

# LEBEN

★★★★★  
für Sie gratis!

WERBEMAGAZIN

im Paderborner Land

DIE BIENEN  
SIND LOS!

REZEPTE

GENUSS

AB INS  
KÜHLE NASS!

FREIBAD-  
SAISON!

WIR ♥  
GRILLEN

HEGGEMANN MEDIEN



Westfalen**WIND**  
strom

# Wenn Wind ums Dorfe weht, der Clevere schnell zum neuen Stromanbieter geht!

Sie kennen das: Kaum hängen die Trikots Ihrer Jungs auf der Leine, hat der Wind sie auch schon getrocknet. Das freut die Hausfrau. Und die Jungs natürlich auch.

Was Sie vielleicht nicht wussten: Mit dem Wind können Sie jetzt auch Ihre Wäsche waschen.

Wechseln Sie einfach zu unserem **WestfalenWIND Strom**. Wir nutzen nämlich genau den Wind im Paderborner Land und machen daraus Strom für Ihre Waschmaschine. Und natürlich auch für alle anderen Geräte bei Ihnen zuhause.

Übrigens: Sie können auch zu uns wechseln, wenn der Wind gerade nicht weht.  
Ganz einfach auf: [www.westfalenwind-strom.de](http://www.westfalenwind-strom.de)

**EINFACH WECHSELN!**  
[westfalenwind-strom.de](http://westfalenwind-strom.de)

Strom – sauber und von hier.

# LEBEN **VORWORT**

im Paderborner Land

NEU

## Liebe Leserinnen und Leser,

nach einem erfolgreichen Start geht „Leben im Paderborner Land“ nun auf die zweite Etappe.

Auch auf dieser, dessen bin ich mir sicher, werden die „Macherinnen und Macher“ im Endspurt alle Kräfte bündeln und wieder die vorderen Plätze belegen.

So wünsche ich der zweiten Ausgabe von „Leben im Paderborner Land“ viel Erfolg und den Leserinnen und Lesern einen schönen, dynamischen Sommer 2015.

Ihr



Manfred Müller  
Landrat

EVENTS



Manfred Müller  
Landrat



Burkhard Schwuchow  
Bürgermeister Stadt Büren

## Das Paderborner Land ist meine Heimat.

Das liegt natürlich auch daran, da die Stadt Büren Teil des Paderborner Landes ist.

Herzlichkeit, Innovationsfreudigkeit und eine lebendige Kulturlandschaft zeichnen diese Region zusätzlich aus.

Ich wünsche dem neuen Medium „Leben im Paderborner Land“ zum einen viel Aufmerksamkeit, dass sich seine Leserinnen und Leser von meiner Heimat begeistern lassen, zum anderen die entscheidende Kreativität, das facettenreiche Gesicht unserer Region zu präsentieren.

Herzlichst, Ihr

Burkhard Schwuchow  
Bürgermeister Stadt Büren

FREIZEIT  
Gesundheit

GENUSS

TRENDS

**6 | AUSDAUER-  
TRAINING**  
TIPPS ZUM  
LAUFTRAINING



**14 | GOLF**  
FÜR KÖRPER UND GEIST



14

**16 | FREIBÄDER**

AB INS KÜHLE NASS! ECHTES URLAUBSFEELING!



16

**34 | BEERENZEIT**  
LECKERE REZEPTE



34

**44 | GRILLSAISON**  
TIPPS & REZEPTIDEEN



**52 | IMKER**  
DIE BIENEN SIND LOS!



52

**75 | LIBORI**  
ZEITLEISTE ZUR  
GESCHICHTE  
DES LIBORIUS



**68 | SCHÖNE HAUT**  
DIE RICHTIGE PFLEGE



## Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer im Paderborner Land hat viel zu bieten. Wer in den großen Ferien nicht verreist, findet jede Menge tolle Freizeitmöglichkeiten direkt vor der Haustür. Der Deutsche Wandertag hat das Anfang Juni bewiesen. Radsportler finden immer mehr gut ausgebauten Strecken, die sich nicht nur zu einer Tages-tour eignen. Am Lippesee sind in diesen Wochen Wassersportler anzutreffen, egal ob Wasserski, Segeln oder einfach einige Runden Schwimmen, das Angebot ist vielfältig. Allerdings laden zum Badevergnügen auch zahlreiche Freibäder ein. Lesen Sie in dieser Ausgabe, wo was geboten wird. Wer mehr Abenteuer sucht, sollte vielleicht mal einen der zwei Kletterparks ausprobieren. Oder wie wäre es mit einem Fallschirmsprung?

Wer es lieber ruhig mag, genießt vielleicht ein kühles Getränk, ein Stück gegrilltes Fleisch oder ein Stück leckere Erdbeertorte daheim oder mit Freunden im Biergarten. Partystimmung gibt es natürlich auch unter freiem Himmel. Und dies nicht nur zum Libori-Fest, wenn nicht nur zahlreiche gebürtige Paderborner aus ganz Deutschland wieder in die Heimat strömen, um alte Freunde zu treffen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Magazins und natürlich auch schöne Stunden, wenn Sie den ein oder anderen Freizeit-Tipp ausprobieren.

**Ihr Team vom „Leben – im Paderborner Land“**



# TIPPS

## für ein gesundes und erfolgreiches AUSDAUERTRAINING

Dem Stress davonlaufen

Schritt für Schritt die Hektik des Alltags hinter sich lassen: Joggen ist für viele ein beliebter Ausgleich zur Arbeit und ein guter Weg, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Zu ärgerlich ist es allerdings, wenn das gut gemeinte Lauftraining schmerzhafte Folgen nach sich zieht: Schlecht sitzende Schuhe, eine fehlerhafte Körperhaltung beim Laufen oder auch einfach zu viel des Guten können zu Verspannungen und gar Verletzungen führen. Wichtig ist es daher, das Lauftraining gut zu dosieren und der eigenen Fitness anzupassen.

### Tipps zum Lauftraining

Einer der wesentlichen Vorteile des Laufsports ist seine Flexibilität: Hobbysportler können unabhängig von Zeit und Ort trainieren und benötigen kein teures Equipment. Umso wichtiger ist es, etwas Mühe und Geld in die Auswahl eines gut sitzenden Laufschuhs zu investieren. Worauf es dabei ankommt und wie man ein gesundes Lauftraining vom Aufwärmen bis zum Auslaufen sinnvoll aufbaut, wird vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale unter [www.rgz24.de/ausdauer](http://www.rgz24.de/ausdauer) Schritt für Schritt erklärt. Hier finden passionierte Läufer zudem Tipps, wie sie sich gezielt auf den Wettbewerb vorbereiten können.

Wichtig vor und nach dem Sport ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Empfehlenswert sind isotonische Erfrischungsgetränke wie Bitburger 0.0%.

### Genug trinken beim Sport

Ebenso wichtig wie das richtige Aufwärmen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Zwischen einem halben und zwei Litern Flüssigkeit verliert der Körper pro Stunde, je nach Sportart, Trainingsintensität und Umgebungstemperatur. Nach dem Training sind isotonische Getränke sinnvoll, da sie den Körper mit wichtigen Inhaltsstoffen wie Vitaminen versorgen. Dabei müssen es nicht immer die oft sehr süßen Sport-Iso-Getränke sein. Bitburger 0,0% alkoholfreies Pils etwa ist ebenfalls isotonisch und damit gerade für Aktive eine gute Alternative. Gebraut wird es nach dem deutschen Reinheitsgebot ausschließlich aus Wasser, Gerstenmalz, Hefe und Hopfen. Mit den Sorten alkoholfreies Pils, Radler und Grapefruit gibt es von dieser Marke schmackhafte Alternativen, um sich nach dem Sport mit Genuss zu erfrischen.



### Was bedeutet „isotonisch“?

Gerade nach dem Sport werden Getränke mit einer isotonischen Wirkung empfohlen. Der Begriff geht auf das Griechische zurück: „Isos“ heißt gleich, „tonus“ bedeutet Druck. Isotonische Getränke zeichnen sich dadurch aus, dass sie denselben osmotischen Druck wie Blut aufweisen. Der damit verbundene Vorteil: Wichtige Bestandteile wie etwa Vitamine können schneller vom Körper aufgenommen werden. Mit ihrer isotonischen Wirkung und weniger Kalorien als viele Fruchtsäfte sind beispielsweise Bitburger 0,0% alkoholfreies Pils, Radler oder Grapefruit bei Sportlern beliebt.

Wichtig ist, das Lauftraining  
gut zu dosieren und auf  
die eigene Fitness anzupassen!

## Joggingspaß:

### Leichtgewicht für die Füße

Ob man nun die Fitness verbessern, das Gewicht reduzieren oder Stress abbauen möchte: Mit dem Frühling beginnt für viele wieder die Joggingsaison. Zwar laufen passionierte Sportler das ganze Jahr über, doch gerade Anfängern fällt der Einstieg in der warmen Jahreszeit leichter. Das Schöne am Joggen ist, dass man dazu jederzeit starten kann und nicht auf Trainingszeiten im Fitnessclub angewiesen ist. Damit das Laufen aber zu einem echten Erlebnis wird, sind nicht nur regelmäßiges Training wichtig, sondern auch Schuhe, die optimal passen.



Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium A. Pfleger GmbH & Co. KG

### Ultraleicht für ein natürliches Laufgefühl

Wer seine alten Treter austauschen muss oder gar zum ersten Mal Laufschuhe kauft, hat die Qual der Wahl, denn das Angebot an Sportschuhen ist groß. Für eine natürliche Abrollbewegung und Entlastung der Gelenke sorgen zum Beispiel die Schuhe aus der Linie „GORun“ (ab 69 Euro unverbindliche Preisempfehlung) von Skechers. Alle Modelle dieser Serie sind extrem leicht, sehr flexibel und geben den Läufern ein gutes Gefühl für den Untergrund. Ausführliche Informationen zu den verschiedenen Modellen sowie Bezugsquellen gibt es unter [www.skechers.de](http://www.skechers.de).



**Flexible Sportschuhe geben Läufern  
ein gutes Gefühl für den Untergrund!**



### Auf jeden Untergrund flexibel reagieren

Die sogenannten Natural-Running-Schuhe sind flacher als herkömmliche Laufschuhe und haben eine geringere Fersensprengung - also wenig Gefälle der Zwischensohle von der Ferse bis zum Vorfuß. Dadurch unterstützen sie das natürliche Laufgefühl und sorgen für Interaktion und Reaktion mit praktisch jedem Untergrund. Je nachdem, wie viel Unterstützung und Komfort der Fuß benötigt, kann man mehr oder weniger gedämpfte Modelle wählen. Statt über die Ferse findet bei diesen Leichtschuhen der Auftritt über den Mittelfuß statt. „Natural Running liegt momentan im Trend“, weiß Gesundheitsexpertin Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Dieser Laufstil könne - fast wie beim Barfußlaufen - einen besonderen Trainingseffekt für die Füße haben, weil die Muskulatur stärker selbst arbeiten muss.

# Das Sportler-Mineral MAGNESIUM

Wandern, schwimmen oder radeln - sportliche Betätigung ist eine tragende Säule für Gesundheit und Wohlbefinden. Aktivität stärkt das Immunsystem, trainiert das Herz-Kreislauf-System und steigert die Leistungsfähigkeit. Um Muskelarbeit zu leisten, benötigt der Körper jedoch Energie in Form von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Selbst im Schlaf schöpft er aus den Energiequellen, um Regenerationsprozesse durchzuführen und das Herz, die Atmung und die Körpertemperatur in Gang zu halten. Trotz einer ausgewogenen Ernährungsweise gelingt es nicht immer, den Körper ausreichend mit allen notwendigen Lebensbausteinen zu versorgen.

**Aktive Menschen sollten auf eine ausreichende Magnesiumversorgung achten!**

**Liegt ein Magnesiummangel vor, kann es beim Sport zu Muskelkrämpfen kommen!**

**Dehnübungen können helfen, schmerzhafte Wadenkrämpfe zu lösen!**



Foto: djd/Sanofi/Marcel Moanij - Fotolia



Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium A. Pflüger GmbH & Co. KG/www.schum-fotografie.de

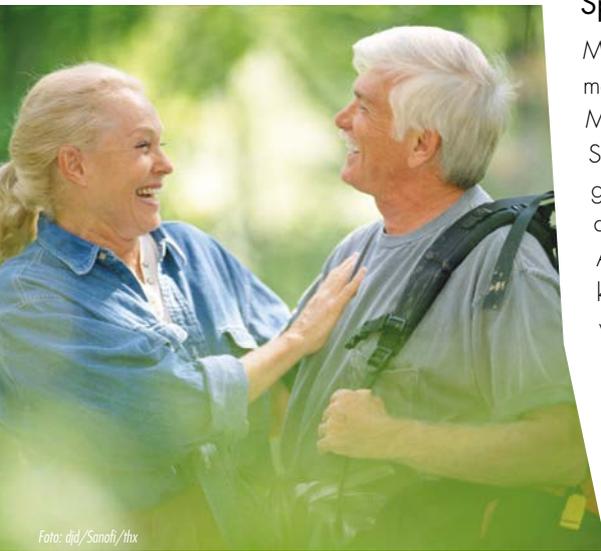


Foto: djd/Sanofi/thx



Foto: djd/Skechers USA Deutschland GmbH

## Sportler benötigen mehr Magnesium

Magnesium beispielsweise gilt als das typische Sportler-Mineral: Es reguliert das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln und ermöglicht so die Muskelkontraktion. Zudem kann Magnesium vor sportinduzierten Muskelzellschädigungen schützen, die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren, die Sauerstoff-Ausschöpfung verbessern und die Leistung steigern. Da der Körper Magnesium nicht selbst herstellt, kann es sinnvoll sein, das Mineral dem Körper mit entsprechenden Präparaten wie etwa „Bioelectra Magnesium“ aus der Apotheke zuzufügen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) setzt eine gute körperliche Leistungsfähigkeit eine Dosis von täglich 300 bis 400 Milligramm Magnesium voraus.

