ihr Blick fiel auf den fleißigen Hasen. Sie rief den Hasen zu sich und sagte: „Kleiner Hase, ich habe eine sehr wichtige Aufgabe für dich. Du sollst der Überbringer meiner Geschenke sein. Verteile die bunten Eier, die Symbole des Lebens und der Fruchtbarkeit sind, unter den Menschen, um die Ankunft des Frühlings zu feiern."

Der Hase fühlte sich geehrt, von der Göttin selbst ausgewählt zu werden, und nahm diese Aufgabe mit großer Freude an. Er verbrachte viele Tage damit, die schönsten Eier zu sammeln und sie in den leuchtendsten Farben zu bemalen. Als Ostern schließlich kam, hüpfte der Hase von Haus zu Haus und versteckte die Eier für die Kinder zu finden.

Die Kinder waren entzückt über die bunten Eier und das Spiel des Suchens und Findens brachte Freude und Lachen in die Familien. Der Hase wurde zum Symbol des Osterfestes und die Tradition, Eier zu verstecken und zu suchen, wurde von Generation zu Generation weitergegeben.

Neben diesen weit verbreiteten Bräuchen gibt es auch zahlreiche lokale Traditionen, die die Vielfalt der Osterfeierlichkeiten bereichern. So entzünden viele Gemeinden am Karsamstag Osterfeuer, eine alte Tradition, die den Winter symbolisch vertreibt und den Frühling willkommen heißt. Diese Feuer, oft begleitet von Gesang und Tanz, sind ein spektakulärer Anblick und verbinden die Gemeinschaft. Gerade im ländlichen Raum haben sich die Osterfeuer mitlerweile zu kleinen Dorffesten entwickelt, auf denen Bier und Bratwurst nicht fehlen darf und mancherorts sogar Festzelte und Kinderkarussels einzug gehalten haben.

Ostern ist heute nicht nur ein religiöses Fest, sondern auch ein Anlass für Familien, zusammenzukommen und gemeinsame Zeit zu verbringen. Das Ostermahl, das oft traditionelle Speisen umfasst, bietet eine Gelegenheit, kulinarische Traditionen zu pflegen und gleichzeitig den Zusammenhalt zu stärken. Kirchliche Bräuche, wie die Osternachtfeier, behalten ihre spirituelle Bedeutung und bieten Momente der Reflexion und Erneuerung.

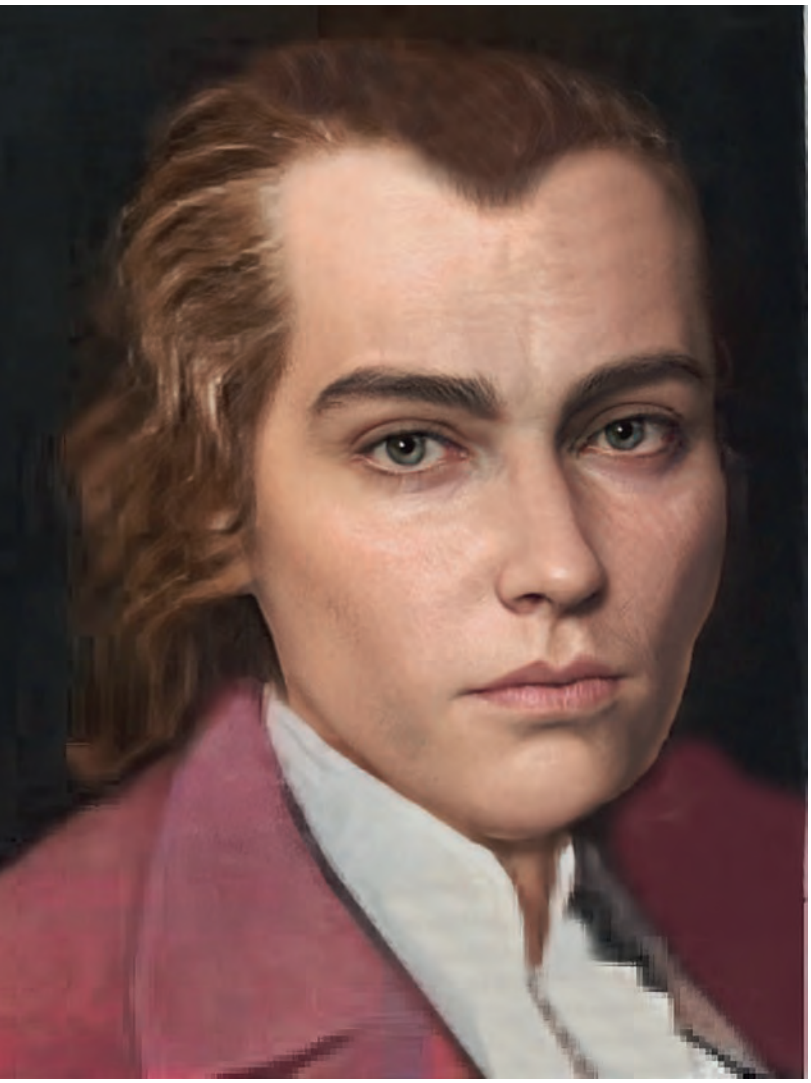
Interessante Anekdoten und Kuriositäten bereichern das Osterfest zusätzlich. So versuchen zum Beispiel in Australien Naturschützer, den Osterhasen durch das „Osterbilby" zu ersetzen, um auf die Bedrohung einheimischer Tierarten aufmerksam zu machen.

Ostern ist somit ein Fest, das eine reiche Palette an Traditionen, Symbolen und Bedeutungen bietet. Es vereint Menschen unterschiedlicher Generationen und Kulturen, bringt die Freude des Frühlings in unsere Herzen und erinnert uns an die fortwährende Erneuerung des Lebens. In seiner Vielschichtigkeit spiegelt Ostern die menschliche Sehnsucht nach Licht, Wärme und Wachstum wider und lädt uns jedes Jahr aufs Neue ein, den Zyklus des Lebens zu feiern.

Ein fiktives historisches Interview mit

Dr. Johann E. Trampel

von Finnya Ella Charlotte Brauße



Dr. Johann Erhard Trampel (1737 - 1817) war der Leibarzt des Grafen Simon August und überzeugte ihn, dass die Heilmittel Meinbergs ebenso gut seien wie die in Pyrmont. Er gilt als Vater des lippischen Kurortes.

Guten Herr Trampel! Wie geht es Ihnen? Als Hauptverantwortlicher für die Meinberger Heilquellen, darf es Ihnen ja gar nicht schlecht gehen.

Tatsächlich geht es mir fantastisch. Würde es mir schlecht gehen, würden die Quellen und ich unseren Ruf verlieren (zwinkert).

Das stimmt allerdings. Sehr gut, dass Sie direkt Ihren Ruf ansprechen. Sie sind wirklich ein Mann von Welt. In der gesamten Umgebung haben Sie sich einen Namen in den verschiedensten Berufen gemacht. Doch können Sie mir erzählen, wie Ihre berufliche Laufbahn gestartet ist?

Gerne mache ich das! 1760 erhielt ich an der Universität Göttingen meine medizinische Doktorwürde. Mit diesem Titel bekam ich viele Empfehlungsschreiben. Daraufhin ließ ich mich in Lemgo nieder, wo ich dann schnell der Stadtphysikus wurde. Fünf Jahre danach, war ich dann auch schon Landphysikus.

Herr Trampel, für uns Unwissenden. Was genau ist ein Physikus?

Eigentlich ist das Wort Physikus nur ein Synonym für einen beamteten Arzt. Wir kümmern uns dann darum, dass die Stadt oder das Land, für das man zuständig ist, die Gesundheitsvorschriften einhält. In diesem Zuge überwacht man als Physikus beispielsweise die Apotheken.

Wirklich bemerkenswert, was Sie in Ihrem doch so jungen Leben bis dato erreicht haben. Wie alt waren Sie damals noch gleich?

Einen Moment. Da müsste ich kurz nachdenken… Mit 23 erhielt ich meine Doktorwürde und mit 28 wurde ich Landphysikus und der Leibarzt von Simon August Graf zu Lippe.

Und dieser schien ziemlich überzeugt von Ihnen gewesen zu sein?

Naja. Das kann man vielleicht so sagen (schmunzelt)

Sie müssen doch nicht so bescheiden sein. Den Fakten nach zu urteilen, war dieser von Ihnen sehr überzeugt. Schließlich wurden Sie zum Hofrat ernannt. Hatten der Graf und Sie ein gutes Verhältnis?

So gut wie eine Beziehung zwischen Vorgesetzten und Angestellten eben sein kann. Aber durchaus haben wir uns hoch geschätzt. Ich bin mir aber sicher, dass er auch deshalb eine verhältnismäßig hohe Achtung für mich hatte, weil ich auf seine Weisung hin 1762 die Meinberger Quellen untersuchte und deren "Heilkräfte" entdeckte. Da war ich erst 25 Jahre alt und voller Tatendrang. Die Meinberger Quellen konnten sich aus meiner Sicht durchaus mit dem damals berühmten Pyrmont messen, welches bereits europäischen Rang besaß. 1767 wurde das ehemalige Bauerndorf Meinberg durch eine Verfügung des Grafen offiziell zum „Curort" ernannt, und verzeichnete im selben Jahr bereits 413 Kurgäste.

Ein weiterer beachtlicher Erfolg. Ich würde fast meinen, Sie sind maßgeblich dafür verantwortlich, dass auch Nicht-Lipper die Meinberger Quellen für sich entdeckten.

Och Gott! Sie schmeicheln mir.

Wie schafften Sie es, dass so ein beschaulicher Ort wie Meinberg ein so großes Aufsehen als Badeort erlangte? Lag es nur an den Heilquellen?

Also, zum einen nutzte ich meine wissenschaftlichen Untersuchungen und Analysen und machte diese der Öffentlichkeit zugänglich. Ich möchte jetzt nicht überheblich klingen, aber zuvor konnte ich ja schon Aufsehen durch vorherige Leistungen erlangen und dadurch gab es möglicherweise ein breiteres Interesse an meinen Werken. Zum anderen ließ ich Logier- und Wohnhäuser bauen und schaffte eine Infrastruktur, die Meinberg zu einem Badeort aufsteigen ließ. Ich war gerade 33 Jahre alt geworden, als 1770 der „Stern" als erstes Kurhaus des Ortes errichtet wurde. Die „Rose" folgte 1775. Und auch der erste Brunnentempel im Kurpark entstand in dieser Zeit. Noch heute ein schöner Platz zum Verweilen.

Beachtlich. Meinen größten Respekt haben Sie. Aber bei dieser Karriere und den Erfolgen stellt sich die Frage, warum Sie Lippe verließen?

Ja, das war eine dumme Sache. Am Hof gab es, wie in vielen Adelshäusern der damaligen Zeit, auch Mißgunst und Intrigen. Irgendwie wurde ich darin verwickelt und sogar wegen Hofverrat angeklagt. Nach einem Vergleich verließ ich Meinberg 1793 und ließ mich in Pyrmont nieder. Dort schätzte man meine Qualitäten, und ich wurde als Brunnenarzt und Leibarzt des Fürsten von Waldeck angestellt.

Ich bedanke ich mich recht herzlich für Ihre Zeit. Ich werde nun nach Bad Meinberg fahren, um die Heilkräfte der Quellen auf mich wirken zu lassen.

Foto: djd-k/www.ibb.com/insta_photos - stock.adobe.com

Coaching kann auf vielfältige Weise unterstützen: Etwa im Bewerbungsverfahren durch Hilfe bei der Gestaltung der Bewerbungsunterlagen oder bei der Vorbereitung aufs Vorstellungsgespräch. Das Institut für Berufliche Bildung (IBB) bietet eine Reihe von Coachings zur Optimierung des beruflichen Profils an. Sie finden an einem der bundesweit über 1.000 Standorte oder online statt. Mehr Infos gibt es unter www.ibb.com.