## Nach dem Sport erholsam schlafen

Vor allem Wadenkrämpfe gelten als das erste Anzeichen eines Magnesiummangels. Oft treten diese nachts als stechender Schmerz auf, der aus dem Schlummer reißen kann. Tipps und Informationen zu Muskelkrämpfen und Verspannungen gibt es unter [www.bioelectra.de](http://www.bioelectra.de). Auch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) rät zu gut verträglichem Magnesium als erste Behandlungsoption bei Wadenkrämpfen. Bislang rezeptfreie pharmazeutische Chinin-Präparate zur Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe sind seit dem 1. April 2015 aufgrund ihrer möglicherweise schwerwiegenden Nebenwirkungen verschreibungspflichtig. Wissenswertes zu Magnesium Menschen, die im Job oder Privatleben einem großen Stresspotential ausgesetzt sind, haben einen erhöhten Magnesiumbedarf. Ebenso steigt bei intensivem sportlichem Training oder bei schwerer körperlicher Arbeit sowie in der Schwangerschaft der Verbrauch von Magnesium an. Alkohol kann die Aufnahme des Minerals hemmen. Menschen, die sich kohlenhydratarm ernähren, riskieren eine Unterversorgung mit Magnesium. Zudem kann der übermäßige Genuss stark koffeinhaltiger Getränke wie Kaffee, Schwarztee oder Cola die Aufnahme von Magnesium aus der Nahrung behindern.



# ERST BRAUSEN, DANN SCHMAUSEN

## 300 Biker beim Motorradgottesdienst in Sennelager

**M**it steigenden Temperaturen steigt die Lust auf mobile Fortbewegung. Auch bei Motorradfahrern, die jüngst in die neue Saison starteten. Und zwar mit göttlichem Segen, denn in Sennelager fand ein ökumenischer Motorrad-Gottesdienst statt.

Der sogenannte „Anlasser-Gottesdienst“ kam auf Betreiben des evangelischen Kirchenkreises Paderborn zustande, der in diesem Jahr sein 175-jähriges Bestehen feiert. Abgehalten wurde die vom Posaunenchor Schloss Neuhaus untermalte Messe auf dem geräumigen Gelände der Paul-Gerhardt-Kirche. Zur Mittagsstunde beherbergte das Freiluftareal rund 300 Fahrer und ihre Maschinen, was ein imposantes Bild ergab.

Verantwortlich dafür waren Biker aus ganz Ostwestfalen, die den Klosterweg in Sennelager angesteuert hatten. Empfangen wurden sie von Pfarrer und Motorradfan Ulrich Grenz, der sich im Kreise seiner Kollegen pudelwohl fühlte. Die wiederum lauschten aufmerksam den Worten des mobilen Gottesmannes, der das Event einst aus der Taufe hob. Ganz einfach, weil er „Beruf und Hobby miteinander verknüpfen“ wollte. Eine Idee, deren Erfolg sicht- und zählbar ist.

„Früher sind wir mit zwei bis fünf Ordnungskräften auskommen. Heute brauchen wir 20 Leute“ erklärt Ulrich Grenz die Erfolgsgeschichte

seines Konzepts. Das stieß auch anno 2015 auf viel Gegenliebe, und hielt zugleich eine Neuerung parat. Denn erstmals bestritt die neue Gemeindepfarrerin Elisabeth Goller Teile des Gottesdienstes. Hauptverantwortlich war wie immer Ulrich Grenz, der bestätigt, dass das Event „inzwischen zur Marke geworden ist“.

Nicht nur aufgrund der Messe, sondern auch wegen der folgenden Programmpunkte. Auf den Gottesdienst folgt regelmäßig eine Ausfahrt, die die Zweiradkolonne in die nähere Umgebung führt. Diesmal erkundete man die Salzkottener Dreckburg. Der Schlussakkord führt die Biker zurück nach Sennelager, wo für das leibliche Wohl gesorgt wird. Der örtliche Metzger Ulf Mersch hält eigenkreierte Biker-Steaks bereit, die regelmäßig auf große Resonanz stoßen.

Der Gottesdienst für Motorräder findet zweimal pro Jahr statt. Immer im April und Oktober erteilt die Gemeinde den Bikern ihren Segen. Erstmals war dies im April 2001 der Fall, als rund 70 Zweiradfahrer die Messe verfolgten. Inzwischen ist die Open-Air-Veranstaltung zur Institution geworden, die regelmäßig dreistellige Besucherzahlen generiert. Aktuell ging das Ereignis zum 29. Mal über die Bühne. (dg)



Mögen es motorisiert: Pfarrer Ulrich Grenz und Pfarrerin Elisabeth Goller inmitten zahlreicher Zweiräder. Foto: Dietmar Gröbing

## Was nach SPORTVERLETZUNGEN wichtig ist und wie man sinnvoll vorbeugt

Ein falscher Schritt, eine unglückliche Bewegung - und schon ist es passiert. Eine Bänderdehnung oder Zerrung macht sich schnell bemerkbar. Vor allem Freizeitsportler kennen das, wenn sie nach längerer Pause wieder aktiv werden. Aber auch der Frühjahrsputz oder die Gartenarbeit können für Muskeln und Gelenke schmerzhaft Folgen haben.

### Calciumzufuhr kann Verletzungsrisiko senken

Überlastung gehört zu den Hauptursachen für Verletzungen am Bewegungsapparat. „Häufig werden schmerzhafte Mikrorisse und Entzündungen in der Muskulatur zusätzlich durch einen Mangel an Calcium begünstigt“, weiß Heilpraktikerin Karin Hellenkemper aus Westkirchen. Der Körper benötigt das Mineral für jede Muskelkontraktion. Außerdem ist es ein wichtiger Baustein in Knochen und Knorpeln. Steht nicht genug Calcium zur Verfügung, fehlt es dem Bewegungsapparat an Stabilität. Um die Versorgung des Stütz- und Bindegewebes zu unterstützen und somit das Verletzungsrisiko zu senken, kann die Einnahme eines homöopathischen Komplexmittels sinnvoll sein, etwa Ranocalcin (Apotheke). „So kann man einerseits zu einer besseren Kalkaufnahme aus Nahrungsmitteln beitragen und gleichzeitig dafür sorgen, dass der Körper es besser verwertet“, erklärt Hellenkemper.

ERSTE HILFE FÜR MUSKELN, SEHNEN UND BÄNDER



Besonders wirksam:

## Calcium plus Vitamin C

Ein ausgewogener Speiseplan ist das beste Rezept gegen Calciummangel. Gute Quellen sind grünes Gemüse, Milchprodukte sowie Mandeln und Nüsse. Extratipp: Vitamin C verbessert die Calciumverwertung. Ein saurer Fruchtsaft zum Essen oder ein Spritzer Zitrone am Salat genügen bereits. Ein Plus an Calcium ist auch nach dem Sport besonders wichtig, weil das Mineral mit dem Schweiß verloren geht. „Auf diese Weise wird der Körper bei der Regeneration nach hoher Belastung unterstützt“, so Karin Hellenkemper. Denn Calcium verbessere die Sauerstoffversorgung im Gewebe, wirke entzündungshemmend und neutralisiere belastende Säuren, die bei körperlicher Anstrengung oft in großen Mengen entstünden. Die Folge: Man fühlt sich schneller wieder fit. Weitere Informationen gibt es unter [www.ranocalcin.de](http://www.ranocalcin.de) oder beim Verbraucherportal [Ratgeberzentrale.de](http://Ratgeberzentrale.de).

## Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen

Pause, Eis, Compression, Hochlagern - die „PECH“-Regel gilt als Sofortmaßnahme bei Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen, weil dadurch Schwellungen und Blutergüsse reduziert werden. Dennoch ist meist viel Geduld nötig, bis die Verletzung ganz ausgeheilt ist. In dieser Zeit kann es sinnvoll sein, den Körper mit einem homöopathischen Komplexmittel, etwa Ranocalcin (Apotheke), zu unterstützen. Es unterstützt den Körper in seiner Regeneration und fördert die Versorgung von Bändern, Sehnen, Gelenken, Knochen und Muskelgewebe. Weitere Informationen gibt es unter [www.ranocalcin.de](http://www.ranocalcin.de).

**Gute Calciumquellen sind Milchprodukte.  
Mandeln, Nüsse, grünes Gemüse und  
auch Mineralwasser liefern viel Calcium.**



Foto: djd/Homöopathisches Laboratorium A. Pflüger GmbH & Co. KG/monticello-Fotolia

# Burg Altena mit Erlebnisaufzug: Mit moderner Technik zurück ins Mittelalter

Nur 130 km von Paderborn entfernt finden Sie eine der schönsten Höhenburgen Deutschlands. Schon von weitem sichtbar, thront sie majestätisch über der alten Drahtzieherstadt. In der Burg Altena aus dem 12. Jahrhundert gibt es heute ein Museum. Ritterrüstungen und Waffen, luxuriöses Mobiliar und kostbares Porzellan versetzen die Besucher zurück in vergangene Zeiten. Zu internationaler Bekanntheit verhalf dem mächtigen Wehrbau die erste ständige Jugendherberge der Welt. Heute können die 1914 eingerichteten Herbergräume im Originalzustand besichtigt werden. Seit April 2014 ist die Festung Dank des Erlebnisaufzugs nun in nur 30 Sekunden bequem und barrierefrei von der Innenstadt aus

erreichbar. 90 Meter geht es in den Berg hinein und 80 Meter nach oben. Im Bergstollen erwartet die Gäste eine sagenhafte Erlebniswelt. Sechs Erlebnisstationen ermöglichen es mit Hilfe multimedialer Technik, regionale Sagen kennenzulernen. Nach „sagenhaften“ Erfahrungen mit Alberich, dem Zwerg und Wieland, dem Schmied, begleiten die neuen Freunde die großen und kleinen Gäste zur Burg.

Sie erzählt von Rittern und Adligen, Bauern und Handwerkern. Wer möchte, kann das Museum auf eigene Faust erkunden oder eine Führung buchen. Das Angebot reicht von Kindergeburtstagen bis zu speziellen Themenführungen. Besonders beliebt sind die Führung zu den Museums-

highlights, die Führung zu Sprichwörtern, die Ritterprüfung oder die Lichterführung rund um die effektiv beleuchtete Burg.

Während des gesamten Jahres gibt es auf der Burg Altena ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm. Regelmäßig sind Workshops zu alten Handwerkstechniken im Angebot. Das Mittelalterfest am ersten Augustwochenende gehört zu den Größten seiner Art in Südwestfalen. Das Restaurant der Burg Altena bietet ein reichhaltiges Angebot in mittelalterlicher Ambiente. Kurzum: unser Tipp für einen tollen Familienausflug, eine ganz besondere Betriebsfeier oder den Kindergeburtstag? Die Burg Altena mit Erlebnis-Aufzug!

## BURG ALTENA mit Erlebnisaufzug

Technik trifft Geschichte(n)  
multimediale Erlebniswelt im Stollen  
schnell und barrierefrei zur Burg

Museen Burg Altena  
Fritz Thomée-Str. 80, 58762 Altena  
Tel.: 02352 966-7034  
museen@maerkischer-kreis.de  
www.burg-altena.de



Erlebnisaufzug Burg Altena  
Lennestr. 45, 58762 Altena  
Tel.: 02352 5489897  
erlebnisaufzug@altena.de  
www.erlebnisaufzug.de



Erlebnisaufzug  
Burg Altena

[www.burg-altena.de](http://www.burg-altena.de)



Seit dem 28.03.2015 sind die 6 verschiedenen schwierigen Kletterparcours des Pader Kletter Parks aus ihrem Winterschlaf erwacht. Die bisherigen Angebote wie Erlebnisklettern, Dämmerklettern, Erlebnispädagogik und besondere Kurse für Lehrer und Unternehmen werden in dieser Saison durch das Happy Hour Klettern und das Familien Spezial erweitert. Das Happy Hour Klettern bietet auch Kurzentschlossenen ein Erlebnis zu ermäßigten Preisen. Beim Familien Spezial haben Familien ab 3 Personen jeden Samstag die Möglichkeit, bei Kletterbeginn zwischen 10 und 12 Uhr vergünstigt zu klettern.

Zur Verfügung stehen dann wieder Kletterwege über zitternde Seile, schwingende Hängebrücken und wackelige Baumstämme in einer Höhe zwischen 3 und 12 Metern. Und als besonderes Highlight: Eine Seilbahnfahrt über die Fischeiche. Für die Sicherheit sorgen Kletterexperten, die helfen, die sichernden Gurte anzulegen und eine detaillierte Einweisung ins Klettern geben, bevor der Aufstieg auf die verschiedenen Plattformen beginnt.

Kinder ab 10 Jahren und einer Mindestgreifhöhe von 1,85 m können sich in Begleitung eines Erwachsenen den Herausforderungen des Parcours stellen. Ab 13 Jahren kann zu zweit auch ohne erwachsene Unterstützung geklettert werden.

Der Starterparcours ist vor allem bei den jüngeren Kletterern beliebt. Hier können Kinder ab 5 Jahren ihre Geschicklichkeit in Begleitung eines Erwachsenen testen. Dieser Parcours wird besonders gern für die Feier von Kindergeburtstagen genutzt.

Auch in diesem Jahr werden wieder Snacks, Eis, Kaffee und Getränke zur Stärkung das Angebot im Kletterpark abrunden.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage unter

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



## GEWINNSPIEL

### 6x 1 Freikarte zu gewinnen!

Einfach eine Postkarte an: Redaktion **HEGGEMANNMEDIEN**  
Stichwort „Kletterpark“ · Burgstr. 2 · 33175 Bad Lippspringe  
Einsendeschluss: 15. Juli 2015. Das Losverfahren entscheidet.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

# Über den Wolken schweben mit Skydive Bad Lippspringe

**HOL  
DIR DEN  
KICK!**



Sie wollten schon immer einmal über den Wolken Bad Lippspringes schweben und aus mehreren Kilometern Höhe einen einzigartigen Ausblick genießen, wie ihn nur wenige Menschen zu Gesicht bekommen? Diese Wünsche kann Skydive Bad Lippspringe von der Rhine Army Parachute Association (RAPA) für Sie in Erfüllung bringen. Fallschirmspringen ist ein unvergessliches Erlebnis, das jeder einmal erlebt haben sollte. Viele Neulinge sind so begeistert, dass sie das Fallschirmspringen nach Ihren ersten Sprüngen zu Ihrem Hobby machen.

Die Static-Line-Kurse des Bad Lippspringer Fallschirmspringervereins vermitteln Ihnen in nur einem einzigen Trainingstag am Boden unter Anleitung eines professionellen Fallschirmspringers das nötige theoretische und praktische Wissen für Ihren ersten Solo-Fallschirmsprung. Im Angebot des Static-Line-Kurses ist auch Ihr erster Solo-Sprung enthalten, bei dem Sie den Fallschirm schon selbstständig fliegen, lenken und landen dürfen. Bei Ihrem ersten Sprung aus etwa 1.070 Metern Höhe wird selbstverständlich großer Wert auf Ihre Sicherheit gelegt und so wird Ihr Fallschirm durch ein fest mit dem Flugzeug verbundenes Seil automatisch geöffnet. Darüber hinaus wird ein erfahrener Fallschirmsprunglehrer der British Parachute Association Ihre ersten Sprünge aus dem Flugzeug überwachen. Alle Utensilien, die Sie für den Fallschirmsprung benötigen, können Sie sich natürlich auch bei Skydive Bad Lippspringe leihen.

Ab Ihrem sechsten Sprung aus der Cessna 208 Caravan können Sie dann auch in den Genuss Ihres ersten Free-Fall-Sprunges kommen, bei dem Sie den Fallschirm im freien Fall selbst öffnen. Auch die Sprunghöhe kann Sprung für Sprung gesteigert werden, bis hin zu einer Sprunghöhe von etwa 4.000 Metern.

Wer seinen ersten Sprung lieber gemeinsam mit einem professionellen Fallschirmspringer angehen möchte, für den bietet Skydive Bad Lippspringe natürlich auch Tandemsprünge an, für die sogar nur ein 20-minütiges



**AUF  
GEHT'S!**



Training notwendig ist. Aus bis zu 4.000 Metern Höhe kommen Sie so in den Genuss von einem etwa 45-sekündigem freien Fall, bevor Ihr Fallschirmsprunglehrer aus etwa 1,5 Kilometern Höhe den Fallschirm öffnet und lenkt, während Sie sich an dem phänomenalen Ausblick erfreuen. Solange Sie über 16 Jahre alt sind und weniger als 100 kg wiegen, sollte Ihrem ersten Fallschirmsprung nichts mehr im Wege stehen. Für die über 40-jährigen ist ein ärztliches Attest erforderlich.

Außerdem begeistert Skydive Bad Lippspringe sowohl Neulinge als auch erfahrene Fallschirmspringer mit einer wahrlich freundschaftlichen Atmosphäre. Wenn Sie gerade nicht springen, unterhalten Sie sich doch mit den vielen netten Fallschirmspringern, verfolgen Sie die zahlreichen Fallschirmsprünge und trinken Sie etwas in dem gemütlichen, kleinen Pub/Café. Auch kostenloses Camping ist für alle Fallschirmspringer auf dem Skydive-Gelände möglich. Auch bei geschlossener Straße durch die Senne können Sie Skydive Bad Lippspringe über den Weg zum Golfplatz erreichen. Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie auch gerne auf deutsch.

Preise, Kontakt und viele weitere Informationen auf Englisch finden Sie auf der Internetseite [www.skydive-badlippspringe.com](http://www.skydive-badlippspringe.com).

Telefon: 05254 9822378

Email: [office@skydive-badlippspringe.com](mailto:office@skydive-badlippspringe.com)

 Skydive Bad Lippspringe

# GOLF: RUNDUM-TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

**S**ituationen einschätzen, Entscheidungen treffen, mentale Stärke zeigen - beim Golfen spielt der Kopf eine wichtige Rolle. Dass der Golfsport ein sehr gutes Training für das Gehirn ist, belegt eine Studie von Schweizer Experten. Fachleute erläutern Deutschlands größtem Golfverein, der Vereinigung clubfreier Golfspieler (VcG), warum Golfen so gesund für das Gehirn und den Körper ist.

Der Trendsport Golf ist weit mehr als nur ein angenehmes Training für den Körper. Experten aus verschiedenen Fachrichtungen bestätigen der VcG: Wer regelmäßig golft, fördert die körperliche und vor allem auch die geistige Fitness. Das Training verändert die graue Hirnsubstanz und fördert die Auge-Hand-Koordination. Dies konnten Dr. Ladina Bezzola und Prof. Lutz Jäncke mit weiteren Kollegen vom Psychologischen Institut der Universität Zürich in einer Studie\* belegen. "Wir wollten komplexes motorisches Lernen im mittleren Alter untersuchen. Golf eignet sich dafür sehr gut, denn es ist eine Sportart, bei welcher der ganze Körper aber auch höhere kognitive Funktionen involviert sind", erklärt Dr. Bezzola.

## **Deutliches Resultat: Die Anatomie des Gehirns verändert sich**

Die Wissenschaftler schickten elf Golfneulinge im Alter zwischen 40 und 60 Jahren insgesamt 40 Stunden lang zum Golftraining, um zu sehen, wie sich der Sport auf die Anatomie des Gehirns auswirkt. Die anschließende Untersuchung der Probanden brachte Erstaunliches zutage: Das Golfen rief bei den Testpersonen deutliche strukturelle Veränderungen in der grauen Hirnsubstanz hervor. Besonders stark wuchsen Gehirnareale, die sowohl beim Erlernen von motorischen Fertigkeiten als auch beim Zusammenspiel von Auge und Motorik eine wichtige Funktion übernehmen. Kurz: Die Koordination zwischen Hand und Auge hat sich bei den Probanden

deutlich verbessert. Und die durch das Golftraining in Gang gesetzten neuronalen Prozesse setzen sich fort: "Wir nehmen an, dass sich das Gehirn der Versuchspersonen, die auch nach Studienende golfen, weiterhin plastisch verändert", so Dr. Bezzola. "Für unser Gehirn gilt, gerade in Hinsicht auf das fortgeschrittene Alter: Use it or lose it."

## **Ausdauer, Herz-Kreislauf, Muskulatur:**

### **Golfen tut auch dem Körper gut**

Auch der Körper profitiert vom Golfen. So wird etwa die Ausdauer durch regelmäßige Runden sehr gut trainiert: "Golfen ist durchaus eine Alternative zu Sportarten wie Nordic Walking, Wandern oder Schwimmen", sagt der Kardiologe und Sportmediziner Prof. Dr. Herbert Löllgen. Schließlich dauert eine 18 Löcher-Runde in der Regel vier bis fünf Stunden. In dieser Zeit werden zwischen 100 und 200 Schwünge absolviert und bis zu zehn Kilometer zurückgelegt. Da ist natürlich auch der Kalorienverbrauch ein willkommener Nebeneffekt. "Durch die ganzkörperliche Beanspruchung beim Gehen und Schlagen beim Golf verbrauchen die Sportler im Durchschnitt mehr als 1.200 Kilokalorien", weiß Golfexperte Dr. Herwegen. Auf dem Grün kommt auch das Training der Muskeln sowie der Beweglichkeit nicht zu kurz, auch aus orthopädischer Sicht ist also ein gesundheitlicher Effekt durch regelmäßiges Golf spielen zu verzeichnen.

"Der Sport bietet eine moderate Beanspruchung verschiedener Bereiche", so Dr. Herwegen. "Neben Kreislauf und Atmung wird insbesondere die Rumpfmuskulatur und somit die Haltung trainiert."

Moderates  
Herz-Kreislauf-  
Training

Bei korrektem  
Abschlag spannen  
sich 124 von  
insgesamt 343  
Muskeln an.



# BMW Golf Cup International 2015 by Autohaus B&K

Der BMW Golf Cup International ist ein außergewöhnlicher Wettbewerb mit langer Tradition. Bereits zum 29. Mal haben Golfamateure bei der weltgrößten Turnierserie die Chance, sich einem internationalen Wettkampf zu stellen. Der BMW Golf Cup International wird in rund 50 Ländern ausgetragen und richtet sich in Deutschland an Amateurgolfer in vier Handicap-Klassen (zwei Herren-Kategorien, eine Damen-Klasse sowie eine gemischte Kategorie). Drei Runden stehen auf dem Programm: Alle Klassen-Sieger der bundesweit rund 110 Qualifikationsturniere lösen das Ticket für ein Landesfinale in München. Wer sich dort durchsetzt, darf zum Deutschlandfinale nach Berlin. Hier geht es um die Qualifikation für das Weltfinale mit den Siegern aus allen teilnehmenden Nationen. Das Weltfinale wird im Frühjahr 2016 ausgetragen.

**Eines der BMW Qualifikationsturniere, findet am Samstag, den 27. Juni 2015 statt.**

BMW und MINI Vertragshändler B&K in Paderborn lädt bereits zum 8. Mal zu einem spannenden Event ein und verspricht ein Erlebnis der Marke BMW auf höchstem Niveau. Schauplatz des Turniers ist wieder der Golfclub Paderbornerland. in Thüle, Im Nordfeld 25, 33154 Salzkotten.

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an:  
**B&K GmbH & Co.KG**  
 Monika Scherf  
 Telefon: 05251 - 1352-56  
 E-Mail: [scherf@bundk.de](mailto:scherf@bundk.de)



Damit Sie auch mit einer großen Familie nicht auf Fahrfreude verzichten müssen: unser neuer BMW 2er Gran Tourer. Für einen aufregenden Alltag und komfortable Touren. Jetzt vorbeischaun, Probefahrt vereinbaren und erleben wie viel Spaß Funktionalität machen kann! **WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!** Kraftstoffverbrauch BMW 2er Gran Tourer Modelle (l/100km): kombiniert 6,4 - 3,9 - CO2-Emission in g/km kombiniert 149 - 104. Angaben gemäß ECE-Fahrzyklus.



**B&K GmbH & Co. KG**  
 Stedener Feld 2 · 33104 Paderborn  
 Tel 05251. 13 52-0 · e-mail [paderborn@bundk.de](mailto:paderborn@bundk.de)  
[www.bundk.de](http://www.bundk.de)



## Autorennsport-Feeling selbst erleben!

Keine 50 Minuten von Paderborn entfernt gehen die Träume von Kart-Fahrern in Erfüllung! Wir fahren 35 km auf der A 33 in Richtung Bielefeld, biegen auf die B 61 ab und wenige Minuten später sind wir in Werther...Ein Paradies, nicht nur für kleine „Michael Schumacher oder Sebastian Vettel“....

Auf rund 5000 qm Gesamtfläche bietet die INDOOR KARTBAHN WERTHER viel Raum für Rennfeeling pur: Lange Geraden und abwechslungsreiche Kurven bieten spannende Wechsel zwischen Top-Speed und Fliehkraft. Leistungsstarke Karts sorgen für Fahrspaß, geprüftes Equipment und kompetentes Personal für Ihre Sicherheit.

### FASZINATION RENNSPORT

Schon beim Betreten der Anlage tauchen wir in die aufregende Motorsport-Welt ein. Nur mal Zuschauen ist sicher spannend und schön, aber wir wollen dieses Feeling selbst erleben! Auf geht's... Der starke Motor vibriert, die 3 cm bis zum Asphalt tun ein Übriges und der Tritt aufs Gaspedal katapultiert uns nach vorn. Wir erleben Speed und die Gänsehaut ist da. Die ersten Schikanen bremsen wir noch etwas unsicher aus, aber so langsam finden wir die Ideallinie. Was für ein Spaß! Im Wettstreit mit den anderen kommt richtig Freude auf. Jetzt setzen wir zum Überholen an...und vorbei. Spannend zu sehen, wie die Rundenzeit war und wie wir im Vergleich abschneiden. Echte

Renn-Atmosphäre live erleben...der Suchtfaktor ist hoch! Natürlich wird die Sicherheit groß geschrieben. So viel Leistung, wie Sie sich wünschen, so viel Sicherheit, wie Sie brauchen. Die INDOOR KARTBAHN WERTHER hat für Sie eine Kartflotte zusammengestellt, die auch höchsten Kartfahrer-Ansprüchen gerecht wird. Die neueste Generation von Karts der Marke RIMO bietet faszinierende Technologie und das gute Gefühl mit vom TÜV Rheinland bestätigter Qualität sicher zu fahren. Es gibt Standard-Karts, Kids Karts, Twin-Karts (falls Sie nur mitfahren möchten) und Top Speed Karts für erfahrene Kartfahrer, die den Turbo zünden wollen. Die mit einem Honda GX 270 ausgestatteten Karts bieten erhöhte Geschwindigkeit mit verstärktem Rahmen, besserer Lenkradaufnahme und optimierten Bremsen.