Foto: djd-k/Manpower Group

Mit der Hinwendung zu diversen Bewerberpools ergeben sich auch für potenzielle Arbeitnehmer neue Perspektiven, vor allem für ältere Bewerber und Baby-Boomer. „Die aktuelle Entwicklung ist ein Zeichen für eine moderne, inklusive und zukunftsorientierte Arbeitswelt“, so Iwona Janas, Country Manager Deutschland der ManpowerGroup.

Eine Ausbildung etwa im Holzfachhandel schafft die Grundlage dafür, um nachhaltiges Bauen zum eigenen Beruf zu machen. „Mit rund 4.200 Auszubildenden in 900 Betrieben ist der Holzfachhandel flächendeckend präsent und deckt wohnortnah bei kurzen Wegen ein vielfältiges Angebot an Ausbildungs- und Qualifizierungswegen ab“, schildert Thomas Goebel, Geschäftsführer des Gesamtverbandes Deutscher Holzhandel e. V. Unter www.holzvomfach.de gibt es mehr Informationen.

Foto: djd-k/Gesamtverband Deutscher Holzhandel

BILDUNG & BERUF

Foto: djd-k/Wings/BalanceFormCreative/Shutterstock

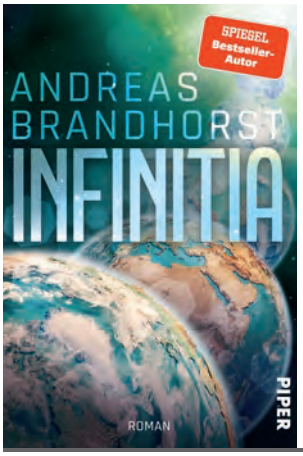
Im berufsbegleitenden Bachelor „New Work and Transformation Management“ bei Wings, dem Fernstudienanbieter der Hochschule Wismar, werden angehende Führungskräfte vorbereitet. Ziel ist es, qualifizierte Managerinnen und Manager für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt und des digitalen Wandels auszubilden. Infos: www.wings.de/newwork.

Foto: djd-k/Studienkreis/Bernd Beuermann

Idealerweise sollte das regelmäßige Vorlesen bis in die Grundschulzeit hinein zum Alltag gehören. Mit ein paar kleinen Techniken gelingt es auch unerfahrenen Eltern schnell, eine Geschichte besonders spannend oder lustig vorzulesen. Welche Kniffe das sind, stellt der Schauspieler und Synchronsprecher Charles Rettinghaus in fünf Videos unter www.studienkreis.de/leselust vor. Wenn in der Stimme Spannung und Lebendigkeit liegen, haben die Kinder Lust, weiter zuzuhören.

Foto: djd-k/Nürnberger Versicherung/Getty/PixelsEffect

Mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) kann man finanzielle Lücken bei anerkannter Berufsunfähigkeit durch eine Rente weitgehend schließen. Etwa ein Fünftel der Leistungsanträge werden von Versicherten nicht weiter verfolgt, weil der zu beantwortende Fragebogen sehr umfangreich ist. Bei der Nürnberger Versicherung können sich die Kunden in einem Telefoninterview den Leistungsantrag ausfüllen lassen: www.nuernberger.de.



Infinitia

Auf der Erde leben nur noch 499 Menschen, geschützt vom Cluster der Maschinenintelligenzen. Einer dieser Menschen ist Korian, ein Mann auf der Suche nach dem Sinn seiner Existenz. Vom Cluster der Maschinen erhält er den Auftrag, in einem Stream von Parallelwelten den geheimnisvollen Ort Infinitia zu suchen, der unerreichbar scheint und sich der Herrschaft des Clusters entzieht. Bei seiner gefahrenvollen Reise durch den Stream erkennt Korian: Infinitia stellt eine große Bedrohung dar, denn eine mysteriöse Macht will die Welten von Menschen und Maschinen unter ihre Kontrolle zu bringen.

PIPER, 464 Seiten, EAN 978-3-492-70679-7

Godkiller

Eine Frau, die Götter tötet, ein brotbackender Ritter, und ein adeliges Mädchen mit einem Gott im Gepäck.
Die unaufhaltsame Kyssen hat sich das Töten von Göttern zu ihrem Beruf gemacht. Doch eines Tages trifft sie auf einen Gott, den sie nicht töten kann: Skedi, der Gott der Notlügen. Er ist an das junge adelige Mädchen Inara gebunden, das ohne ihn sterben würde. Gemeinsam müssen sie nach Blenraden reisen – die letzte Stadt, in der es noch wilde Götter gibt. Der ehemalige Ritter Elogast hat dasselbe Ziel, aber auch ein großes Geheimnis: In seinen Händen liegt das Schicksal des Landes. Nichts ahnend, was im Herzen von Blenraden lauert, tritt die ungleiche Gruppe ihre Reise an …

PIPER, 448 Seiten, EAN 978-3-492-70921-7

Für alle, die gerne wandern, sind Wasserwerke im Wald ein gewohnter Anblick. Ihre Aufgabe können sie nur erfüllen, wenn der Wald im Einklang mit dem Ökosystem genutzt wird.
Foto: djd/PEFC/Kollaxo

Nur ein vitaler Wald kann Wasserspeicher sein

Wie der Wald auch im Klimawandel seine lebenswichtige Funktion behält

Foto: djd/PEFC

(djd). 70 Prozent des deutschen Trinkwassers stammen aus Grund- oder Quellwasser. Diese Ressourcen liegen oft unter Wäldern. Sie sind daher für die Wasserversorgung von entscheidender Bedeutung. Doch werden die Wälder diese für uns lebenswichtige Funktion auch im Klimawandel aufrechterhalten können? Hier sind die wichtigsten Fragen, auf die die Organisation für nachhaltige Waldbewirtschaftung, PEFC Deutschland, Antworten findet.

Wie funktioniert der Wald als Wasserspeicher?

Allein die obersten zehn Zentimeter des Waldbodens können bis zu 50 Liter Wasser pro Quadratmeter speichern, ein Hektar Wald sogar bis zu zwei Millionen Liter. Damit ist das Ökosystem Wald der größte Süßwasserspeicher. Insbesondere in Mischwäldern ist die Speicherkapazität hoch. Unzählige Mikroorganismen und Pilze reinigen das Wasser effektiv, sodass Grundwasser aus dem Wald oft ohne weitere Reinigung als Trinkwasser genutzt werden kann.

Warum ist die Wassersicherheit bedroht?

Die Wassersicherheit ist vor allem durch den vom Menschen verursachten Klimawandel bedroht. Bäume halten den Bedingungen nicht mehr stand, bieten Schädlingen wie dem Borkenkäfer einen Lebensraum und verdorren. Das geschwächte Waldökosystem kann dann nicht mehr genügend Grundwasser speichern. Doch Waldbesitzende sowie Forstleute haben Gegenmaßnahmen ergriffen. Bereits drei Viertel der Waldfläche Deutschlands wird nachhaltig bewirtschaftet. Dies dokumentiert beispielsweise die PEFC-Zertifizierung.

Wie kann Baumvielfalt die "Teamleistung" verbessern?

Waldbesitzende und Forstleute setzen dabei auf eine Mischung verschiedener Baumarten und Bäumen unterschiedlichen Alters. Dabei müssen Baumarten ausgewählt werden, die mit den zukünftigen Klimabedingungen leben können. "Die Biodiversität von Wäldern lässt sich mit dem Mannschaftssport vergleichen: Je diverser die Talente der Spieler, in dem Fall die Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit der einzelnen Baumarten gegen den Klimawandel, umso besser funktioniert das ganze Team, also das Ökosystem Wald", so Diplom-Forstwirt Dirk Teegelbekkers, Geschäftsführer der Waldschutzorganisation PEFC Deutschland.

Wie kann die Bevölkerung unterstützen?

Auch Holzernte und Holzverwendung dienen dem Klimaschutz. Denn im Holz der Bäume können intakte Wälder große Mengen Kohlenstoff speichern. Wird Holz etwa zum Bau von Häusern oder zur Herstellung langlebiger Holzprodukte eingesetzt, bleibt der Kohlenstoff dort so lange gespeichert, wie der Holzgegenstand genutzt wird. Unterstützen können Bürgerinnen und Bürger den Waldumbau und Klimaschutz, indem sie Holzprodukte aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern nutzen, die sie beispielsweise am PEFC-Siegel erkennen können.

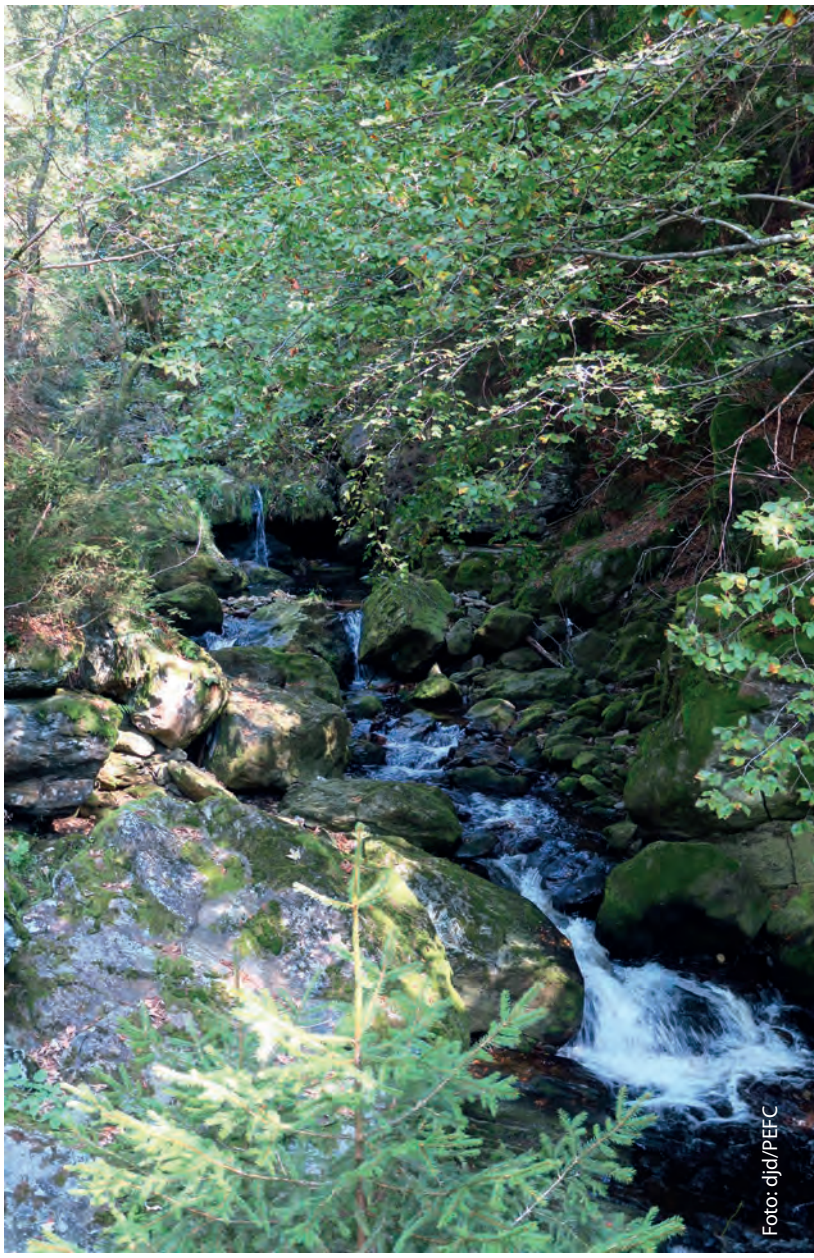
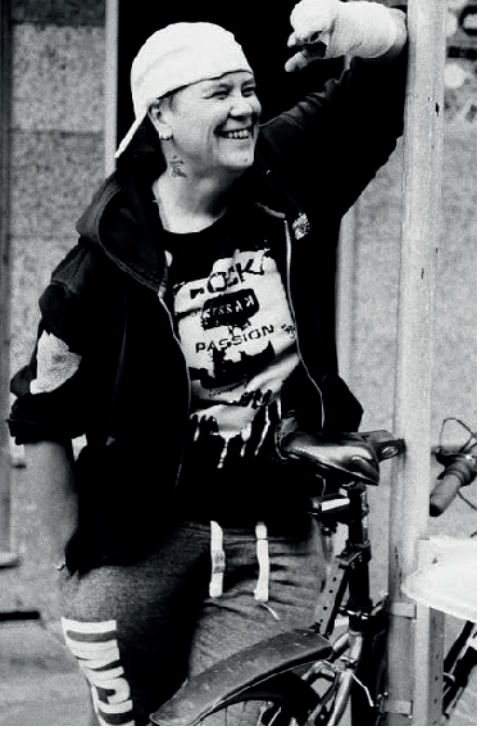