Unser Tipp: Gönnen Sie sich diesen Adrenalin-Schub einmal „live und in Farbe“ auf 500m Rennasphalt, 5 – 8m Fahrbahnbreiten, 17 Kurven, 100m Speed-Gerade, elektronischer Zeitmessung, digitaler Einzelfahrer-Zeitanzeige auf Flat screens und natürlich mit TÜV-geprüften Sicherheitsbegrenzungen und Warnblinkanlagen.

Hier die Kontaktdaten:  
**INDOOR KARTBAHN WERTHER**  
 Engerstraße 55 · 33824 Werther  
 Telefon: 05203 - 884288  
 E-Mail: [info@kartbahn-werther.de](mailto:info@kartbahn-werther.de)



**Auf 5000 m2 Gesamtfläche bietet Ihnen die INDOOR KARTBAHN WERTHER viel Raum für Rennfeeling pur: Lange Geraden und abwechslungsreiche Kurven bieten spannende Wechsel zwischen Top-Speed und Fliehkraft. Leistungsstarke Karts sorgen für Fahrspaß, geprüftes Equipment und kompetentes Personal für Ihre Sicherheit.**

**Echte Rennatmosphäre auf der größten Kartbahn in OWL!**

### Öffnungszeiten

Mo - Do:	14.00 - 23.00 Uhr	Indoor Kartbahn Werther
Freitag:	14.00 - 24.00 Uhr	Engerstraße 55 · 33824 Werther
Samstag:	12.00 - 24.00 Uhr	Tel.: 05203 - 88 42 88
Sonntag:	10.00 - 22.00 Uhr	<a href="http://www.kartbahn-werther.de">www.kartbahn-werther.de</a>

# FREIBÄDER

im Paderborner Land

Was gibt es Schöneres als bei heißem Sommerwetter in das Schwimmbecken zu steigen und in der erfrischenden Kühle des Wassers gemütlich im Urlaub oder nach Feierabend seine Bahnen im Freibad zu ziehen? Die oftmals idyllisch gelegenen Bäder bieten neben dem reinen Schwimmspaß meist auch viele weitere Freizeitaktivitäten, wodurch sie für den einen oder anderen wunderschönen Familienausflug bei herrlichem Wetter hervorragend geeignet sind. Für alle Schwimmfreunde stellt Leben im Paderborner Land im Folgenden einige Freibäder der Umgebung vor.

## Das Waldbad in Schloß Neuhaus

Hermann-Löns-Str. 129 · 33104 Schloß Neuhaus · Tel. 05254 / 2308

Das Waldbad in Schloß Neuhaus ist wunderschön im Grünen gelegen. Die große Liegewiese ist umringt von einem alten Baumbestand. Das Freibad verfügt über ein separates Nichtschwimmerbecken sowie ein Sportbecken mit einer Bahnlänge von 50 Metern. Nicht zuletzt begeistert aber natürlich auch die Wasserrutsche viele Wasserratten im Neuhäuser Waldbad und auch ein Kiosk sowie ein separates Baby-Planschbecken dürfen auf dem Gelände des Waldbades natürlich nicht fehlen.



### ÖFFNUNGSZEITEN:

Geöffnet in der Saison  
von Juni bis Anfang September

**Montag - Freitag 6:00-20:00 Uhr**

**Samstag 7:00-18:45 Uhr**

**Sonntag 8:00-20:00 Uhr**

Einlassschluss ist eine Stunde  
vor Betriebsschluss.



## Das Rolandsbad in Paderborn

Stolbergallee 20 · 33102 Paderborn · Tel. 05251 / 33327

Das große Paderborner Freibad stellt bei herrlichem Sommerwetter eine erstklassige Ausflugsmöglichkeit für passionierte Schwimmer und für diejenigen dar, die gerne am Pool entspannen oder sich im Wasser abkühlen möchten. Das Rolandsbad verfügt über sechs verschiedene Schwimmbecken, einen Sprungturm mit fünf verschiedenen Sprunghöhen, von denen die höchste bei 10 Metern liegt, und eine kurvenreiche Wasserrutsche, die jeden Sommer aufs Neue ein Highlight vor allem bei der jüngeren Generation ist. Die große Liegefläche des Freibads lädt zum entspannten Sonnen ein, während mit dem Kinderspielplatz in direkter Nähe zum Kleinkinderschwimmbekken etwas für die Kleinen geboten ist. Das behindertengerecht eingerichtete Freibad bietet zudem außerhalb des Beckens Tischtennisplatten, Tischkicker und ein Kiosk für alle hungrigen Schwimmer.

### ÖFFNUNGSZEITEN:

**Montag - Freitag 6:00-20:00 Uhr**

**Samstag 7:00-20:00 Uhr**

**Sonntag 8:00-20:00 Uhr**

Kassen- und Einlassschluss  
1 Stunde vor Betriebsschluss.

Öffnungszeiten gültig bis  
zum 6. September.



Darüber hinaus verfügt das Rolandsbad auch über ein Nichtschwimmerbecken und ein Becken mit Startblöcken. Das direkt ans Hauptgebäude angrenzende Schwimmbecken des Paderborner Freibades lässt außerdem mit Unterwasserscheinwerfern, Sprudelspritzen, Wasserspeiern und Bodensprudlern das Schwimmen zum Erlebnis werden.

## Freibad Sälzer Lagune

Alte Bleiche 10 · 33154 Salzkotten · Tel. 05258 / 21962

Das Sport- Gesundheits- und Freizeitbad Sälzer Lagune ist eine wahre Oase der Entspannung in Salzkotten. Wer sich an heißen Sommertagen im kühlen Nass erfrischen, in aller Ruhe seine Bahnen ziehen und relaxen oder dem schmerzenden Rücken mit einer Massagedüse etwas Gutes tun möchte, der ist hier genau richtig. Das solehaltige Freibad befindet sich mit einer Fläche von 21.000 qm mitten im Grünen und ist von hohen Hecken und großen Kastanienbäumen gesäumt.

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Geöffnet in der Saison  
von Mai bis September

**Montag - Freitag 6:00-20:00 Uhr**  
**Samstag, Sonntag und an Feiertagen**  
**7:00-19:00 Uhr**

Das 28 °C warme Spaß- und Freizeitbecken lädt Badefreunde von Nah und Fern mit Strömungskanal, Sprudelliegen, Wasserfontänen, Unterwasserdüsen und Brodelquellen zum Entspannen ein, während die 45 Meter lange Wasserrutsche auch Actionfans auf ihre Kosten kommen lässt und das Eltern-Kind-Planschbecken mit kindgerechten Wasserspielgeräten ein Highlight für viele Familien ist. Zu guter Letzt runden das 313 qm große Schwimmerbecken, ein Freizeitspielplatz und eine Gastronomie das wunderschöne Areal der Sälzer Lagune ab.



## Bad Wünnenberger Freibad

In den Erlen 31 · 33818 Bad Wünnenberg · Tel. 02953 / 340

Das Bad Wünnenberger Freibad lädt auch in diesem Sommer wieder zum Planschen, Schwimmen und grenzenlosem Wasserspaß ein. Gerade jetzt in der wärmsten Jahreszeit bietet es sich an, Kindern das Schwimmen beizubringen und an den Schwimmsport heranzuführen. Bestens dafür geeignet ist das Bad Wünnenberger Frei- und Hallenbad, in dem regelmäßig Schwimmkurse angeboten werden, in denen Ihre Kinder das Schwimmen bestens lernen können.

Nähere Informationen bekommen Sie bei den Mitarbeitern des Freibads unter der Telefonnummer 02953/340.

### ÖFFNUNGSZEITEN in der Sommersaison:

**Montag - Freitag 9:00-20:00 Uhr**  
**Samstag 11:00-19:00 Uhr**  
**Sonntag und Feiertage 8:00-19:00 Uhr**



## Freibad Lichtenau

Driburger Straße 36 · 33165 Lichtenau · Tel. 05295/511

Das wunderschöne Freibad in Lichtenau erwartet Sie mit einem 25-Meter-Schwimmbecken sowie zahlreichen kleineren Attraktionen wie beispielsweise einer actiongeladenen Wasserrutsche, einer Sonnenterasse zum Relaxen oder einem Beachvolleyballfeld für die sportlichen Besucher. Natürlich hat das Lichtenauer Freibad auch für die kleinsten Besucher etwas zu bieten: In einem Kleinkind- und Babybecken können die Jüngsten auch mit ihren Eltern unter einem schattenspendenden Sonnensegel planschen.



### ÖFFNUNGSZEITEN

**Montag - Freitag: 13:00-19:00 Uhr**  
**Samstag und Sonntag: 10:30-19:00 Uhr**

**Sowie an besonders heißen Tagen: 9:30-20:00 Uhr**  
(d.h., wenn bereits um 9:30 die 20°C-Marke erreicht ist):

Bei Temperaturen unter 20 °C bleibt  
das Lichtenauer Freibad geschlossen.

Aktuelle Informationen, ob das Bad geöffnet ist,  
erhalten Sie unter 05295 / 511



## Naturbad Altenautal

Dr.-Schmücker-Straße · 33165 Atteln · Tel. 05292 / 932176

Das Freibad im Altenautal ist als Naturbad einzigartig in der Region und verspricht allen Besuchern ein chlorfreies Schwimmvergnügen. Die Badeanstalt liegt idyllisch am Altenauradweg, was besonders dazu einlädt eine kleine Radtour zum Naturbad zu unternehmen, um sich dort im Wasser zu erfrischen und zu relaxen.

Im 25-Meter-Schwimmbecken können Sie gemütlich Ihre Bahnen ziehen, während die Kinder im separaten Nichtschwimmerbecken planschen oder sich auf der Wasserrutsche jauchzend vergnügen. Ein Beachvolleyball- und ein Federballfeld laden zu sportlichen Aktivitäten außerhalb des Wassers ein und wer einfach nur das gemütliche Treiben beobachten möchte, darf sich nach Herzenslust auf der Sonnenterasse im Naturbad Altenautal entspannen.

Eine besondere Attraktion des Naturbades ist außerdem der vom Heimatverein Henglarner erstellte Sprungfelsen.

[www.naturbad-altenautal.de](http://www.naturbad-altenautal.de)



### ÖFFNUNGSZEITEN:

**Montag - Freitag: 13:00-19:00 Uhr**

**Wochenende, Feiertage, Ferien:**  
**10:30-20:00 Uhr**





## Freibad Büren

Jühendrund 1a · 33142 Büren · Tel. 02951 / 5260

Das Freibad in Büren freut sich auch in diesem Jahr wieder auf alle Schwimmerinnen und Schwimmer von Jung bis Alt. Von Sportschwimmern über Familien mit Kindern bis hin zu Früh- und Abendschwimmern: Das Bürener Freibad ist den ganzen Sommer über für alle ein Ort der Erholung im Zeichen des Wassers.



### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag  
8:00-20:00 Uhr

Samstag - Sonntag  
9:00-19:00 Uhr

Die Saisonkarte des Bürener Freibads wird übrigens in den Sommerferien auch in den Städten Anröchte, Ge-seke, Erwitte, Rüthen und Salzkotten anerkannt.

*Eine kleine Auszeit  
- Die Freibäder in der Region  
versprechen echtes  
Urlaubsfeeling!*



Ha-Wei-  
Triathlon  
25. Juli 2015



Freuen sich bereits auf den Ha-Wei-Triathlon am 25. Juli 2015:  
Vorne v.l.: Thorsten Kreimeier, THW, Elke Gößmann, Förderverein Freibad Ha-Wei, Christoph Salmen, Feuerwehr Weiberg, 2. Reihe v.l.: Stefan Nolte, Detlef Hammerschmidt, beide Feuerwehr Harth, Jens Fiebig, THW, hinten v.l.: Josef Gottschalk, Schwimmmeister Stadt Büren, Dirk Kleeschulte, DLRG, Bernhard Funke, Meinolf Dahloff und Heiner Behrendt, alle Förderverein Freibad Ha-Wei

## Städtisches Freibad Harth-Weiberg

Kirchweg 18 · 33142 Harth-Weiberg · Tel. 02958 / 340

Das herrliche Freibad in Harth-Weiberg liegt idyllisch im Tal und bietet unter anderem mehrere Schwimmbahnen, eine Wasserrutsche und einen Nichtschwimmerbereich. Auf der großen Liegewiese kann man die Sonnenstrahlen genießen und in Ruhe entspannen, bevor es wieder ins kühle Nass geht. Das Harth-Weibeger Freibad freut sich auf alle Besucher, die sich bei herrlichem Sommerwetter in dem schönen Bad erholen, vergnügen und die kühlende Erfrischung des Wassers planschend oder Bahnen ziehend genießen möchten.

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag 13.00-20.00 Uhr  
Samstag, Sonntag und an Feiertagen 10.00-19.00 Uhr

In den Ferien öffnet das Freibad bereits um 10.00 Uhr

Die saisonalen und täglichen Öffnungszeiten können aus betriebstechnischen und witterungsbedingten Gründen geändert werden.

## Thermal-Freibad Bad Lippspringe

Schwimmbadstr.10 · Bad Lippspringe · Tel. 05252 / 940837

Unter vielen Schwimmfreunden aus der Umgebung ist das Bad Lippspringer Thermal-Freibad als Oase der Entspannung bekannt. Das direkt aus der Martinus-Quelle stammende Schwimmbwasser, welches das große Schwimmbecken, das Nichtschwimmerbecken sowie das Sprungbecken füllt, ist bis zu 26 °C warm. Das Freibad liegt idyllisch in der Natur, nämlich direkt am Rande des Kurwaldes, wodurch die riesige Liegewiese von majestätischen Kiefern und Fichten gesäumt ist. So können Besucher beim Sonnenbad auf der Liegewiese oder beim sportlichen Beachvolleyball pure Wohlfühlatmosphäre inmitten der Natur genießen. Während die Eltern ganz entspannt im vom Sonnenschein glitzernden Wasser des Schwimmbeckens ihre Bahnen ziehen, können die Kinder sich auf der neuesten Freibad-Attraktion, einer elf Meter langen Breit-Rutsche im Nichtschwimmerbecken vergnügen. Auch der fünf Meter hohe Sprungturm zieht vor allem die jüngeren Besucher des Bad Lippspringer Freibads magisch an. Im Gegensatz zu vielen anderen Freibädern endet die Badesaison in Bad Lippspringe noch nicht Ende August, sondern erst nach dem zweiten Septemberwochenende.



### ÖFFNUNGSZEITEN

**Mai und September**

**Montag: 12:00-18:00 Uhr**

**Dienstag und Donnerstag: 6:00-19:00 Uhr**

**Mittwoch und Freitag: 6:00-18:00 Uhr**

**Samstag, Sonntag und an Feiertagen: 8:00-18:00 Uhr**

**Juni bis August**

**Montag: 12:00-19:00 Uhr**

**Dienstag und Donnerstag: 6:00-20:00 Uhr**

**Mittwoch und Freitag: 6:00-19:00 Uhr**

**Samstag, Sonntag und an Feiertagen: 8:00-19:00 Uhr**

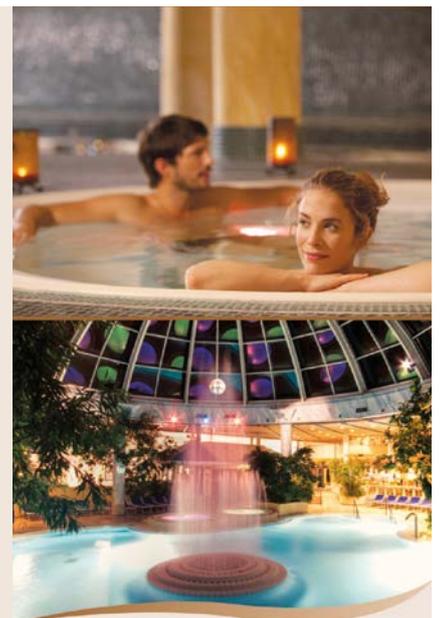


– die *Wellnessoase* in Bad Lippspringe

Sollte das Wetter einmal nicht zum Schwimmen unter freiem Himmel einladen, bietet die Westfalen-Therme in Bad Lippspringe eine hervorragende Alternative für alle Wasserfreunde. Auf einer Fläche von 14.000 qm können Sie in dem Erlebnisbad für ein paar Stunden wahrlich Urlaubsatmosphäre genießen, den Alltag vollkommen vergessen und einfach nur relaxen. Subtropische Pflanzen, Wasserfontänen und herrlich gestaltete Wasser- und Saunawelten mit Lichtspielen bilden ein wunderschönes Ambiente, das in der gesamten Region unübertroffen ist. Entspannen Sie im Whirlpool, Schwimmen Sie im großen Becken entspannt Ihre Runden, lassen Sie sich durch den Wildwasserkreisel treiben, gönnen Sie sich den einen oder anderen Saunagang und genießen Sie die Solevernebelung in der Salzstollensauna. All das und noch viel mehr bietet die Westfalen-Therme in Bad Lippspringe – eine Wellness- und Urlaubsoase zum Relaxen und Wohlfühlen für die ganze Familie.

Öffnungszeiten: Täglich 9:00 – 23:00 Uhr  
[www.westfalen-therme.de/oeffnungszeiten.html](http://www.westfalen-therme.de/oeffnungszeiten.html)

Westfalen-Therme GmbH & Co. KG  
Schwimmbadstraße 14 · 33175 Bad Lippspringe  
Tel. 05252 / 9640 · [info@westfalen-therme.de](mailto:info@westfalen-therme.de)  
[www.westfalen-therme.de](http://www.westfalen-therme.de)



# Wellnessoase & Urlaubfeeling

## Tödliche Gefahren in Baggerseen: Schwimmbad ist die sichere Alternative

Nach dem Bibbern im Mai nun beste Badetemperaturen bei sommerlichen Temperaturen. Aber Achtung: Wer sich abkühlen möchte, sollte ins Schwimmbad gegen. Denn „Baggerseen sind keine natürlichen Schwimmbäder sondern schlicht Baustellen“, betont Landrat Manfred Müller auch in diesem Jahr. Der Landrat warnt vor den nicht sichtbaren Gefahren in Baggerseen und weist eindringlich auf die Beachtung der von den Seeigentümern oder auch in Naturschutzgebieten und Landschaftsschutzgebieten ausgesprochenen Badeverbote hin.

Die Gefahren lauern unter der Oberfläche. Bereits alte Bau- und Betonteile oder Stromkabel machen das Baden zum unkalkulierbaren Risiko. Die Ufer sind nicht befestigt und können steil abfallen. Eiskalte Unterströmungen und die fehlende Sichttiefe sind weitere Gefahrenmomente. Schwimmer können leicht in Panik geraten, wenn sie plötzlich in kalte Wasserschichten geraten oder keinen Grund mehr unter den Füßen spüren. Das „mal eben in den See springen“ wird vielen zum Verhängnis, weil die Kräfte schwinden oder Krämpfe bzw. Herz-Kreislauf-Beschwerden sich einstellen. Kreisgesundheitsamtsleiter Dr. Georg Alles erläutert, was im Körper passiert, wenn ein völlig verschwitzter und „aufgeheizter“ Mensch ins Wasser springt: „Durch einen im Menschen angelegten Reflexmechanismus kann es im ungünstigen Fall zu einer Bewusstlosigkeit kommen, die z.B. durch Herz-Rhythmus-Störungen und Gefäßsteuervorgänge im Körper zu Stande kommen. Man spricht hier auch von einem atypischen Ertrinken bzw. dem Badetod“, so Alles. Die Mediziner nennen das auch den „leisen Tod“. Die Menschen gehen ohne Kampf unter. Deshalb gilt: Langsam ins Wasser steigen, sich an das Wasser „gewöhnen“. Auch sollte niemand mit vollem Magen geschweige denn unter Alkoholeinfluss sich in die Fluten begeben.

*Still ruht hier beispielsweise auch der Habichtsee:*

*Die Idylle trägt – unter der Oberfläche von Baggerseen lauern tödliche Gefahren. In 2013 ertrank hier ein 50-Jähriger.*

*Vorn im Bild: Ein Wegweiser für die Rettungskräfte:*

*Im Notfall die 112 wählen und dem Disponenten die Kennziffer nennen!*

"Geht der Betroffene unter, haben die Rettungskräfte aufgrund des trüben Wassers nur eine kleine Chance, den verunglückten Badenden überhaupt zu finden und zu retten", sagt Dirk Nöling, Leiter der Kreisfeuerwehrzentrale mit Sitz in Büren-Ahden. Wer einen Badeunfall beobachtet, sollte umgehend den Notruf betätigen, also die 112 wählen. Im Kreis Paderborn sind alle Baggerseen oder sonstigen Gewässer, die erfahrungsgemäß im Sommer aufgesucht werden, mit Schildern versehen. Dort sind Orts- und Kennziffern aufgedruckt. Bei der Meldung des Notfalls an die Kreisfeuerwehrzentrale über die 112 sollte diese Kennziffer genannt werden. Sie hilft den Rettungseinsatzkräften, den Unglücksort schneller zu finden.

Sichere Alternativen bieten öffentliche Frei- und Hallenbäder, denn hier ist immer eine Badeaufsicht und damit rechtzeitig Hilfe zur Stelle.



## Lippesee

Der Lippesee im Paderborner Stadtteil Sande lässt mit zahlreichen Wassersportangeboten wie zum Beispiel Surfen, Segeln, Tretboot- und Wasserskifahren oder Angeln die Herzen von Wassersportfans höher schlagen. Aber natürlich ist auch der schöne Sand-Badestrand am Nordufer gerade im Sommer sehr gefragt. In unmittelbarer Nähe befinden sich dort Liegewiesen, Kinderspielplätze und Kioske. Das Freizeitangebot am Lippesee beschränkt sich jedoch nicht nur auf Schwimmen und Wassersport. Auf dem Gelände rund um den Lippesee finden sich auch ein Skate-Park, ein Beachvolleyballfeld, ein Streetballplatz, eine Minigolfanlage, ein Jugendzeltplatz, Rad- und Wanderwege und noch Vieles mehr. An einem schönen Sommertag lohnt sich der Ausflug zum Lippesee mit der ganzen Familie also auf jeden Fall.



# Fliegen Sie ab Paderborn-Lippstadt Airport in Ihren Sommerurlaub! Jetzt mit mehr Flugzielen und deutlich vergrößerter Kapazität!



Mit drei neuen Ferienzeilen und mehr als 40 weiteren Destinationen in die Sonne wird der heimische Flughafen für viele Passagiere der bevorzugte Airport für den Start in den Urlaub sein. Auch in diesem Sommer wird den Fluggästen am Paderborn-Lippstadt Airport ein attraktiver Flugplan mit Linien- und Touristikzielen geboten. Das Angebot weist allein drei neue nonstop-Ziele auf. So werden Rhodos und Hurghada zwischen Mai und Oktober von der Fluggesellschaft Condor angefliegen. Und da die Türkei nach wie vor zu den drei beliebtesten Reisezielen der Deutschen gehört, wird im Oktober neben Antalya auch Dalaman an der südwestlichen Mittelmeerküste der Türkei immer samstags mit SunExpress bedient. Weitere Nonstop-Ziele im Sommer sind z. B. Antalya, Burgas, Enfidha/Tunesien, Fuerteventura, Gran Canaria, Heraklion, Hurghada, Kos, Lanzarote, München, Palma de Mallorca, Rhodos, Teneriffa und Varna.

Doch der Paderborn-Lippstadt Airport ist nicht nur ein serviceorientierter und erstklassiger Standort für den Touristikverkehr, sondern auch eine tragende und bedeutende Infrastruktureinrichtung für den gesamten Wirtschaftsraum in Ostwestfalen-Lippe. So geht es deshalb bis zu viermal täglich nonstop mit Lufthansa zum internationalen Drehkreuz nach München. Lufthansa steht nach wie vor auf der ganzen Welt für Zuverlässigkeit und Qualität und bedient auch touristische Ziele rund um den Globus. Diese Kombination schätzen mehr und mehr Passagiere, die vom Airport PAD schnell, bequem und günstig über das Münchener Drehkreuz zu Geschäftssterminen oder in den Urlaub fliegen - egal ob nach Chicago, Shanghai, Ljubljana, London, Tel Aviv, Sao Paulo, Washington D.C. oder in weitere wichtige Metropolen und Wirtschaftsräume Europas. Ab Mai 2015 steigert Lufthansa das Sitzplatzangebot sogar um fast 10 Prozent ab PAD.

Um die erlebbaren Prozesse für Passagiere und Besucher zu optimieren, wurde vor fünf Jahren das komplette Terminal modernisiert. Kurze Wege und verbesserte operative Abläufe gewährleisten dem Fluggast seitdem eine schnellere, effizientere Abfertigung und Ent-



spannung von Anfang an. Geschäftsreisende, Urlauber und Gäste können im Terminal drei Stunden unentgeltlich im Internet surfen und somit die Wartezeit angenehm überbrücken oder als „Büro“ nutzen. Ebenfalls schätzen Passagiere den „Airport der kurzen Wege“ besonders wegen seiner günstigen Verkehrsanbindung, der schnellen An- und Abreise und der ausgezeichneten und günstigen Parkplatzsituation.

Besucher können darüber hinaus auch bei Führungen einen Blick hinter die Kulissen des Airports werfen. „Wie lang ist die Start- und Landebahn? Wo landet ein Flugzeug und wie viele starten und landen in den Ferien? Wie kommen die Koffer in den Flieger und wo sitzen überhaupt die Fluglotsen? Fragen wie diese beantworten unsere Gästeführer gern. Im Anschluss an die Führung werden die Teilnehmer zur Dachterrasse auf dem Quax-Hangar geführt. Architektonisch gelungen steht eines der außergewöhnlichsten Gebäude Deutschlands am heimischen Airport. Durch seine Stahlbögen ist das Design dem Querschnitt einer Tragfläche nachempfunden. Die Dachterrasse mit Panoramablick ist auch aufgrund der Gastronomie „Panolo“ ein beliebtes Ausflugsziel. Hier sind Sie ganz nah am Fluggeschehen und können einen Rundum-Blick auf die Start- und Landebahn, die Rollwege und das Vorfeld werfen.



You are welcome

**PADERBORN  
LIPPSTADT**  
AIRPORT 

# MACH DEN ABFLUG!

Jetzt mit Condor ab Paderborn-Lippstadt  
Airport!

[www.airport-pad.com](http://www.airport-pad.com)

*Eine kleine Auszeit  
in der "Thermen &  
Badewelt Sinsheim"  
verspricht echtes  
Urlaubsfeeling!*



Foto: djd/Thermen & Badewelt Sinsheim

Einen Fruchtkocktail unter exotischen Palmen genießen, sich im türkisblauen Wasser aalen und anschließend bei einer Massage entspannen: Was sich nach einem exklusiven Südseeurlaub anhört, können Gäste bei einem Kurztrip in die "Thermen & Badewelt Sinsheim" erleben. Eine Auszeit im baden-württembergischen Wohlfühlparadies verspricht aber nicht nur echtes Urlaubsfeeling, sondern tut auch der Gesundheit gut.