Foto: djd/PEFC

Foto: djd/PEFC/Kollaxo



Dr. Thomas Kruse aus Detmold schreibt Buch über Obdachlosigkeit und Drogen, und über ein Zurück ins normale Leben

Mit starkem Willen aus dem Drogensumpf

Von Arnold Pöhlker

Caro gibt ihrem früheren Leben als Obdachlose und drogensüchtige Kriminelle eine Stimme. Autor Dr. Thomas Kruse aus Lippe-Detmold bietet ihr dafür mit seinem Buch „Einmal Hölle und zurück. Caro – mein Weg aus dem Drogensumpf“ eine 250-seitige Plattform.

Vor eineinhalb Jahren hatten sich die beiden Ehrenamtler in dem Verein „Lipper für Lipper – Asphaltexistenzler“ in Detmold kennengelernt.

Das Buch beeindruckt durch seine Authentizität. Offen, unverblümt, glaubwürdig und selbstkritisch erzählt Caro darin von ihrem tiefen Fall. Ihre Sucht und ihr Aufenthalt auf der Straße haben sie 20 Jahre ihres Lebens gekostet. Warum sie auf die schiefe Bahn geriet, beschreibt sie ebenso wie das Ineinandergreifen von Drogenkonsum und Obdachlosigkeit. Ihre Lebenssituation zwang sie jedoch nie zur Prostitution. Darauf weist sie betont hin.

Die gute Nachricht

Seit vier Jahren ist die 46-Jährige „clean“ und seit dreieinhalb Jahren „trocken“. In Detmold hat sie ein festes Dach über dem Kopf, genießt eigenen Angaben zufolge den „guten und freundlichen Zusammenhalt in ihrer Wohngemeinschaft“. Inzwischen geht sie einer geringfügigen Beschäftigung nach. Ihr Job ist nach den Vorstellungen von Dr. Thomas Kruse, der zugleich ihr Arbeitgeber ist, „ausbaufähig, sofern sie aufgrund ihrer gesundheitlichen Entwicklung mehr arbeiten möchte“.

Dass Caro so weit gekommen ist, grenzt für alle, die es gut mit ihr meinen, an ein Wunder. Was diese junge Frau an Tiefpunkten durchgemacht hat, war „härter als das Leben von „Christiane F.“ in der Filmbiografie nach dem Buch „Wir Kinder vom Bahnhof Zoo“, erklärt Dr. Kruse.

Ihre bestürzenden Erlebnisse haben den Detmolder Unternehmer inspiriert, ein Buch darüber zu schreiben. „Ich möchte Menschen in einer ähnlichen Situation Mut machen, dass es möglich ist, von der Straße wegzukommen und aus der Drogensucht auszusteigen.“ Caro ergänzt: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“. Sichtlich glücklich und voller Energie und Optimismus schaut sie nach vorn. Die Idee, über ihr Leben ein Buch zu schreiben, gefiel ihr. „Ich will zeigen, dass man aus dem Sumpf herauskommt. Es fiel mir anfangs aber nicht leicht, fremde Hilfe anzunehmen. Schließlich bettelt man als Drogenabhängige nicht um Hilfe, sondern um Geld für den nächsten Crack“.

Hölle und zurück

Der Buchtitel „Einmal Hölle und zurück…“ lässt ahnen, wie das Leben der Ex-Junkie verlief. Das Buch beschreibt ein diesseitiges Bild voller Qualen, Leiden und Einsamkeit – aber

auch Hoffnung. Caro: „Wo ich gelebt habe, war die Hölle. Tiefer kann man nicht sinken."
Eigentlich, so Dr. Kruse, habe Caro dreimal die Hölle erlebt wegen ihrer drei Versuche, von all ihren Lasten loszukommen. Die Betroffene sieht einen Grund für ihren erst allmählichen Ausstieg aus dem Teufelskreis von Obdachlosigkeit, Drogensucht und Kriminalität auch darin, dass sie nach ihren Gefängnisaufenthalten notgedrungen immer wieder im Frankfurter Bahnhofsviertel oder in anderen sozialen Brennpunkten landete. „Hätte ich dann sofort ein festes Dach über dem Kopf gehabt und ein schützendes Umfeld vorgefunden, wäre mein Weg wohl anders verlaufen."

Als Kind missbraucht

Bereits in ihrer Kindheit erlebte Caro Gewalt und Missbrauch durch ihren Stiefvater. „Das waren erste negative Weichenstellungen für mich", erklärt sie. Mit Anfang 19 Jahren wurde bei ihr eine Borderline Depression festgestellt, ein selbstverletzendes Verhalten. Bald darauf konsumierte sie Crack. Die Rauch-Droge machte sie abhängig, auf Dauer nervös und aggressiv.
Mit 21 Jahren wagte sich Caro an Heroin heran. Diese Droge löste ihre Ängste, vermittelte nach einem anfänglichen euphorischen Flash einen Zustand des Wohlbefindens und ein Gefühl von Gleichgültigkeit und Unbeschwertheit. Mit 22 Jahren kam Caro für zwei Jahre in Haft wegen Beschaffungskriminalität, Diebstahl und Körperverletzung. Mit 24 Jahren, nach ihrer Haftentlassung, landete sie als Obdachlose und Drogensüchtige im Frankfurter Bahnhofsviertel – ein Ort mit hoher Kriminalität.
Ein „Best-Place" ungenierter Hehler und Bettler, wo offen gedealt, gekifft, gesoffen, geschnorrt und gezofft wird. Die Obdachlosen leben unter Decken und zwischen Matratzenburgen in Eingängen und dunklen Ecken.
„Weil der Aufenthalt besonders hier und überhaupt auf der Straße für Frauen gefährlich ist, hielten wir uns in gemischten Gruppen von zirka sechs Frauen und Männern auf", erklärt Caro. Als Obdachlose sei man von der Umwelt wie Abschaum behandelt worden. Es habe nur wenige gegeben, die ihnen freundlich begegnet seien. „Andererseits waren wir unseren Mitmenschen gegenüber auch nicht immer freundlich", räumt sie ein und erklärt ihren Verhaltenswandel: „Die Caro von früher ist mit der heutigen nicht vergleichbar. Früher war Caro wie ein Pitbull, heute ist sie wie ein Schoßhündchen."

Gescheiterter Suizid

Mit 25 Jahren wurde Caro ungewollt schwanger. Das Sorgerecht für das Kind – ein Junge – wurde ihr wegen der Drogensucht entzogen. „Darauf folgte mein kompletter Absturz", erklärt sie und ergänzt: „Tiefer konnte ich nicht mehr fallen". Zwischen 2011 bis 2013 kam sie ein weiteres Mal ins Gefängnis. Erneut wegen Beschaffungskriminalität, Diebstahl und Körperverletzung. Nach Absitzen der Strafe landete sie für einige Monate wieder auf der Straße. Ende 2013 lernte sie eine Freundin kennen und arbeitete bis 2016 in Detmold in der Hauswirtschaft einer diakonischen Einrichtung. Durchs Kiffen wurde sie rückfällig, verkroch sich von Ende 2016 bis August 2017 abermals im Frankfurter

Das Buch

„Einmal Hölle und zurück.
Caro – mein Weg aus dem Drogensumpf"
Bei Vorbestellung 19,80 Euro
www.verlag-concept7.de

Bahnhofsviertel, getrennt von ihrer Freundin.
Kurz vor Weihnachten 2017 klickten wieder die Handschellen. Bis Juli 2019 verbrachte sie ihr Leben hinter Gittern. „Nochmals hatte ich viel Sch… gebaut", fügt sie hinzu.
Nach ihrer Entlassung führt sie ihr Weg zum wiederholten Mal ins Frankfurter Bahnhofsviertel. Hier wurde sie Ende Oktober 2019 vergewaltigt – mit dramatischer Konsequenz: „Danach wollte ich mir das Leben nehmen." In ihrer Verzweiflung lief sie im Bahnhofsbereich einem einfahrenden Zug entgegen. Eine rechtzeitige Vollbremsung des ICE rettete ihr das Leben.

Heilung mit Umwegen

Die Bundespolizei brachte sie in die Psychiatrie. Dort blieb sie fünf Monate. Es folgten ab 2020 mehrwöchige Klinikaufenthalte in Saarbrücken und Daun/Eifel. „Danach kam ich nach Koblenz, landete zwar dort wieder auf der Straße, wurde jedoch von der Caritas betreut."
Eines Morgens diagnostizierten Mediziner bei ihr einen Filmriss (Gedächtnisverlust). Im August und September 2020 verbrachte sie zwei Monate in der Rhein-Mosel-Fachklinik. Es folgte eine Betreuung durch die AWO in Kottenheim. Neun Monate lebte sie auf einer Frauenstation. Von dort aus stellte sie den Kontakt zu ihrer alten Freundin her.
„Seit Juni 2021 bin ich wieder in Detmold. Was mir jetzt ungemein Kraft gibt: Seit vier Jahren bin ich abstinent von Drogen, seit dreieinhalb Jahren verzichte ich auf Alkohol," so Caro.
Dr. Kruse zeigt sich beeindruckt von ihrer mentalen Stärke und dem Durchhaltewillen. „Dass sie es nach 20 Jahren geschafft hat, aus diesem Sumpf herauszukommen, ist beeindruckend. Ebenso bemerkenswert finde ich, dass sie zurückgibt, was sie an Hilfe erhalten hat. Sie engagiert sich ehrenamtlich bei „Lipper für Lipper" und unterstützt dort ihrerseits nun Hilfsbedürftige."

LIPPER für Lipper - Asphaltexistenzler e.V.

Mitgliederverein und Mitmachschaft
Krumme Str. 44, 32756 Detmold
Tel. 05231/3028-991 | Mobil: 0173/3765 762

Vereinsmotto: „Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen der Mitmenschen" (Albert Schweitzer)

Caro (ihr Nachname bleibt ungenannt)

Hauptperson in dem Buch „Einmal Hölle und zurück. Caro – mein Weg aus dem Drogensumpf"
46 Jahre, wohnhaft in Detmold, Hauptschulabschluss

Dr. Thomas Kruse

Autor und Herausgeber des Buches über Caro
56 Jahre, wohnhaft in Detmold, Wirtschaftswissenschaftler, Unternehmer/Geschäftsführer „Buena Vista Fitness-Club" und „Concept7-Werbe- und Marketingagentur"

Caro (r.) erzählt in dem Buch von Dr. Thomas Kruse (links), wie sie auf die schiefe Bahn geriet – und wie ihr der Ausstieg aus der Sucht und der Weg in ein normales Leben gelang.
Foto: Arnold Pöhlker

Ace - Schäferhundmischling

Der Schäferhundmischling Ace wurde Mitte Januar in Blomberg-Cappel gefunden und ins Tierheim Detmold gebracht. Er war nicht gechipt und wird bisher nirgends vermisst. Ace ist ungefähr ein bis zwei Jahre alt und zeigt sich zugänglich, lieb und freundlich, ist aber auch kräftig und noch völlig unerzogen - man fängt praktisch bei null an. Aber die Mühe wird sich lohnen, denn der junge Rüde ist lernwillig und intelligent. Ace braucht aktive und sportliche Menschen, die nicht nur ausreichend Zeit und Freude daran haben, mit ihm zu arbeiten, sondern ihm auch körperlich gewachsen sein müssen. Der Besuch einer guten Hundeschule sollte selbstverständlich sein. Ace könnte auch als Zweithund zu einer souveränen und gut erzogenen erwachsenen Hündin vermittelt werden. Wer Ace kennenlernen möchte, wird gebeten, im Detmolder Tierheim telefonisch einen individuellen Besuchstermin zu verabreden (05231/24468).

Lippisches Tierheim Detmold - Tierschutz der Tat e.V.
Zum Dicken Holz 19 • 32758 Detmold
Tel.: 05231 24468 • www.tierheimdetmold.de

Magazin Reporter
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

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

Ratgeber Feiern

Egal ob bei schlichten Geburtstagen oder bei großen Jubiläumsfesten, 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

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 Pressetexte**
- **Social-Media-Guidelines und Schulungen**
- **Kampagnenführung und Budgetplanung**
- **und vieles mehr**

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

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

Teutrine
Medien & Consulting

>>> **www.teutrine.de**

Mit den ersten milden Tagen des Jahres wird es Zeit, den Garten auf den Frühling vorzubereiten. Vor allem der Rasen will jetzt von Laubresten und herabgefallenen Ästen befreit werden, damit die Gräser wieder atmen können. Für eine klare Rasenkante an Wegen oder Beetumrandungen lässt sich einfach und schnell mit einer akkubetriebenen Motorsense sorgen: www.stihl.de.

Fotos: djd-k/Stihl

Fotos: djd-k/Stihl

Düngen, Mähen und Wässern schaffen die Basis für sattes Grün. Zunächst kurbelt ein Spezialdünger das Wachstum an, bevor ab etwa Mitte März erstmals der Rasenmäher zum Einsatz kommt. Bei stark vermoosten Flächen sorgen Akku-Vertikutierer wie der RLA 240 von Stihl für die nötige Durchlüftung. Perfekt für den Kompost: Der Rasenschnitt lässt sich als Nährstoffspender nutzen.

AUF INS GARTENJAHR

Fotos: djd-k/CUXIN DCM

Die Rasenpflege sollte auf die jeweilige Bodenbeschaffenheit angepasst sein. Zur Verbesserung leichter, sandiger Böden bieten sich Produkte wie CUXIN DCM Bentonit Bodenaktiv Anti-Trockenstress an. Wer genauer erfahren möchte, was drin ist im eigenen Gartenboden, kann unter www.cuxin-dcm.de/bodentestaktion eine kostenfreie Analyse in Anspruch nehmen.

Mit sparsamer LED-Technik werden Bäume, Gehölze und Beete auch nach Einbruch der Dunkelheit zu einem Blickfang. Eine große Bandbreite an Lichtszenarien lassen sich beispielsweise mit Outdoorleuchten-Kollektionen wie FX Luminaire abdecken. Mit der Kombination aus Strahlern, Wegleuchten, flächigen Lichtquellen sowie Unterwasser- und Außenwandleuchten erhält jeder Garten eine eigene Atmosphäre. Informationen gibt es unter www.rainpro.de.

Foto: djd-k/www.rainpro.de

Fotos: djd-k/Lechuza

Von Lechuza etwa, bekannt als Hersteller formschöner Pflanzgefäße, gibt es speziell konzipierte Pflanzsubstrate, die den Pflanzen alle wichtigen Nährstoffe und ein optimiertes Luft-Wasser-Verhältnis liefern. Infos und Bestellmöglichkeiten findet man unter www.lechuza.com.

Anzeige

Terrassentage 2024

bei der Firma Streit in Lemgo am 16. und 17. März 2024 von 10:00 bis 17:00 Uhr
(Sonntags keine Beratung und kein Verkauf).

Der Frühling, eine Zeit des Erwachens und der neuen Lebensfreude, lockt uns nach draußen. In diesem herrlichen Jahreszeitenwechsel spielt die Natur eine Symphonie aus Farben und Düften, die uns dazu verleitet, das Leben im Freien zu genießen. Eine geschützte Terrassenüberdachung wird dabei zum idealen Rückzugsort. Diese bietet nicht nur Schutz vor unerwarteten Regenschauern, sondern auch vor intensiver Sonneneinstrahlung. Die Wahl der richtigen Terrassenüberdachung ist entscheidend, um das Outdoor-Erlebnis maximal zu gestalten. Moderne, ansprechende Designs integrieren sich harmonisch in den Garten und schaffen eine erweiterte Wohnfläche im Freien. Dabei spielt der Sonnenschutz, insbesondere in Form von Markisen, eine wichtige Rolle. Markisen spenden angenehmen Schatten und schützen vor der intensiven Frühlingssonne. Senkrechte Glaselemente oder Seitenmarkisen schützen Sie vor plötzlichen Schauern oder kräftigen Windböen, auch Ihre Gartenmöbel werden von der Witterung verschont.

Lassen Sie sich in der großen Ausstellung bei der Firma Streit in Lemgo inspirieren. Auch zu Wintergärten, Glas-Faltwänden, Fenster, Türen, Geländer und Einbruchschutz können Sie sich beraten lassen. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall.

STREIT

UNSERE TERRASSENTAGE 2024
16.+ 17.03.24 I 10-17 Uhr*
*Sonntags keine Beratung und kein Verkauf

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

Thomas Streit GmbH & Co. KG I Weststraße 35 I 32657 Lemgo
fon 05261 96690 I **mail** info@streit-lemgo.de I **streit-lemgo.de**
Instagram Streit.lemgo I **Facebook** Streit.lemgo
Öffnungszeiten Mo - Fr 8 - 12:30 / 14 - 17 Uhr & Sa 10 - 13:00 Uhr

Anzeige

Gold - Licht - Ehrenamt

Julia Schnabel-Clever

Die Kommunikatorin

Die gebürtige Detmolderin Julia Schnabel-Clever – alleinerziehende Mutter zweier heranwachsender Kinder im Alter von 16 und 19 Jahren – gehört zu den Menschen, auf die man mehrere Blicke aus verschiedenen Winkeln werfen muss, um sie einschätzen und richtig verstehen zu können. Das liegt daran, dass die attraktive und redegewandte 52-jährige auf ein sowohl bewegtes wie auch vielschichtiges Leben zurückblicken kann, das sich aber immer um zwei Kernbereiche herumbewegte: Kommunikation und Kreation.

„Dieses Doppelpack ist gewissenmaßen der Schlüssel zum Mittelpunkt meines Lebens, zu dem, was mich ausmacht und besonders auszeichnet", so Schnabel-Clever. „Es zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben, von meiner Ausbildung zur Goldschmiedin bis zu meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Bezirksvorsitzende der Freie Wähler OWL und als Co-Vorsitzende der Freie Wähler Detmold."

Ihr Lebensweg war nicht vorgezeichnet, aber dennoch haben ihre Eltern einen prägenden Einfluss auf sie gehabt.

„Mein Vater war Volkswirtschaftler, wortgewandt, wortstark und im Ganzen denkend. Ein Mann, der beruflich viel unterwegs war und dabei immer wieder auf Menschen unterschiedlichster Couleur stieß, mit denen er zurechtkommen und die er überzeugen musste. Er verfügte

Lippe Reporter
Menschen der Region

über eine ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit und über ein schnelles Auffassungsvermögen. Beides wusste er auf vielfältige Weise einzusetzen. Ich habe ihn dafür bewundert und irgendwann ist mir bewusst geworden, dass der Apfel nicht weit vom Baum gefallen war", erinnert sich Schnabel-Clever. „Von ihm habe ich aber vermutlich auch den Hang zum gesunden Pragmatismus geerbt, typisch für VWLer", gibt sie schmunzelnd zu. Ihre Mutter hingegeben stammt aus einer alten Künstlerfamilie, von denen manche sogar die Meisterklasse von Oskar Kokoschka, dem bedeutenden österreichischer Maler, Grafiker und Schriftsteller des Expressionismus, besucht haben. „Vom Vater habe ich meine Kommunikationsfähigkeit, schnelles Auffassungsvermögen, das Denken im Ganzen und meinen Hang zum Pragmatismus geerbt, von meiner Mutter hingegen die Liebe zur Kunst, meine Kreativität und meine zuweilen pingelige Detailverliebtheit. Alles in allem ein gesunder Mix aus Funktion und Emotion, aus Verstand und Gefühl."

Julia Schnabel-Clever ist zwar in Detmold geboren, aber nicht aufgewachsen. Durch den Beruf des Vaters bedingt, zog sie mit ihren Eltern im Alter von zwei Jahren zunächst nach Frankfurt am Main, dann in die charmante und historische Stadt Fritzlar in der Nähe von Kassel, und danach zog es die Familie ins Württembergische nach Schwäbisch Gmünd. Dort schloss sie letzten Endes auch ihre schulische Ausbildung mit dem Fachabitur Wirtschaft ab.

Die Goldschmiedin

Dass sie sich nach dem Schulabschluss in eine eher künstlerische Richtung hinbewegen würde, war schon länger klar. „Aber", so Julia, „ich habe mich nie als reine Künstlerin gesehen, dafür war mein Hang zum Pragmatismus zu stark ausgeprägt. Mir schwebte immer eine Ausbildung Richtung Design vor." Und so kam es auch. Zunächst absolvierte sie in der Gold- und Silberschmiedestadt Schwäbisch Gmünd eine Ausbildung zur Goldschmiedin, die sie als Gesellin abgeschlossen hat. „Ich besaß die notwendige Kreativität, eine gehörige Portion Fingerspitzengefühl und genügend zeichnerisches Talent für diesen Beruf. Und so lernte ich

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Diesen Ring mit Lemonvitrine hat Julias Tochter in einem Goldschmiedekurs für Ihre Mutter angefertigt.

in den dreieinhalb Jahren meiner Ausbildung alle Kniffe kennen, angefangen bei der Herstellung von Schmuck aus Gold und Edelmetallen über die Bearbeitung und Reparatur bis hin zum Design und Entwurf neuer Schmuckstücke. Es war eine schöne und lebendige Zeit, an die ich mich sehr gerne erinnere", meint Julia.

Doch bei einer Ausbildung sollte es nicht bleiben. Nach ihrer Gesellenprüfung zog sie nach Hildesheim und begann an der dortigen Fachhochschule das Studium Metallgestaltung im Fachbereich Produktdesign. „Vorwiegend selbstfinanziert durch Nebenjobs als Kellnerin und Barkeeperin in Restaurants, bei denen ich mein Kommunikationstalent bestens einbringen konnte. Aber auch über meine kleine Goldschmiedewerkstatt, die ich während meiner ersten Studienzeit aufgemacht habe", gibt sie unverhohlen zu.