# PALMENPARADIES

**zum Abtauchen**

# Entspannen

Im baden-württembergischen Sinsheim erleben Gäste ein besonderes Urlaubsfeeling

## Entspannen und Heilbaden unter Palmen

Foto: djd/Thermen & Badewelt Sinsheim



Wer etwas für seine Fitness tun möchte, dreht eine Runde im riesigen Pool oder nimmt an einem Aquakurs teil, bevor Whirlpool und Sprudelliegen zum Relaxen einladen. Das Wasser in der von mehr als 400 Südseepalmen und über 1000 Orchideen umrahmten Poollandschaft ist angenehme 34 Grad warm, die Getränke an der Poolbar werden direkt im Wasser serviert. Einfach Wohlfühlen heißt es auch in den drei Gesundheitsbecken. Das mit Sole, Calcium-Lithium und Selen angereicherte Wasser verspricht eine beruhigende und heilende Wirkung für den Körper. "Im Solebecken schwebt man wie im Toten Meer. Das ist nicht nur entspannend, sondern kann auch die Gelenke entlasten", weiß Gesundheitsexpertin Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de.

Zum kostenlosen Wellness- und Aktivprogramm im Palmenparadies gehören auch Aqua-Floating, Watsu-Wellness, Yoga und vieles mehr. Streicheleinheiten für die Haut versprechen Angebote wie Beauty-Masken und ein Salz- oder Zuckerpeeling im Dampfbad. Noch mehr Urlaubsfeeling kommt auf, wenn sich an warmen Sommertagen das Panoramadach der Badewelt öffnet und man die Sonne direkt auf der Haut spüren kann.

Die größte Sauna der Welt

Weitere Highlights erwarten Gäste in der Vitaltherme & Sauna mit neun außergewöhnlich gestalteten Themen-Saunen. So kann man etwa beim Schwitzen in der "Koi-Sauna", die den Guinness-Weltrekord als größte Sauna der Welt hält, farbenprächtige Koi-Fische im Aquarium beobachten, während man auf der großen Leinwand der "Kino-Sauna" Naturfilme schauen kann. Welche Attraktionen die Thermen & Badewelt sonst noch bietet, erfährt man unter [www.rgz24.de/sinsheim](http://www.rgz24.de/sinsheim).

## Sauna



EUR PA Feriendorf

*Gaststätte*

## Der Vagenbond

Inh. Robert-Jan den Burger  
[www.europa-feriendorf.de](http://www.europa-feriendorf.de)

Feriendorf 67  
33165 Husen-Lichtenau  
Sauerland-Deutschland  
IHK nr.: 743318

Telefon nr.: +49 (0)52921657  
Mobil: +49 (0)15736452472  
Mobil NL: +31 (0)621223318 (SMS)  
[gaststatedervagenbond@hotmail.com](mailto:gaststatedervagenbond@hotmail.com)



# Jetzt noch besser mobil mit unseren Buslinien!



## Einfach Bus fahren – einfach entspannen!

Ab dem **28. Juni 2015** können Sie mit unseren Buslinien im Gebiet der Paderborner Hochfläche, Warburg und Höxter mobil und sicher unterwegs sein. Ob zum Einkaufen, zum Arzt oder zum Weltkulturerbe Schloss Corvey – wir bringen Sie zuverlässig hin und zurück!

Alle Infos unter: [www.ostwestfalen-lippe-bus.de](http://www.ostwestfalen-lippe-bus.de)

**Die Bahn macht mobil.**



**Ostwestfalen-Lippe-Bus**

# MOBIL UNTERWEGS

in Höxter, Warburg,  
Lichtenau und der  
Paderborner  
Hochfläche!

FÜNF  
STADTBUS-  
LINIEN FÜR  
HÖXTER!



Die BBH BahnBus Hochstift GmbH, ein Unternehmen der Ostwestfalen-Lippe-Bus, ist in den Kreisen Paderborn und Höxter ein zuverlässiger Partner im ÖPNV. Wir bringen Kinder und Jugendliche pünktlich zur Schule, Studenten zur Universität und Berufstätige sicher zur Arbeit oder zum nächsten Bahnhof. Auch im Freizeitverkehr halten wir ein breites Angebot bereit. Ab dem 28. Juni 2015 greifen in Höxter, in Warburg, in Lichtenau und auf der Paderborner Hochfläche (vor allem in Bad Wünnenberg und Borchon) neue Verkehrskonzepte.

## Fünf Stadtbuslinien für Höxter!

Das Grundkonzept für Höxter besteht aus fünf Stadtbuslinien (HX1 bis HX5) sowie aus den starken Regionalbuslinien R21 und R90. Unter dem Motto „Mobil und sicher in Höxter unterwegs“ setzt das DB Unternehmen im Stadtverkehr auf neue, hochmoderne und verbrauchsarme Sprinterbusse, die 28 Fahrgäste befördern können. Die Stadt- und Regionalbuslinien sind gut miteinander vernetzt und im Gesamtkonzept dient der Bahnhof Höxter als Rendezvouspunkt dieser Linien.

Die neue Linie HX5 des innerstädtischen Angebotes fährt täglich direkt bis zum Schloss Corvey. Dadurch können Touristen bequem von der Stadt aus zum Weltkulturerbe und zurück gelangen.

## Stadtbus Warburg und Bürgerbus ergänzen sich!

Die neuen roten Sprinterbusfahrzeuge der BBH verkehren auf den vier Stadtbuslinien (W1 bis W4). Das innerstädtische Angebot wird durch den Bürgerbus Warburg ergänzt. Die bestehenden Linien 501, 502, 504 und 507 nach Ossendorf, Bonenburg, Welda und Herlinghausen sind in das Gesamtkonzept ebenso eingebunden, wie der Schnellbus S85, der von Warburg aus eine schnelle Anbindung an Paderborn bietet und auf die Stadtbuslinien abgestimmt ist. Besonderes Augenmerk hat die BBH auf die gute Erreich-

barkeit der Schienenanschlüsse am Bahnhof in Warburg gelegt. So bedienen künftig die Linien W1 und W4 auch den Bahnhof, damit der Anschluss an die RE 17 Richtung Kassel gesichert ist.

## Beständigkeit für die Paderborner Hochfläche und Lichtenau

Ob in Bad Wünnenberg, Lichtenau oder in Borchon - die BBH ist bereits heute auf der Paderborner Hochfläche als Verkehrsunternehmen aktiv. Künftig wird sich die Verkehrsleistung deutlich steigern, denn am 28. Juni kommen zusätzliche Angebote hinzu. Fahrgäste aus Bad Wünnenberg können sich auf das Neukonzept der Stadtbuslinie 411 freuen. Die innerstädtische Linie erschließt künftig alle Ortsteile und auch das Kurgebiet und die Aatal-Klinik. Der Ortsteil Leiberg wird weiterhin von der Linie 415 angefahren.

Für die Stadt Lichtenau gibt es nur geringe Änderungen. Stabilität auf den Linien 484 und 479 und für die Lichtenauer Ortsteile und die Schnellbuslinie S85 bis Warburg, die weiterhin zuverlässig den Kernort und den Ortsteil Kleinenberg im Stundentakt bedient. Neu ist allerdings der Halt in Dörenhagen an der Haltestelle „Abzweig“. Zusammen mit dem stündlichen Angebot der Linien 471 und 484 ergibt sich daraus für einen Teilbereich von Dörenhagen ein halbstündliches Angebot. Fahrgäste aus Kirchborchen und Nordborchen profitieren ebenfalls vom Neukonzept. Vor allem die Anbindung an das Oberzentrum Paderborn wird deutlich verbessert. So bringen die Regionalbuslinien R70 und R82 Fahrgäste von Borchon im 15-Minuten-Takt oder aus Alfen (R70) bzw. aus dem Altenautal (R82) im 30-Minuten-Takt nach Paderborn und natürlich auch wieder zurück.

# EINE KRANKENKASSE die TOP-LEISTUNGEN zu TOP-KONDITIONEN bietet!



# WIR

- ... sind ein modernes Dienstleistungsunternehmen mit einer hohen **Kunden- und Serviceorientierung**.
- ... sind der Partner an Ihrer Seite in der Welt der Krankenversicherung und beraten Sie zu allen Fragen der Sozialversicherung **professionell und kompetent**.
- ... sind **schnell erreichbar, persönlich mit kundenfreundlichen** Öffnungszeiten und nach Terminabsprache, telefonisch und online rund um die Uhr.
- ... reagieren **schnell und verlässlich**, da uns Ihre Anliegen am Herzen liegen und tun alles dafür, Ihnen **innerhalb von 48 Stunden** auf Ihre Anfrage zu antworten.
- ... bieten Ihnen **hervorragende Service- und Beratungsleistungen**, die von unabhängigen Instituten geprüft und zertifiziert werden.
- ... sind bundesweit mit **mehr als 300 Geschäftsstellen** vertreten, haben **über 3,6 Millionen Versicherte** und sind auch ganz in Ihrer Nähe für Sie da:



**Paderborn**, Klingenderstraße 24-26 ☎ 0 52 51 87 97 7-0  
**Büren**, Spielenweg 2 ☎ 0 29 51 98 78-0  
**Delbrück**, Oststraße 24 ☎ 0 52 50 99 50-0

Regionalgeschäftsführerin Stephanie Düchting



betreut mit ihrem Team im Paderborner Land bereits über 46.500 Versicherte und rd. 3.450 Betriebe und das sei ausbaufähig, so Stephanie Düchting. Unsere Produktpalette ist vielfältig. So können Sie sich mit dem IKK Gesundheitskonto, dem

IKK Bonus und den Wahltarifen jährlich bis zu 1.500 Euro für ein gesundes Leben sichern. Die IKK-Experten von IKK Med beraten IKK-Versicherte zu Krankheitsbildern, Behandlungen, Vorbeugung und alternativen Heilmethoden und unterstützen bei der Terminvereinbarung mit Ärzten. Ebenfalls erhalten Versicherte Informationen zu wohnortnahen Fachärzten, verordneten Medikamenten, Reiseschutzimpfungen und Gesundheitsrisiken im Ausland. Mehr Infos unter: [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)

## Gibt es eine Krankenkasse, die uns immer einen Grund zum Strahlen bietet?



**Jetzt wechseln!**

**Professionelle Zahnreinigung: Nur eine von vielen Möglichkeiten, mit denen Sie sich bis zu 600€ sichern können.**

Informieren Sie sich zum IKK Bonus und IKK Gesundheitskonto unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de)



### IKK-Veranstaltungshinweise:

**28. bis 30.08.2015**

Wirtschaftsmesse „Salzkotten live“  
auf dem Gelände der Sälzerhalle

**06.09.2015 „Internationales Spielefest“**  
in den Paderwiesen in Paderborn



Besuchen Sie uns mit der ganzen Familie und freuen sich auf zahlreiche Highlights an diesen Tagen. So stehen Gesundheitschecks im IKK-Gesundheitsmobil auf dem Programm, Gewinnspielaktionen mit vielen attraktiven Preisen ...

*Wir freuen uns auf Sie!*



Auch unter Campern gibt es verschiedene Typen. Die einen lieben es, schnell ihr Zelt aufzuschlagen und angekommen zu sein. Die nächsten schätzen den Komfort und die Flexibilität, die ihnen ihr Wohnwagen verschafft. Wieder andere genießen einfach die entspannte Atmosphäre, die ein Campingplatz bietet.

Per Wohnmobil zu Kloster, Fachwerk, Seen

# Camping

In der Region Kraichgau-Stromberg gehen Caravanisten gerne auf Entdeckungstour

**M**an ist flexibel, sieht viel und hat immer sein eigenes Bett dabei: Nicht umsonst ist das Reisen mit dem Wohnmobil so beliebt und für viele Urlauber längst zu einer Alternative zum Hotel geworden. Beliebte Urlaubsgebiete wie die baden-württembergische Region Kraichgau-Stromberg haben sich auf diesen Trend eingestellt. Urlauber finden hier 41 schöne Wohnmobilstellplätze und fünf komfortable Campingplätze, so dass sie problemlos alle Highlights des schönen Landschafts zwischen Rhein und Neckar erkunden können.

Für jeden der passende Stellplatz

Ideal für Familien mit Kindern ist zum Beispiel der Vier-Sterne-Campingplatz "Stromberg Camping" in Knittlingen. Die idyllische Lage am Naturpark Stromberg-Heuchelberg und das Freibad am Campingplatz garantieren kurzweiligen Urlaubsspaß. Ein reizvoller Stellplatz findet sich auch im Freizeitzentrum Hardtsee in Ubstadt-Weiher. Der schön gelegene Campingplatz am Baggersee mit Strand, Liege- und Spielwiese lässt südliches Urlaubsfeeling aufkommen. Wer seinen Urlaub mit etwas Wellness verbinden möchte, ist auf dem "WellMobilPark" in Bad Schönborn richtig. Direkt neben dem Thermarium gelegen, bietet er Extras wie Brötchenservice oder eine individuelle Wellnessberatung am Platz. Auch immer mehr Weingüter - etwa das Weingut Echle in Brackenheim - bieten sogar Stellplätze direkt vor dem Weingut an.

## Kulturelle Highlights und reizvolle Natur

Ob dabei Baudenkmäler wie das UNESCO-Weltkulturerbe Kloster Maulbronn oder das Wasserschloss in Angelbachtal, Fachwerkstädte wie Eppingen oder eher Seen und Natur im Mittelpunkt stehen, bleibt jedem selbst überlassen. "In der Region gibt es viele schöne Wander- und Radwege. Und oft kann man direkt vom Stellplatz aus zu Ausflügen starten", weiß Martin Blömer vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Urige Besenwirtschaften liegen am Wegesrand und laden zu einer gemütlichen Pause ein. Eine praktische Hilfe für die Reiseplanung ist die Wohnmobilstellplatz-Karte des Kraichgau-Stromberg Tourismus, die unter [www.kraichgau-stromberg.com](http://www.kraichgau-stromberg.com) kostenlos bestellt werden kann.