„Doch der Begriff des Designers ist nicht geschützt und so entschloss ich mich nach langem Hin und Her, nach schlaflosen Nächten des Grübelns und Nachdenkens, die Ausbildung an der FH Hildesheim abzubrechen."

Berliner Luft

Julias damaliger Freund lebte zu dieser Zeit in Berlin und arbeitete dort als Architekt. So entschloss sie sich, auf die Stellenannonce einer Berliner Galerie für Kunst und Antiquitäten des 18./19. Jahrhunderts zu reagieren.

„Ich machte mir keine wirklich großen Hoffnungen, dass die mich nehmen würden. In der Regel stellen solche Galerien eher Mitarbeiter ein, die ein abgeschlossenes Kunststudium vorweisen können. Dass sie sich für mich entschieden haben, lag auch darin begründet, dass sie eine kommunikationsstarke Person brauchten, die sie für die Zusammenarbeit mit Museen, für den Verkauf und für die Mitorganisation der Kunstmesse Ars Nobilis einsetzen konnten."

Trotz des aufreibenden neuen Jobs in Berlin, arbeitete sie als selbstständige Schmuckdesignerin nebenher weiter und nahm auch an diversen Schmuck-Ausstellungen teil.

Ab ins Sauerland

Das Jahr 2003 markierte einen Wendepunkt in ihrem Leben. Die Berliner Zeit lief ihrem Ende entgegen, sie heiratete ihren langjährigen Freund Thimm Clever und zog mit ihm nach Marsberg im Sauerland, wo ihr frisch angetrauter Mann das Architekturbüro seines Vaters übernahm – heute Clever Architekten + Ingenieure.

„Das Büro war breit aufgestellt. Industriebau. Wohnungsbau. Showrooms. Ausstellungsflächen. Und mein Mann brauchte dringend Unterstützung in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit, in der Organisation von Events wie zum Beispiel dem Tag der Architektur, in der Präsentation von Entwürfen, dem Interieur Design und der Entwicklung von Farbkonzepten. Wieder konnte ich mein Kommunikationstalent und meine Kreativität einbringen, im Büro meines Mannes, aber auch im

Gewerbeverein Marsberg, zum Beispiel bei der Organisation innerstädtischer Aktivitäten", so Julia Schnabel-Clever. „Ich hatte viele Gelegenheiten mich auszudrücken."

Acht weitere Jahre sollten vergehen, bis sich Julia und ihr Mann Tim einvernehmlich entschlossen haben, sich zu trennen. „Wir haben beide gespürt, dass unsere gemeinsame Zeit vorüber war. Es machte einfach keinen Sinn mehr, weiterhin zusammen zu bleiben. Obwohl unsere beiden Kinder gerade einmal 3 und 7 Jahre alt waren."

2011 folgte die Scheidung.
„Eine Scheidung im Guten. Gerne erinnere ich mich noch an das gemeinsame, aber auch abschließende Frühstück, dass wir anschließend hatten. Bis heute sind wir gut miteinander befreundet, haben ein entspanntes Verhältnis zueinander und auch unsere Kinder sind mit der Trennung bis heute unbeschadet zurechtgekommen."

Zurück nach Detmold

Jedes Ende markiert auch einen neuen Anfang. Und den fand Julia in Detmold. Nach ihrer Scheidung zog sie mit ihren Kindern zurück in die Stadt ihrer frühen Kindheit, in der inzwischen wieder ein Großteil ihrer Familie lebte. Auch ihre Eltern. „Ich hatte viele Anlaufstellen in Detmold. Familie, Freunde, Bekannte. So bin ich weich gefallen und meine Kinder auch", meint Julia.

Doch was tun? Ihren ersten Job in Lippe fand sie bei einem Bauträger, doch lange sollte das nicht gut gehen. Die vielen Hierarchien, Vorschriften und fest strukturierten Arbeitsweisen passten einfach nicht zu ihr, und Kreativität und Kommunikation waren nicht in dem Umfang gefragt, wie sie es sich erhoffte. Julia, der Freigeist, der selbstständiges Arbeiten und eigene Arbeitsweisen gewöhnt war, kündigte und zeigte sehr viel Mut und Entschlossenheit: Sie stieg ins kalte Wasser und machte sich selbständig.

Doch womit? Mit welchem Angebot? Dabei half ihr der Blick in den Rückspiegel, der Blick auf ihre berufliche Vergangenheit. „Rückblickend standen immer meine Kommunikationsfähigkeit und meine Kreativität im Vordergrund meiner beruflichen Arbeiten. In all den Jahren konnte ich diese Begabung verfeinern, sie ausbauen, verbessern und vielfältig einsetzen. Effektives Kommunizieren und komplizierte Sachverhalte einfach und leicht verständlich umzusetzen, ist meine Stärke. Die Gründung einer Agentur für Design und Kommunikation war die daraus resultierende, logische Konsequenz."

2012 hat Julia Schnabel-Clever, inzwischen 39 Jahre alt, die JSC – Agentur für Design und Kommunikation gegründet, das nach wie vor wichtigste Standbein im Spektrum ihrer inzwischen vielen Aktivitäten. „Der Sprung ins kalte Wasser, dieser relativ späte Neustart, war am Anfang nicht leicht. Ich habe gelernt, was Demut bedeutet, was es heißt sich zurückzunehmen, bescheiden in den eigenen Grenzen des Möglichen zu leben, Verzicht zu üben. Aber ich hatte auch

den unbedingten Willen zur erfolgreichen Selbständigkeit und war der festen Überzeugung, dass die anfängliche Durststrecke nicht allzu lange dauern würde. Und Ersparnisse hatte ich schließlich auch noch."

Julia behielt Recht. Das Auftragsvolumen ihrer Agentur steigerte sich kontinuierlich von Jahr zu Jahr. Heute bietet sie umfangreiche Leistungen in den Bereichen Informations-Design, Corporate-Design und Social-Design, vorwiegend für den Dienstleistungsbereich. Das Wichtigste bei ihrer Arbeit besteht darin, zuzuhören und die richtigen Fragen zu stellen.

„Nachzufragen, um bislang Unbeachtetes zu entdecken, ist für mich der Schlüssel für eine erfolgreiche Arbeit. Auch komplexe Leistungen, Themen und Prozesse können wir so in neuem Licht erscheinen lassen und diese für jeden leicht verständlich darstellen. Durch welche Mittel und Medien auch immer", erläutert sie.

Neues erfahren – Verborgenes kennenlernen

Die Kommunikatorin Julia Schnabel-Clever ist eine neugierige Frau. Neues zu erfahren und Verborgenes kennenzulernen liegt ihr im Blut und hat ihre persönliche wie berufliche Entwicklung entscheidend geprägt. Von der Goldschmiedin bis zur Inhaberin einer Kommunikationsagentur hat sie diese Neugier stets begleitet.

Die Agentur ist zwar inzwischen ihr wichtigstes Standbein, aber die gelernte Goldschmiedin hat sich bis heute nicht von ihrer Handwerkskunst getrennt. Als Goldschmiedin ist sie weiterhin aktiv. Aber nicht mit einer eigenen Werkstatt, sondern als Dozentin an diversen Volkshochschulen im Bereich Schmuckdesign. Auch mit ihren Goldschmiede-Workshops für Erwachsene (und für Kinder ab 10 Jahren) hat sie sich weit über die Grenzen Ostwestfalen-Lippes hinaus einen Namen gemacht.

„Es macht mir Freude, dieses uralte, aber langsam aussterbende Handwerk im Bewusstsein der Menschen präsent zu halten und sie dafür zu begeistern. Abgesehen davon kann ich den Teilnehmern Gespür für Form und Gestaltung beibringen und ihnen ihre Ängste nehmen, für Kunst oder kunstvolle Objekte nicht begabt genug zu sein. Ich halte es da eher mit Joseph Beuys, der sagte: **Jeder kann Künstler sein.** Ich versuche diesen Prozess zu begleiten und anzuleiten."

Oben: Vorstand der Freie Wähler Gemeinschaft Detmold mit Detlef Schöder, Julia Schnabel-Clever und Stephan Roth.

Unten: Julia Schnabel-Clever gratuliert Ludwig Degmayr zur Spitzenkanditatur in NRW bei den Europawahlen 2024

Politisch engagiert – sachkundig überzeugend

Wer Julia Schnabel-Clever kennt, der kennt sie auch auf der politischen Bühne. Seit 2021 ist sie Büroleiterin der Kreisfraktion Freie Wähler Lippe, sie ist Bezirksvorsitzende der Freie Wähler OWL, stellvertretende Vorsitzende der Freie Wähler Frauen NRW und auf Ortsebende Co-Vorsitzende der Freie Wähler Gemeinschaft Detmold. Als engagierte und sachkundige Bürgerin sitzt sie im Ausschuss für Wirtschaft, Tourismus und Ordnung und im Umweltausschuss des Kreises Lippe, sie hat einen Sitz im Ausschuss für Kultur und Tourismus und im Ausschuss für Soziales der Stadt Detmold und sie ist Mitglied des Gleichstellungsrates. Und seit nunmehr 18 Jahren ist sie Elternvertreter in diversen Schulen und Kindergärten.

Doch wie ist sie eigentlich zu den Freie Wähler gekommen? „Im Rahmen eines Förderverein-Projektes musste ich vor einigen Jahren einmal eine Rede vor dem Detmolder Stadtrat halten. Daraufhin wurde ich von den Freie Wähler angesprochen und bin ihnen beigetreten. Sie passen einfach gut zu mir, denn sie sind offen für Neues und denken nicht in Luftschlössern, sondern sind pragmatisch, bürgernah und stehen mit beiden Beinen fest auf dem Boden. So wie ich."

Dass sie auch auf dieser Ebene ihre kommunikativen Fähigkeiten und ihren kreativen Ideenreichtum einbringt, schätzen die Mitglieder der Freie Wähler natürlich sehr an ihr. Die „patente Lebefrau", wie enge Freunde sie hin und wieder gerne schmunzelnd bezeichnen, ist kreativ, pragmatisch, kommunikativ, zielstrebig und ihren eigenen Worten nach „da, wo es sein muss, auch mal ganz schön penibel". Gute Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes, glückliches und erfolgreiches Leben.

Inselglück im Campingzelt

Und wenn ihr alle Aktivitäten über den Kopf zu wachsen scheinen und sie dringend Erholung braucht, dann reist sie – immer in Begleitung von Familie und Freunden – auf die Ostsee-Insel Fehmarn. Und das seit einer gefühlten Ewigkeit. „Dort schlage ich dann auf dem Campingplatz mein Clamping-Zelt auf, komme wieder mal runter und fühle mich einfach pudelwohl." Camping an der Ostsee – für sie gibt es nichts Schöneres.

„Für mich ist Kommunikation das Glied, das uns alle verbindet und zur positiven Veränderung beitragen kann", erklärt die vielseitig begabte, beruflich erfolgreiche und politisch engagierte Detmolderin mit einem abschließenden und strahlenden Lächeln.

Julia Schnabel-Clever
Bruchstr. 40, 32756 Detmold
Telefon: 05231 9439528

www.jsc-agentur.de
www.schmueckende-kuenste.de

RESIDENZ WERRETERRASSEN

Ihre Adresse für junges Wohnen im Alter

- 67 neue, barrierefreie & zentrumsnahe Komfort-Wohnungen
- hohe Energieeffizienz (KfW 40+), Fernwärme, Photovoltaikanlage
- Aufzug, Glasfaser, Tiefgarage, E-Ladesäulen
- bereits viele nette Bewohner in einer tollen Gemeinschaft
- vielfältige Gemeinschaftsangebote und ein großer, moderner Gemeinschaftsraum (auch für private Feiern)
- Tagespflege und ambulante Pflegeangebote im Haus
- langfristige Vermietung durch die Wortmann Stiftung

Vereinbaren Sie gerne eine Besichtigung:

Desirée Klein-Avink
T: +49 5231 605 237
E-Mail: desiree.klein-avink@wortmann-family-office.com

WORTMANN
STIFTUNG

Die AOK NordWest weist darauf hin, dass Eltern bei Neugeborenen und Kleinkindern unbedingt die gesetzlichen U-Untersuchungen wahrnehmen sollen, um sicherzustellen, dass regelmäßig das Hörvermögen ihres Kindes abgeklärt wird. *Fotos: AOK/Colourbox/hfr*

Hörstörungen
bei Neugeborenen früh erkennen

Zum Welttag des Hörens am 3. März weist die AOK auf wichtige Vorsorgeuntersuchungen hin

Wenn ein Kind nicht richtig hört, lernt es auch nicht richtig sprechen. Darum ist es wichtig, Hörstörungen früh zu erkennen und rasch mit der Behandlung zu beginnen. Darauf weist die AOK NordWest zum Welttag des Hörens am 3. März hin. „Bei Hörproblemen denken wir zumeist an ältere Menschen. Wir dürfen jedoch nicht Neugeborene und kleine Kinder außer Acht lassen. Eltern sollten daher unbedingt jeden vorgesehenen Termin der gesetzlichen Kinderuntersuchungen wahrnehmen. Mit dem Neugeborenen-Hörscreening kann dabei in der ersten Lebenswoche frühzeitig eine Hörschädigung festgestellt werden", sagt AOK-Serviceregionsleiter Matthias Wehmhöner. Das Hörscreening wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Eine Hörschädigung ist die häufigste angeborene Sinnesbehinderung. Gesetzlich krankenversicherte Neugeborene haben gleich nach der Geburt Anspruch auf einen Hörtest. Bei diesem ‚Neugeborenen-Hörscreening' schiebt der Arzt dem Baby eine kleine Sonde in den Gehörgang, die einen leisen Klickton von sich gibt. Dieser Ton wird bis in die Hörschnecke weitergeleitet. Deren feine Haarzellen reagieren mit messbaren Schwingungen, wenn das Gehör in Ordnung ist. Dieses besondere Screening ist in die gesetzliche Kinderuntersuchung U1 und U2 eingebettet und wird entweder bei der U1 unmittelbar nach der Geburt oder im Rahmen der U2 zwischen dem 3. und 10. Lebenstag von der Entbindungsklinik oder der ambulanten Praxis durchgeführt.

Warum U-Untersuchungen bei Kindern wichtig sind

Auch bei den folgenden gesetzlichen U-Untersuchungsterminen wird im Laufe der Kindheit immer wieder auch das Hörvermögen durch die Kinderärztin oder den Kinderarzt getestet. „Da Kinder auch noch später eine Hörstörung entwickeln können, sollten Eltern weiter wachsam sein und wirklich jede U-Untersuchung wahrnehmen“, empfiehlt Wehmhöner.

Ob ein Baby gut hört, lässt sich in einem ersten Schritt auch zu Hause überprüfen. Am besten geschieht das, während das Kind schläft. Hörgeschädigte Babys versuchen nämlich schon früh, Geräusche mit anderen Sinnen wahrzunehmen. Klatscht ein Elternteil zum Beispiel in die Hände, reagieren sie, weil sie es gesehen oder weil sie den Luftzug gespürt haben. In den ersten Lebenswochen hören Babys zunächst nur laute Geräusche. Die Eltern können also zum Beispiel mit einem Quietschtier Geräusche erzeugen und die Reaktion des Säuglings beobachten. Im oberflächlichen Schlaf reagiert ein Kind mit gesundem Gehör darauf mit einer veränderten Atmung. Es holt zum Beispiel tief Luft. Ab dem dritten Lebensmonat sollten Babys auch auf leise Geräusche reagieren, etwa auf das Rascheln von Seidenpapier. Erkennen können Eltern eine Hörstörung auch daran, dass ein Baby irgendwann verstummt. Hörgeschädigte Babys beginnen zwar ganz normal zu lallen, das Lallen geht aber nicht wie bei hörgesunden Kindern ungefähr ab dem sechsten Monat in ein Brabbeln über.

Hegen Eltern den Verdacht, dass ihr Kind schlecht hört, sollten sie dies der behandelnden Kinder- und Jugendärztin oder dem Kinder- und Jugendarzt im besten Fall in den ersten vier Monaten sofort mitteilen. Je früher ein Kind behandelt wird, desto besser stehen die Chancen für eine ganz normale Sprachentwicklung.

nomen est omen ... auch im Internet

Die psychologische Wirkung der richtigen Domain

Ein Beitrag von Matthias Teutrine
Unternehmer. Innovationsmanager. Speaker.

Die Bedeutung einer sorgfältig ausgewählten Internetadresse

Eine Internetadresse verkörpert weit mehr als eine bloße Web-URL; sie repräsentiert den ersten Eindruck, den eine Marke bei ihrer Zielgruppe hinterlässt.

In der Ära des Internets repräsentiert eine Internetadresse weit mehr als lediglich einen digitalen Standort. Sie bildet das Herzstück der Markenidentität, birgt zahlreiche Bedeutungen und kann entscheidend die Auffassung sowie das Handeln der Internetnutzer beeinflussen. Die Auseinandersetzung mit der Psychologie hinter Internetadressen eröffnet spannende Einblicke in deren Rolle bei der Förderung von Vertrauen, Markenwiedererkennung und der Beschleunigung von Entscheidungsprozessen im digitalen Raum.

Die verborgene psychologische Kraft von Internetadressen

Als erster Berührungspunkt zwischen einer Marke und ihrer Zielgruppe fungiert die Internetadresse als digitale Visitenkarte, die den Grundstein für alle zukünftigen Interaktionen legt. Diese erste Begegnung ist mit tiefgreifenden psychologischen Bedeutungen aufgeladen.

Eine Internetadresse ist weit mehr als eine Ansammlung von Buchstaben. Sie ist ein vielschichtiges Symbol, das ein reichhaltiges Spektrum an Assoziationen, Erwartungen und vorgefertigten Meinungen transportiert. So können etwa allgemeine Top-Level-Domains wie .com durch ihre langjährige Präsenz im digitalen Raum Stabilität und Vertrauenswürdigkeit signalisieren, während neuere Domains wie .bond oder .nrw ein bestimmtes Image befördern oder eine lokale Ausrichtung ausstrahlen.

Die Verbindung zwischen Psychologie und der Auswahl der passenden Domain

Ein fundiertes Verständnis über die Verbindung zwischen Psychologie und der Auswahl der passenden Internetadresse ist entscheidend für die Verbindung mit der Zielgruppe.

-> Das psychologische Profil der Zielgruppe verstehen
Es entscheidend, das psychologische Profil der Zielgruppe zu verstehen. Unterschiedliche Gruppen können aufgrund von Alter, Interessen und digitaler Kompetenz unterschiedlich auf Internetadressen reagieren. Eine jüngere, technikaffine Zielgruppe mag innovativen und ungewöhnlichen Domains gegenüber aufgeschlossener sein, während eine eher traditionelle Zielgruppe in der Regel vertraute Top-Level-Domains wie .de oder .com bevorzugt.

-> Der subtile Einfluss
Internetadressen können auch subtil die Wahrnehmung der Nutzer beeinflussen. Die richtige Adresse kann Emotionen wecken, Erwartungen setzen und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Marke schaffen. Eine .love-Domain kann durchaus sofort Gefühle von Zuneigung und Gemeinschaft erzeugen. Ideal für Marken im Bereich Beziehungen oder Wellness.

-> Strategische Abstimmung mit der Markenidentität
Es ist entscheidend, dass die Internetadresse mit der Identität der Marke übereinstimmt. Der Kunde spürt instinktiv, wenn Markenversprechen und das tatsächliche Angebot nicht übereinstimmen. Das kann zu Vertrauensverlusten führen. Eine Adresse, die die Werte, Mission und Branche der Marke reflektiert, kann Glaubwürdigkeit und Erinnerungswert steigern.

Beispielsweise kann eine .ai-Domain für ein Startup, welches sich mit künstlicher Intilligenz beschäftigt, perfekt zur Identität

passen, obwohl die Endung .ai eigentlich für die Karibikinsel Anguilla steht. Wenn dieses Unternehmen jedoch Faxgeräte vertreibt, werden die Erwartungen wohl bitter enttäuscht.

Domains fördern die Erwartungshaltung

Die psychologischen Aspekte, die die Wahrnehmung von Internetadressen beeinflussen, sind subtil, doch entscheidend für die Gestaltung der Wahrnehmung einer Website und der Marke, die sie repräsentiert. Je tiefer wir in die Psychologie der Internetadressen eintauchen, desto klarer wird, dass ihre Auswahl sowohl eine strategische als auch eine technische Entscheidung ist, die Elemente des Brandings, Marketings und der Konsumentenpsychologie integriert.

Strategisch kann es vorteilhaft sein, wenn in der Domain ganz bestimmte Begriffe genutzt werden, die den Markenkern beinhalten. Bei einer regionalen Ausrichting können Ortsnamen dies unterstreichen, erschweren jedoch eine spätere räumliche Ausweitung der Aktivitäten. Bestimmte Eigenschaften wie „vegan" oder „billig" können die Zielgruppe genau treffen, aber auch andere potenzielle Besucher abschrecken.

Kurz und prägnant oder eine „sprechende Domain"?

Natürlich ist es gut, seinen eigenen Namen und auch die Namen der eigenen Marken und Produkte als Domains zu sichern und zu nutzen. Aber auch gängige Begriffe und Dienstleistungen sind als Teil einer Internetadresse vorteilhaft. Nicht nur weil „Müller-Milch" einprägsamer ist als nur „Müller". Auch verschiedene Schreibweisen sollten in jedem Fall gesichert werden, da diese sonst von Mitbewerbern genutzt werden können und somit die eigene Sichtbarkeit im Internet schwächen.

Sogenannte sprechenden Domains können durchaus länger sein, wenn sie einprägsam sind. „Die-Milch-machts.de" oder „Milch-macht-müde-Männer-munter.de" sind besonders für die Verwendung in Printkampagnen geeignet.

Wichtig ist, dass auch immer die Versionen mit und ohne Bindestrich, sowie bei Worten mit Umlaut (ä,ö,ü) ebenfalls die Schreibweise mit Vokalen (ae,oe,ue) registriert werden.

Durch das Verständnis und die strategische Nutzung von Internetadressen können Unternehmen effektivere digitale Strategien entwickeln, die ihre Zielgruppe erreichen.

Ein gutes Beispiel für eine zugegeben provokannte aber einprägsame Domain ist **www.goldpenis.de**

Teutrine Medien & Consulting

Matthias Teutrine
Unternehmer. Innovationsmanager. Speaker.
Tel. 05231-927070

www.teutrine.de

Foto: djd/Linda AG/Getty Images/filadendron

Die Allergie-Saison beginnt: Eine gute Behandlung kann helfen

(djd). Schon bald werden die Tage wieder wärmer und die ersten Blüten und Knospen strecken ihre Köpfe heraus. Für Allergiker ist das oft ein Warnsignal. Meist kündigt es sich mit einem Kribbeln in der Nase an und wächst sich dann schnell zu heftigen Niesattacken, Fließschnupfen sowie quälendem Juckreiz und tränenden Augen aus. Mit dem ersten Pollenflug beginnt für viele Betroffene eine Leidenszeit bis tief in den Herbst hinein. „Auffällig ist, dass sich die Saison klimabedingt weiter nach vorn verschiebt, die Frühblüher sind oft schon im Februar aktiv und rufen bei den Betroffenen die typischen Reaktionen hervor", meint Linda Apotheker Dr. Benjamin Lieske aus Castrop-Rauxel. Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse zeigen zudem, dass die Zahl der Pollenallergiker ansteigt – von 2011 auf 2021 um 11,5 Prozent.