### Campingplatz am Furlbach: Spiel, Spaß und Erholung für die ganze Familie

Sie wollen dem Stress auf der Arbeit endlich mal wieder entfliehen und in idyllischer Umgebung entspannen? Dann ist der seit über 50 Jahren familiengeführte Campingplatz am Furlbach in Schloß Holte-Stukenbrock genau das Richtige für Sie.

Der Campingplatz bietet Erholung für die ganze Familie. Genießen Sie die Ruhe, während Ihre Kinder auf der Nestschaukel, im Wasserspielparadies oder auf einem anderen Spielplatz gut gelaunt spielen. In unmittelbarer Nachbarschaft des Campingplatzes finden Pferdeliebhaber ihr Glück beim Reiterhof Hochmann, während wanderfreudige Gäste und passionierte Angler rund um den Baggersee verweilen und der Erms-Radweg zu einer ausgiebigen Radtour mit der ganzen Familie einlädt.

Übernachten Sie im **Wohnwagen** oder im **Zelt** auf einem der Stellplätze des Campingplatzes oder verbringen Sie eine romantische Nacht in einem der neuen, einzigartigen **Schlafässer**.

Die freundlichen Mitarbeiter freuen sich schon darauf, Sie zu begrüßen und mit der persönlichen Atmosphäre sowie idyllischen Umgebung des Campingplatzes am Furlbach begeistern zu dürfen.



Am Furlbach 33  
33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Tel. 0 52 57 / 33 73  
[info@CampingplatzAmFurlbach.de](mailto:info@CampingplatzAmFurlbach.de)  
[www.campingplatzamfurlbach.de](http://www.campingplatzamfurlbach.de)



## Freizeit!Verkehr 2015 – Broschüre zeigt das vielfältige Angebot zur Kombination von Radfahren und Wandern mit Bus und Bahn

Einmal auf den Spuren des Europäischen Wisent sein, entlang des Almeradwegs zahlreiche Sehenswürdigkeiten bestaunen oder doch lieber den Safaripark besuchen? Die Auswahl der Freizeitziele die mit den Fahrradbuslinien und ihren sympathischen Namen „Wisent-Linie“, „Almetal-Linie“ oder „Safari-Linie“ erreicht werden ist groß. Zu den genannten Fahrradbuslinien rollen ab dem 1. Mai auch drei weitere Fahrradbuslinien durch das Hochstift.

Unterwegs können die Fahrgäste an verschiedenen Bushaltestellen ihre Räder abladen und die Fahrt nach Belieben mit eigener Muskelkraft fortsetzen. Oder wenn die Radler unterwegs vom schlechten Wetter überrascht werden, kürzen sie mit dem Bus ihre Tour einfach ab und bringen ihren Drahtesel sicher im angehängten Fahrradanhänger unter, der Platz für 20 Räder bietet. Auch einige Höhenmeter auf diversen Touren können so bequem überbrückt werden.

Mit Ausnahme der „Wisent-Linie“ - diese ist ausschließlich an Sonn- und Feiertagen unterwegs - verkehren die Fahrradbuslinien an allen Samstagen, Sonn- und Feiertagen bis zum 03.10.2015. Mit den Fahrradbuslinien werden durch die Verknüpfung mit Rad- und Wanderwegen zahlreiche regionale Sehenswürdigkeiten und Ausflugsziele wie beispielsweise der Zoo Safaripark in Schloß Holte-Stukenbrock, das Kloster Dalheim in Lichtenau-Dalheim, die Westfalen Therme mit Freibad in Bad Lippspringe oder der Waldinformationszentrum Hammerhof bei Warburg-Scherfede erreicht.

Insgesamt sind vom 1. Mai bis 3. Oktober folgende sechs Fahrradbuslinien für Freizeitausflügler unterwegs:

- 🚲 „Safari-Linie“ (R20/426) Paderborn - Stukenbrock
- 🚲 „Spargel-Linie“ (S40/D2/D4) Paderborn - Schöning / Westenholz - Delbrück
- 🚲 „Bäder-Linie“ (R51) Paderborn - Bad Lippspringe - Horn
- 🚲 „Almetal-Linie“ (S60) Paderborn - Büren
- 🚲 „Kloster-Linie“ (482/R82) Paderborn - Lichtenau
- 🚲 „Wisent-Linie“ 506/R35/560 Scherfede - Bad Karlshafen (verkehrt ausschließlich an Sonn- und Feiertagen)

Alle Fahrradbuslinien sind neben weiteren Bus- und Bahnlinien in der Broschüre „Freizeit!Verkehr 2015“ vorgestellt. Zusätzlich werden in der Broschüre auch weitere Bus- und Bahnlinien aufgeführt, die Sehenswürdigkeiten und Ausflugsziele anfahren oder direkt an Wanderwege anknüpfen.

Somit ist für unterschiedliche Zielgruppen, Konditionen und Interessen – also für jeden Geschmack der passende Tourentipp für die Gestaltung des Wochenendes dabei! Die Broschüren liegen in den nph-Centern in den Rathäusern oder Tourist-Informationen der Städte und Gemeinden in den Kreisen Paderborn sowie bei den Verkehrsunternehmen zur kostenlosen Mitnahme aus.

Die Fahrt in den Bussen und Bahnen kann dann mit einem normalen HochstiftTicket gestartet werden. In den Fahrradbus-Anhängern fahren die Räder kostenlos mit. Fahrradgruppen sollten frühzeitig die Plätze telefonisch unter 05251 / 20 130 (BBH-Kundeninformation) oder unter 05254/ 6408499 (go.on-Kundeninformation Paderborn) reservieren, da nur eine begrenzte Anzahl von Fahrrädern transportiert werden kann. In allen Fahrradbussen dürfen natürlich auch Ausflügler ohne Rad Platz nehmen. Denn auch für Wanderer ist das Angebot eine lohnende Alternative für den Hin- und Rückweg zu den Wanderzielen.

Auch in den Nahverkehrszügen können Fahrräder mitgenommen werden, um beispielsweise die BahnRadRouten „Teuto-Senne“ oder „Weser-Lippe“ zu erfahren. Anders als bei den Fahrradbussen ist hier die Mitnahme von Fahrrädern nicht kostenlos. Es werden Zusatzkarten benötigt. Fahrräder können im Mehrzweckabteil sicher abgestellt werden. Generell wird vor der Mitnahme von Fahrrädern im Zug eine Reservierung empfohlen. Weitere Informationen hierzu bietet das jeweilige Bahn-Unternehmen.

Alle Informationen zum Freizeit!Verkehr können im Internet unter [www.nph.de](http://www.nph.de) nachgelesen werden. Hier gibt es neben den einzelnen Tourentipps der Broschüre auch die Fahrpläne als pdf-Dateien zum Herunterladen. Zudem hält die Internetseite die Broschüre „Freizeit!Verkehr 2015“ als pdf-Version zum „Blättern“ bereit.

**Freizeit!Verkehr**  
2015 vom 1. Mai bis 3. Oktober

Radfahren und Wandern mit Bus & Bahn

**nph**  
Nahverkehrsverbund  
Paderborn/Höxter

**FAHRRADBUS**  
fahren. radeln. mehr erleben

## KRENZ AutoService – Werkstatt für alle Automarken

Alle Automarken – Reparaturen fachkundig nach Herstellervorgaben – volle Händlergarantie! Das Autohaus Krenz verfügt über eine komplett ausgestattete Werkstatt, die den Anforderungen der unterschiedlichen Markenhersteller entspricht und die über eine umfassende Ausrüstung sowie Spezialwerkzeug verfügt. Die Mitarbeiter sind fahrzeugtypisch geschult und sorgen so für den optimalen Sicherheitsstandard der Fahrzeuge. Dabei ist eine schnelle Terminvergabe selbstverständlich. Bei Neu- und Gebrauchtwagen überzeugt das Autohaus Krenz mit allen Leistungen eines Vertragshändlers. So kann das Autohaus neben günstigen Finanzierungs- und

Leasingmöglichkeiten und der vollen Händlergarantie auch EU-Neufahrzeuge mit bis zu 30% Rabatt anbieten. Es sind ständig Neu- und Gebrauchtwagen vor Ort, die selbstverständlich für eine Probefahrt bereit stehen.

„Unsere Kunden schätzen besonders die umfangreiche Beratung und den persönlichen Service“ so Wolfgang Krenz, Geschäftsführer des Autohauses in Paderborn. „Ob es um Fahrzeugankauf, oder -verkauf, um Reifenwechsel, Inspektion, Hauptuntersuchung, Steinschlagreparaturen oder um Fahrzeug-Check geht, bei uns sind die Kunden gut aufgehoben.“

Die hohe Zufriedenheit mit dem Autohaus zeigen auch die guten Ergebnisse der Kundenbewertungen: Eine Zufriedenheitsrate von über 80% spricht für die Leistungsstärke von Krenz und für zufriedene Kunden.



Wolfgang Krenz, Geschäftsführer  
Krenz AutoService Paderborn  
Informationen unter  
05251-688 950 oder  
www.krenz-autoservice.de

### Sie suchen ein neues Fahrzeug?

Bei KRENZ AutoService finden Sie sicher eines nach Ihrem Geschmack.

### IHRE VORTEILE

- Ständig bis zu **150 Fahrzeuge** vor Ort
- Große Auswahl an Neu- und Gebrauchtwagen
- Bis zu **30% Rabatt** auf EU-Neufahrzeuge
- **Freie Autowerkstatt für alle Automarken**
- Günstige Finanzierungs- und Leasingmöglichkeiten
- Volle Händlergarantie

### FRÜHJAHRSCHECK

#### Sicherer Start in den Frühling!

Wir checken Ihr Fahrzeug und testen die wichtigsten Bauteile auf Funktionalität und Tauglichkeit:

- Bremsen
- Auspuff / KAT
- Kupplung
- Beleuchtung
- Innenraumfilter
- Kühlsystem
- Ventildeckeldichtung
- Motorenöl-Stand
- Radlager
- Stoßdämpfer
- Reifen
- ...und vieles mehr!

**14,90 €**

zzgl. Material inkl. MwSt.

### KOSTENLOSER BREMSEN- UND STOSSDÄMPFER-TEST:

- Sichtprüfung der Bremsanlage und Stoßdämpfer
- Bremswertprüfung auf unserem Bremsenprüfstand

### STEINSCHLAG-REPARATUREN

#### Ihre Frontscheibe hat einen Steinschlag-Schaden?

KRENZ AutoService führt Steinschlag-Reparaturen schnell und problemlos durch. In den meisten Fällen für Sie kostenlos, denn die Reparatur ist durch Ihre Teilkaskoversicherung abgedeckt. Wir sorgen nicht nur für klare Sicht, sondern übernehmen auch die Abwicklung mit Ihrer Versicherung.

**Kostenlos\***

\* Steinschlag-Reparaturen je nach Schadensbild und Splitterung möglich. Kostenlos nur nach Rücksprache mit der Versicherung. Wir beraten Sie gerne.

# Saisonbuch #ERSTKLASSIG zur Bundesliga-Premiere

Die letzten Texte und Bilder sind eingefügt, die Statistiken aktualisiert und die Druckvorbereitung abgeschlossen. Ab sofort können alle SCP-Fans und Fußballinteressenten auf das Buch „#ERSTKLASSIG. Premiere des SC Paderborn 07 in der Bundesliga“ freuen.

Exklusive Einblicke in eine außergewöhnliche Spielzeit 2014/2015 verspricht das Saisonbuch „#ERSTKLASSIG. Premiere des SC Paderborn 07 in der Bundesliga“. Autor dieses Buches, das im Paderborner Bonifatius-Verlag erscheint, ist der Leiter Kommunikation und Pressesprecher des Vereins Matthias Hack. Das 128-seitige Werk wird wenige Tage nach dem Saisonende erscheinen und kann schon jetzt zum Preis von 16,90 Euro bestellt werden.

Mit kleinem Etat und großem Teamgeist hat der SCP im Mai 2014 den sensationellen Aufstieg in die Eliteklasse des deutschen Fußballs geschafft. Auch in der Bundesliga überraschten die Paderborner mit mutigem Offensivfußball und begeistern nicht nur die heimische Region. "Es ist schon fantastisch, welche positive Stimmung der Fußball-Erfolg in Paderborn erzeugt hat. In unserem neuen Buch lassen wir dieses sportliche Highlight in Text und Bild Revue passieren", erläutert Hack.

Das Saisonbuch 2014/2015 stellt die Mannschaft vor, fasst die Spieltage der Saison zusammen und präsentiert den Verein, das Stadion sowie die Fanszene. Zu den Höhepunkten zählen die Tabellenführung nach dem vierten Spieltag, das neue Rekordtor des deutschen Fußballs aus 82,3 Metern und der schnellste Elfmeter der

## SC Paderborn 07

### #ERSTKLASSIG

ein Jahr



Bundesliga-Geschichte. Viele großformatige Fotos, die vor allem der Paderborner Fotograf Marc Köppelmann beisteuert, und umfangreiche Statistiken machen das Werk komplett.

Autor Matthias Hack begleitet den SCP seit mehr als 20 Jahren mit Texten und Medienproduktionen. Seit dem Aufstieg in die 2. Bundesliga im Jahr 2005 ist er auch offiziell Pressesprecher und Leiter Kommunikation des Vereins. Sportjournalisten vom Westfälischen Volksblatt, der Neuen Westfälischen und Radio Hochstift sowie von überregionalen Medien wie Sky, kicker, SportBild und WDR liefern Expertenkommentare zu den einzelnen Spielen. Das Schlusswort des Buches schreibt der Direktor Kommunikation der Deutschen Fußball Liga DFL, Christian Pfennig.