Moderne Wirkstoffe frei verkäuflich

Bei Heuschnupfen lösen umherfliegende Baum- und Gräserpollen eine allergische Reaktion in den Schleimhäuten aus. Dadurch werden im Körper Histamine ausgeschüttet, die wiederum dann für die genannten Symptome sorgen. Sie können die Lebensqualität erheblich einschränken. „Im Akutfall rate ich zu einem Antihistaminikum in Form von Nasenspray oder Augentropfen", so Lieske. Seit einigen Jahren gebe es hier auch kortisonhaltige Präparate, die freiverkäuflich sind. Hierzu ist eine individuelle Beratung in einer qualifizierten Apotheke empfehlenswert – unter www.linda.de beispielsweise finden sich Standorte in Wohnortnähe. Ebenso können Tabletten mit den Wirkstoffen Cetirizin, Desloratidin und Bilastin Schniefnase und juckende Augen binnen 30 bis 60 Minuten lindern.

Möglichst frühzeitig vorbeugen

Noch besser ist es laut dem Experten, möglichst schon vorbeugend aktiv zu werden: „Sogenannte Mastzellenstabilisatoren mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure sollten bereits vier bis sechs Wochen vorm Einsetzen des Pollenflugs und dann durchgehend angewendet werden. Das ist zwar aufwendiger, aber birgt weniger Nebenwirkungen und macht nicht müde." Generell sollte man bei Heuschnupfen nicht lange fackeln, sondern sofort und konsequent behandeln. „Denn sind die Schleimhäute ständig gereizt, droht eine Chronifizierung", erklärt der Apotheker. Zudem könne es zu einem Etagenwechsel kommen und sich Husten und allergisches Asthma entwickeln. Spätestens dann sollte man mit einem Facharzt über weitere Maßnahmen wie eine Hyposensibilisierung sprechen. Der Fachmann gibt noch den Tipp, das Schlafzimmerfenster mit Pollenfiltern abzudichten, vor dem Zubettgehen zu duschen und Sport im Freien während der allergieintensiven Zeit zu vermeiden.

Foto: djd/Linda AG/Getty Images/Tom Merton

Lippe Reporter
Menschen der Region

Infinity übernimmt das Steuer

Café Ankerplatz startet unter neuer Führung in die Saison

Bei frühlingshaften Temperaturen ein erfrischendes Getränk zu sich nehmen und die ersten Sonnenstrahlen mit Blick auf die Emmer genießen – ab der kommenden Saison wird dieses idyllische Szenario wieder Realität.

Das Café Ankerplatz begrüßt mit Beginn der Saison einen neuen Pächter, der frischen Wind, hohe Erfahrung und neue Impulse mitbringt.

Geschäftsführer Benjamin Krentz und das erfahrene Team der Infinity GmbH & Co. KG aus Schieder-Schwalenberg sind in Lügde und im Kreis Lippe wohlbekannt. Mit langjähriger Erfahrung in der Veranstaltungsbranche organisieren sie verschiedene Events und bewirtschaften erfolgreich den Schiedersee, die Phoenix-Contact Arena in Lemgo und viele weitere Projekte.

„Ich freue mich darauf, gemeinsam mit meinem Team die einzigartige Atmosphäre des Café Ankerplatzes mit neuen kulinarischen Erlebnissen zu bereichern“ berichtet Benjamin Krentz. Die Gäste dürfen sich auf kulinarische Köstlichkeiten und eine gemütliche Atmosphäre freuen.

„Die Erfahrung und das Engagement von Benjamin Krentz und seinem Team sind eine große Bereicherung für den Emmerauenpark. Die langjährige Zusammenarbeit, besonders bei der Planung der Emmer-Messe, hat uns immer wieder überzeugt. Wir sind zuversichtlich, dass diese bewährte Partnerschaft dem Café Ankerplatz einen neuen, erfolgreichen Abschnitt beschert. Ihre Expertise wird das Café weiterhin zweifellos zu einem beliebten Anlaufpunkt am Emmerufer machen“, so Carolin Nasse von der Stadt Lügde.

Aktuell laufen die Vorbereitung für den Saisonstart, der unter Vorbehalt günstiger Wetterbedingungen im Zeitraum März / April geplant ist.

Das Land NRW investiert in Bad Salzuflen

2.000.000 Euro

Der Zustand von Straßen, Brücken und Tunnel in Nordrhein-Westfalen soll deutlich besser werden. Dazu hat das Verkehrsministerium des Landes im November vergangenen Jahres eine Sanierungsoffensive Straßeninfrastruktur ins Leben gerufen. Das jährliche Erhaltungsprogramm für die Landesstraßen ist dabei ein zentraler Baustein.

Insgesamt enthält das Förderprogramm 220 Millionen Euro. Davon fließen 145 Millionen Euro in 151 größere Einzelprojekte unter anderem an Fahrbahnen und Brücken. Die übrigen 75 Millionen Euro werden als sogenannte Bauamtspauschale eingeplant: Damit kann flexibel auf unvorhergesehene Schäden reagiert werden. Die Auswahl dieser Projekte treffen die jeweiligen Regionalniederlassungen von Straßen.NRW.

Dazu erklärt der Landtagsabgeordnete Klaus Hansen:

„Landesstraßen sind Lebensadern für Pendler, Gewerbe, Industrie und Handel. Viele Straßen und Bauwerke in Nordrhein-Westfalen sind aber in einem schlechten Zustand – auch bei uns in Lippe, weil sie teilweise jahrzehntelang vernachlässigt wurden. Mit den Fördermitteln aus dem Landesstraßenerhaltungsprogramm kommen wir dem Ziel näher, diesen Zustand deutlich zu verbessern. So investiert das Land jetzt zum Beispiel Fördergelder in Höhe von 1.500.000 Euro in die Deckenerneuerung mit Querschnittumgestaltung an der L 712 in Bad Salzuflen, westlich L751-L805.

Bei dem anderen aktuellen Projekt handelt es sich um die Deckenerneuerung an der L 535 in Bad Salzuflen; hier wird in der Walhalla- und Beetstr. die Fahrbahndecke auf einer Länge von 2,19 km erneuert, das Land stellt dafür 500.000 Euro zur Verfügung. Ich freue mich sehr, dass wir mit Hilfe des Förderprogramms einen Beitrag zur Verkehrssicherheit in Bad Salzuflen leisten können."

Hintergrund:
Die Maßnahmenauswahl der Fahrbahnen basiert neben den Ergebnissen der Zustandserfassung und Bewertung auch auf der Bedeutung und Verkehrsbelastung sowie der Verkehrssicherheit. Es ist möglich, dass sich im Verlauf des Jahres Verschiebungen ergeben können – das entspricht der flexibel angelegten Struktur des Erhaltungsprogramms: Auch plötzlich notwendig werdende Sanierungen sollen realisiert werden können.

Foto: djd/Basica/PantherMedia/Picsfive

Beweglichkeit erhalten

(djd). Beim Treppensteigen zieht es im Knie, bei der Gartenarbeit schmerzen die Handgelenke und beim Fensterputzen die Schulter: Gelenkschmerzen sind weit verbreitet – und betreffen längst nicht nur ältere Menschen. Doch was sind die Ursachen? Wie lassen sich Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit erhalten?

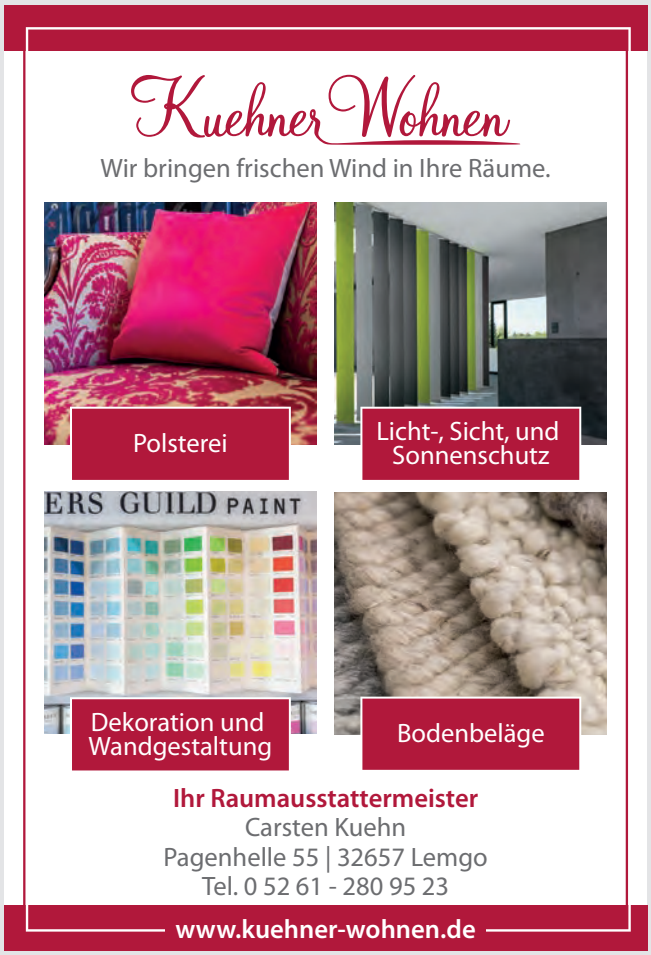
Zu viel Säure als Ursache für Gelenkschmerzen

Wenn die Gelenke Probleme machen, führen Betroffene dies oft auf eine Überlastung, eine Fehlstellung oder altersbedingten Verschleiß zurück. Ursache für Muskel- und Gelenkschmerzen kann jedoch auch ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt sein. Begünstigt wird diese durch Stress, wenig Bewegung und eine falsche Ernährung mit zu vielen säurebildenden Lebensmitteln wie Wurst, Fleisch oder Backwaren und viel zu wenig basischen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse und Salat. Ein Überschuss an Säure kann sich auch im Bindegewebe ansammeln, wodurch dieses seine Wasserbindungsfähigkeit und Elastizität verliert und dadurch die normale Funktion von Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenkknorpeln und Bändern beeinträchtigt werden könnte.

Auf hohe Zufuhr an basischen Lebensmitteln und regelmäßige Bewegung achten

Unterstützend bei Gelenkbeschwerden kann eine gezielte Basen- beziehungsweise Entsäuerungskur sein - mit viel Obst und Gemüse sowie ergänzend die Einnahme eines Basenpräparates aus der Apotheke wie zum Beispiel Basica. Wer seinen Säure-Basen-Haushalt dauerhaft ins Gleichgewicht bringen und möglichen Gelenkbeschwerden vorbeugen möchte, sollte generell auf eine basische Ernährung umstellen und säurebildende Lebensmittel so gut es geht reduzieren. Eine Nahrungsmitteltabelle unter www.basica.com/de/Basische-Ernaehrung/Nahrungsmitteltabelle gibt darüber Aufschluss, welche Lebensmittel säurebildend und welche basisch sind.

Ebenso wichtig bei Gelenkbeschwerden: regelmäßige Bewegung. Ein gezielter Muskelaufbau, etwa durch Physiotherapie, Gymnastikübungen und gelenkschonenden Sport wie Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking, stabilisiert den Bewegungsapparat. Durch die Bewegung wird außerdem der Knorpel vermehrt mit nährender Gelenkflüssigkeit versorgt. Eine ausgewogene Ernährung und mehr Sport helfen zudem dabei, eventuelle überschüssige Kilos zu reduzieren, die die Gelenke allein schon durch den Gewichtsdruck zusätzlich belasten.



Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis eines gesunden Lebens. Dafür empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse täglich. Wer also zu wenig Obst und Gemüse isst, sollte gezielt sekundäre Pflanzenstoffe zuführen wie im Vitalkomplex Dr. Wolz. Wichtig ist es, auf die optimale Dosierung und Bioverfügbarkeit zu achten: www.wolz.de.

Foto: djd-k/Dr Wolz/ginettegagne - Fotolia

Foto: djd-k/iglo/www.meerfreiheit.com

Das Tiefkühlsortiment bei iglo entwickelt sich stetig weiter und hält für jeden Lebensstil und jede Ernährungsform vielfältige, leckere Produkte bereit. Diese lassen sich nicht nur schnell und unkompliziert zubereiten, sondern sind auch einfach portionierbar und nährstoffreich. Unter www.iglo.de finden sich zahlreiche Rezeptideen für Tiefkühlkost, beispielsweise für einen asiatisch abgeschmeckten Gemüse-Reis mit Schlemmerfilet Rotes Curry.

Foto: djd-k/iglo

Foto: djd-k/www.diabetes.ascensia.de/Getty Images/Riska

Auch Menschen mit Diabetes können ihre Mahlzeiten mit Lust und Lebensfreude gestalten. Wichtig ist dabei, die Gerichte richtig aufzuteilen – etwa die Hälfte sollte aus nicht stärkehaltigem Gemüse sowie je ein Viertel aus Kohlenhydraten und magerem Fleisch bestehen. Zur Unterstützung hat Ascensia eine Typ-2-Kampagne ins Leben gerufen: www.diabetes.ascensia.de/typ2-diabetes.

SOULFOOD

Foto: djd-k/QS Qualität und Sicherheit/Uwe Voelkner/Fotoagentur FOX

Im Rahmen der QS-Studie 2023 „Wie sicher essen wir Deutschen?“ wurde unter anderem nach dem Ernährungsstil gefragt – mit teils überraschenden Antworten. So essen nur acht Prozent der Verbraucher vegetarisch und drei Prozent vegan. Die meisten Befragten mit spezieller Ernährungsweise bezeichnen sich als flexitarisch (15 Prozent), essen also nur gelegentlich etwas Fleisch und Fisch. Es folgt mit elf Prozent die Low-Carb-Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und viel Protein. An dritter Stelle liegt mit neun Prozent das „Clean Eating“, bei dem frische Zutaten bevorzugt werden: www.lebensmittelsicherheit.de.

Äpfel lassen sich einfach in die Küche integrieren, sie liefern Ballaststoffe, Vitamin C und Antioxidantien. Gerade wenn es schnell gehen muss und dennoch gesund sein soll, ist ein Apfel-Carpaccio mit Riesengarnelen und Rucola perfekt. Aus wenigen Zutaten entsteht ein leckeres Gericht. Leicht süß-säuerliche Äpfel wie zum Beispiel die von Pink Lady ergänzen den süßen, leicht salzigen Geschmack der Riesengarnelen ideal. Ein Pluspunkt: Sie werden verantwortungsbewusst und nachhaltig erzeugt. www.apfel-pinklady.com.

Foto: djd-k/Pink Lady® Europe

djd/Bauherren-Schutzbund/PantherMedia/rades

Mit sachverständiger Hilfe sicher ans Sanierungsziel

(djd). Über eine energetische Modernisierung denken viele Eigentümer eines älteren Hauses nach, deren Immobilie nicht in jüngerer Zeit saniert wurde. Doch welche Maßnahmen sind im konkreten Fall sinnvoll und zielführend? Fragt man Handwerksunternehmen, werden sie häufig Verbesserungen an den Gewerken vorschlagen, die in ihren Tätigkeitsbereich fallen. Installateure werden bei der Heizung ansetzen, Maler und Dachdecker eher zur Dämmung der Fassade und des Dachs raten. Sinnvoll ist daher eine unternehmens- und gewerkeunabhängige Beratung durch einen Energieberater, der übrigens auch staatlich gefördert werden kann.

Mit sachverständiger Hilfe zum budgetgerechten Sanierungsfahrplan

Unabhängige Bauherrenberater vom Bauherren-Schutzbund e.V. können Hausbesitzer dabei umfassend unterstützen. In einer Hausbegehung lässt sich der Modernisierungsbedarf ermitteln. Auf dieser Basis kann der sachverständige Berater einen Sanierungsfahrplan erstellen und künftige Modernisierungen sinnvoll koordinieren. Bei knappem Budget kann eine Priorisierung der Maßnahmen erfolgen, die am schnellsten einen hohen Nutzen bringen, sowie eine langfristige Planung für Arbeiten, die noch in die Zukunft verschoben werden können. Unter www.bsb-ev.de gibt es hierzu viele weitere Infos, Ansprechpartner und Beratungsangebote.

Verträge prüfen, Ausführungsqualität bei der Umsetzung kontrollieren

Wenn es an die Vorbereitung geht, unterstützt der Berater die Hauseigentümer auch dabei, Handwerkerangebote zu vergleichen und Baubeschreibungen zu prüfen. In der Umsetzungsphase empfiehlt sich bei größeren Maßnahmen eine baubegleitende Qualitätskontrolle. Regelmäßige Vor-Ort-Termine sichern eine korrekte Ausführung der Arbeiten und schützen davor, dass Mängel unerkannt bleiben oder erst zu spät entdeckt werden.

Klarheit über Modernisierungsbedarf beim Kauf einer Gebrauchtimmobilie

Lohnend ist die Modernisierungsberatung auch beim Erwerb einer gebrauchten Immobilie. Bevor der Kaufvertrag unterzeichnet ist, können bei einem Vorab-Check alle Baumängel, der energetische Zustand des Hauses sowie anstehende Modernisierungen aufgezeigt werden. So bekommt der Kaufinteressent mehr Klarheit darüber, mit welchen Zusatzkosten er neben dem Kaufpreis und den Kaufnebenkosten rechnen muss.

Reimann Bad + Küche GmbH

Ihr Fachbetrieb mit eigenen Ausstellungsräumen, der sich seit über 27 Jahren auf die Bad- und seit 5 Jahren auf die Küchenmodernisierung spezialisiert hat. Der perfekte Ansprechpartner für Komplett- und Teilmodernisierung.

In der Bad- sowie der Küchenmodernisierung wird besonderen Wert auf kompetente Beratung, individuelle Planung, fachlich einwandfreie Ausführung der Arbeiten und die Komplettleistung „Alles aus einer Hand" gelegt.

Immer öfter übernimmt Firma Reimann hier auch umfangreichere Modernisierungen, wie z. B. die Vergrößerung der Räumlichkeiten durch Versetzen von Wänden oder Änderungen der Fußboden- und Wandbeläge in angrenzenden Zimmern. Diese Arbeiten werden selbstverständlich genauso fachmännisch geplant und ausgeführt.

Schon beim Erstkontakt mit den Kunden werden die Wünsche aufgenommen und anschließend ein Ortstermin für das Aufmaß vereinbart. Mit den Informationen werden dann 2-3 verschiedene Entwürfe ausgearbeitet, wie das Bad oder die Küche gestaltet werden kann. In den hauseigenen Ausstellungsräumen werden diese dann besprochen, angepasst und mit den gewünschten Produkten ergänzt.
Nach der Produktauswahl bekommt der Kunde ein Festpreisangebot für alle anfallenden Gewerke wie Fliesen-, Maler-, Elektro-, Trockenbau-, Tischler- oder Dachdeckerarbeiten.

Die gesamte Koordination aller Kooperationspartner wird von Firma Reimann übernommen, so dass es nur einen Ansprechpartner für das gesamte Projekt gibt.

Nach der Auftragserteilung wird jedem Kunden ein Terminplan erstellt aus dem genau ersichtlich ist, wann welcher Handwerker kommt, so dass ein termingerechtes Ergebnis der auszuführenden Arbeiten gewährleistet ist.

Der Hauptgeschäftszweig besteht natürlich in der kompletten und individuellen Gestaltung von Bädern und Küchen.

Die Kunden schätzen die eigenen Ausstellungsräume, das besondere Händchen und die Kreativität. Über 65 % der Anfragen kommen bereits über Weiterempfehlungen.

Der Anspruch der Firma Reimann ist es, dem Vertrauen, welches ihnen entgegengebracht wird, vollauf gerecht zu werden. Das heißt, Menschen immer wieder neu für individuell geplante Bäder, Gäste-WCs und Küchen zu begeistern. Dazu braucht es Ausdauer, Einfallsreichtum, Enthusiasmus und viel Stehvermögen.

Auch wenn Sie nur ein paar Ideen für eine kleinere Veränderung suchen, ist die Firma Reimann der richtige Ansprechpartner.
Profitieren auch Sie von unserer langjährigen Erfahrung und besuchen Sie unsere Ausstellungsräume oder vereinbaren Sie einen Termin, wir freuen uns auf Sie.

Reimann Bad + Küche GmbH
Bielefelder Str. 515-517
32758 Detmold
Tel.: 05232 86073
info@reimann-shk.de
www.reimann-shk.de

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

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

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

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

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

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

Foto: djd/Kfzgewerbe

KFZ-BERUFE sind gefragt

Wandel der Mobilitätsbranche bringt neue berufliche Herausforderungen

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

In den Top Ten der beliebtesten Ausbildungen

Tatsächlich stehen Berufe rund um Fahrzeuge und Mobilität hoch im Kurs, berichtet das Deutsche Kfz-Gewerbe. Alleine 2022 haben sich mehr als 25.000 junge Menschen für einen Karriereeinstieg in der Kraftfahrzeugbranche entschieden. Bei Männern liegt das Berufsbild Kfz-Mechatroniker auf Platz 1 der beliebtesten Ausbildungsberufe, Frauen zieht es verstärkt zur Automobilkauffrau –sie gehört zu den 10 begehrtesten Berufen. Gründe dafür gibt es genug: Die Branche bietet eine Vielzahl von zukunftssicheren Jobprofilen und Aufstiegsmöglichkeiten. Sie ist systemrelevant und umfasst verantwortungsvolle Arbeitsbereiche. Durch den Wandel hin zu umweltfreundlichen Techniken spielt sie auch eine wichtige Rolle beim Erreichen der Klimaschutzziele und leistet so einen Beitrag zur Sicherung unserer Zukunft.

Vielfältige Möglichkeiten

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

Fotos: djd/Kfzgewerbe/ProMotor

STEGELMANN

Detmold | Lage | Lemgo | Bad Salzuflen

Audi · SEAT · CUPRA · SKODA · Nutzfahrzeuge · STEGELMANN VAN CLUB · STEGELMANN E-BIKES

www.stegelmann.de

Seit über 30 Jahren

Ihr Ansprechpartner für

FAHRRÄDER & E-BIKES

in der Region

SCOTT · HAIBIKE · VICTORIA · MORRISON · BERGAMONT · FALTER · FOCUS · KALKHOFF · ORBEA · CONWAY

DIE FAHRRAD SCHEUNE

Die Fahrrad-Scheune e.K.
Untere Straße 1
32825 Blomberg
info@fahrrad-scheune.de
+49 5235 8996

Unsere Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag:
10:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr
Samstag:
10:00 - 13:00 Uhr