"Die jüngste Geschichte des SCP zeigt, was Paderborn zu leisten in der Lage ist. Wenn das keine Story für ein Buch ist, ein tolles Geschenk für Fremde und Freunde", meint der Geschäftsführer der Bonifatius GmbH, Rolf Pitsch. Lektor Dr. Michael Ernst vom Bonifatius-Verlag ergänzt: "Dieses Saisonbuch mit spannenden Reportagen, packenden Fotos und vielen Informationen ist ein echtes Muss für jeden Fußballfan in der Stadt und Region Paderborn".

Für den SCP ist das Saisonbuch 2014/2015 nach dem Buch "Tradition – Fusion – Faszination. 100 Jahre Fußball in Paderborn", das Hack gemeinsam mit SCP-Mitarbeiter Michael Püttmann im Jahr 2007 erstellt hat, das zweite große Werk. "Der Aufstieg in die Bundesliga hat den Stolz der Paderborner enorm gesteigert. Das Saisonbuch bringt diese Atmosphäre sehr gut zum Ausdruck und ist durch die Dokumentation der ersten Bundesliga-Saison auch von historischem Wert", freut sich der Geschäftsführende Vizepräsident und Gesamtgeschäftsführer des SCP, Martin Hornberger.

Ab sofort kann das gebundene Saisonbuch "#ERSTKLASSIG" (ISBN 978-3-89710-633-8) in den Online-Shops des SCP und des Bonifatius-Verlags ([www.bonifatius-verlag.de](http://www.bonifatius-verlag.de)) sowie im örtlichen Buchhandel bestellt werden.



"Die Saison in der Bundesliga hat die Begeisterung der Paderborner für den Fußball und den Stolz auf unsere Stadt enorm gesteigert. Mit vielen emotionalen Einblicken lässt das Saisonbuch die tolle Atmosphäre in der Bundesliga lebendig werden. Durch die Dokumentation der ersten Bundesliga-Saison ist es auch von historischem Wert und eine erstklassige Geschenk-Idee", empfiehlt der Geschäftsführende Vizepräsident und Gesamtgeschäftsführer des SCP, Martin Hornberger, das Saisonbuch.



# SC Paderborn 07: LEGO-Film



Kreative Fans des SC Paderborn 07 ...



Sechs Jugendliche aus dem Kreis Paderborn und haben die Leidenschaft, LEGO-Stop-Motion-Filme, auch Brickfilme genannt, zu drehen. Ein Stop-Motion-Film besteht aus vielen einzelnen Fotos, die schnell hintereinander abgespielt werden und so einen flüssigen Film ergeben. Rund 17 Bilder pro Sekunde werden benötigt, das lässt ahnen, wie viel Arbeit selbst mit einem kurzen Film verbunden ist. Die fertigen Filme werden von dem Team auf ihren seit zwei Jahren bestehenden Youtube-Kanal "Hundbrax LEGO Movies" hochgeladen. Das haben bereits viele Leute genutzt, um die ungewöhnlichen Produktionen anzuschauen.

Nach dem Aufstieg des SC Paderborn 07 in die 1. Bundesliga war für die Jungs klar, dass sie auch einen Brickfilm über den Verein drehen wollten. So fingen sie im Februar an, erste detailreiche Sets und natürlich das wichtigste – die Benteler-Arena, bestehend aus ungefähr 8.000 Lego-Steinen, zu bauen. Mit mehreren Spiegelreflexkameras und Stativen ausgerüstet, trafen sich die Brickfilmer regelmäßig an Wochenenden und in den Ferien, um den Film zum Ende der Saison abzudrehen. Gleichzeitig zum Dreh wurden die ersten Szenen schon geschnitten und bearbeitet. Interessierte können sich unter [www.youtube.com/watch?v=bQXMW6bffnA](http://www.youtube.com/watch?v=bQXMW6bffnA) selbst überzeugen. Eine Arbeit, die begeistert!

Da während der Dreharbeiten auch viele Fotos und Videos vom Bau der Arena und der Sets entstanden sind, wurden diese in einem Making-Of zusammengefasst: [www.youtube.com/watch?v=uBlSkTQYfEc](http://www.youtube.com/watch?v=uBlSkTQYfEc)

Auf der Homepage des Teams "Hundbrax LEGO Movies" finden Sie weitere Informationen:

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



Jeden 1. Sonntag im Monat geöffnet!

Deutsches  
Polizeimuseum



**Bistro Davidwache**

Das Bistro Davidwache, integriert im Deutschen Polizeimuseum, wird für private Anlässe vermietet. Das besondere Ambiente wird von den Anmietern sehr geschätzt, da aufwendige Dekoration für private Feierlichkeiten sich weitestgehend auf die Tischdekoration beschränkt.

**Museumsbesuche:** Das Polizeimuseum kann an jedem 1. Sonntag im Monat besucht werden. Darüber hinaus können telefonisch unter 0170 38 199 38 Besuchstermine vereinbart werden, bei denen die Besucher durch die Ausstellung geführt werden.

Schauen Sie unter Termine nach.

Im alten Bahnhof · Otto-Mauel-Platz 1 · 33154 Salzkotten  
Tel. 0 52 58 / 93 04 55 · [www.deutsches-polizeimuseum.de](http://www.deutsches-polizeimuseum.de)

Breit gefächertes Kursangebot der Paderborn begeistert!

# Katholischen Bildungsstätte



**Die Katholische Bildungsstätte für Erwachsenen- und Familienbildung Paderborn bietet als Einrichtung der allgemeinen Weiterbildung unter dem Leitspruch „Bildung baut Brücken“ eine Vielzahl an unterschiedlichen Kursen an, durch die neue Horizonte erschlossen werden und besagte Brücken zu Anderem und Neuem gebaut werden sollen. Die Kurse werden von qualifizierten und in den jeweiligen Fachbereichen ausgebildeten Honorarkräften geleitet. Die Kursleiter werden zudem von der Katholischen Bildungsstätte ständig fort- und weitergebildet.**

Besonders interessant für junge Eltern dürfte der Eltern-Kind-Kurs „Elternstart NRW“ sein. Die Eltern sind oftmals überfordert und überwältigt von der neuen Situation. Es ergeben sich aus dem alltäglichen Familienleben Fragen und Aspekte, mit dem man sich als „neue“ Eltern auseinandersetzen muss. Bei Elternstart NRW ist somit auch das Meistern des Familienalltags mit dem Kind ein zentraler Aspekt der Diskussion. Es werden wichtige Erziehungsfragen diskutiert, die Rollenfindung der Eltern unterstützt, um mehr Sicherheit zu geben und soziale Netzwerke vorgestellt. Dieser Eltern-Kind-Kurs für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr wird in fünf Kurstagen

mit je 1,5 Stunden durchgeführt. Das Land NRW unterstützt diesen Kurs durch Gebührenfreiheit, alle Eltern sind zu diesem Kurs eingeladen. Analog zum Elternstart NRW wurde seitens der katholischen Kirche das Eltern-Kind-Programm KIDIX- 1. Lebensjahr geschaffen, welches durch die KBS angeboten wird. Dieses Programm umfasst 15 Kurstage zu je 1,5 Stunden.

Wie der Name schon sagt, ist das Programm speziell an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr gerichtet. Hier steht die Entwicklungsbegleitung der Kinder im Vordergrund. Unter der Leitung eines kompetenten Kursleiters wird zum Beispiel erarbeitet, auf welche Art und Weise eine Beziehung zum Kind aufgebaut werden kann und welche Anlaufstellen es für die verschiedensten, das Kind betreffende Angelegenheiten gibt. Darüber hinaus werden natürlich noch viele weitere, entscheidende Fragen von den jungen Eltern geklärt und ganz nebenbei auch wichtige, soziale Netzwerke geschlossen. Auch für werdende Ehepaare, die kurz davor sind zu heiraten, gibt es ein entsprechendes Kursangebot. Bei den Kursen zur Ehevorbereitung treffen sich die teilnehmenden Paare entweder in Hardehausen oder in Paderborn im Gebäude der KBS an

## Bildung begleitet ... Familien, Ehrenamtliche, im Beruf



**Bildung  
baut Brücken**

GOTT UND DIE WELT.



**Katholische Bildungsstätte  
für Erwachsenen- und Familienbildung  
Paderborn**



**Vielfältige Angebote finden Sie in der KBS Paderborn**

Giersmauer 21 • 33098 Paderborn • Telefon: 05251 689858-0  
E-Mail: [info@kbs-paderborn.de](mailto:info@kbs-paderborn.de) • Internet: [www.kbs-paderborn.de](http://www.kbs-paderborn.de)

der Giersmauer 21 und tauschen sich über ihre gegenseitige Liebe und Partnerschaft aus - Themen, die sonst vielleicht gar nicht so sehr ins Bewusstsein rücken würden oder für die im stressigen Alltag keine Zeit bleibt. Konkret werden hier Fragen wie „Wie lässt sich eine lebendige Beziehung zwischen Mann und Frau dauerhaft gestalten?“ und „Auf welche Weise kann der christliche Glaube in der Partnerschaft gelebt werden?“ besprochen.

Darüber hinaus ist es das Ziel der Katholischen Bildungsstätte die Menschen miteinander über den Glauben ins Gespräch zu bringen. Gerade ältere Menschen stehen oftmals vor ganz neuen Fragestellungen zum Glauben und zum Leben. Der gegenseitige Austausch zeigt beispielsweise den Kursteilnehmern von WeiterSehen 2.0, dass sie mit Ihren Fragen und Gedanken nicht allein sind. Unter der Anleitung des Kursleiters entstehen für die Teilnehmer neue Glaubensbilder, über die sie sich früher womöglich noch nicht bewusst waren. Bildung baut auch hier Brücken.

Das Angebot der Katholischen Bildungsstätte Paderborn umfasst selbstverständlich noch zahlreiche weitere Eltern-Kind-Kurse, Kurse zu Glauben- und Lebensfragen, zu den Themen Partnerschaft und Familie, zu Persönlichkeit und Gesellschaft sowie zu Vielem mehr. Das Kursangebot von der Katholischen Bildungsstätte für Erwachsenen- und Familienbildung ist zudem nicht nur auf die Stadt Paderborn beschränkt, sondern viele Kurse

(auch Elternstart und Kidix 1. Lebensjahr) können oft auch in den vielen kleineren und größeren Städten in der Region Paderborn unmittelbar vor Ort angeboten werden, so dass die Kursteilnehmer meist keine weiten Wege auf sich nehmen müssen. Dies wird sowohl durch die Kooperation mit den Familienzentren als auch durch die Möglichkeit der Nutzung der in jedem Ort vorhandenen kirchlichen Einrichtungen und Räumlichkeiten ermöglicht. Darüber hinaus ist das Angebot der KBS durchgehend bedarfs- und zeitgerecht. Häufig können auch kurzfristig Kurse organisiert werden, sofern die entsprechende Nachfrage durch größere Gruppen, wie zum Beispiel Kindergärten, besteht. Das neue Programmheft der Katholischen Bildungsstätte wird am 1. August dieses Jahres veröffentlicht, womit auch das neue Kursprogramm an den Start gehen wird. Die Anmeldung zu den vielen, verschiedenen Kursen ist entweder per Telefon oder über die Internetseite möglich.

Für nähere Informationen können alle an den Kursen interessierten Leserinnen und Leser sowie alle qualifizierten Kursleiter und Dozenten, die gerne Teil des kompetenten und freundlichen KBS-Teams werden möchten, die Katholische Bildungsstätte auf folgendem Wege kontaktieren:

**Internetseite:** [www.kbs-paderborn.de](http://www.kbs-paderborn.de)

**Email:** [info@kbs-paderborn.de](mailto:info@kbs-paderborn.de)

**Telefon:** 05251 / 68 98 58 0



GOTT UND DIE WELT.

## Katholische Erwachsenen- und Familienbildung

# Familie ist

... Elternzeit

... Kinderzeit

... gemeinsame  
Zeit

**Vielfältige Kursangebote  
finden Sie in der**

KBS Paderborn  
Giersmauer 21  
33098 Paderborn

Tel.: 05251 24612  
[www.kbs-paderborn.de](http://www.kbs-paderborn.de)

GOTT UND DIE WELT.



**Katholische Bildungsstätte  
für Erwachsenen- und Familienbildung  
Paderborn**



Der Sommer wird lecker:

*Es ist Beerenzeit!*

**Obstliebhaber kommen im Sommer voll auf ihre Kosten: Statt importierter Früchte können sie nun zum Beispiel Erdbeeren und Stachelbeeren erntefrisch genießen. Die Früchte geben Kuchen & Co. eine erfrischende Süße und machen sie zur perfekten Sommerleckerei. In der Reihe „Sonnige Momente – mit Liebe selbst gemacht!“ stellt AURORA Rezeptideen vor, mit denen die Sommerfrüchte beim Backen ganz groß rauskommen.**

## Beerenfreunde: Jetzt ist Zeit zum Backen!

Felder, Gärten und Wälder sind im Juli eine Pracht: Die Erntezeit der heimischen Beeren hat ihren Höhepunkt erreicht und die Vielfalt der Vitaminbomben verwandelt Bäume und Sträucher in ein Farbenmeer. Auch kulinarisch ist die Beerenzeit für viele die beste Zeit des Jahres. Für sie gibt es nichts Schöneres, als die Früchte direkt vom Strauch zu pflücken oder auf dem Feld zu sammeln, um sie sofort zu vernaschen. Back-Fans wissen jedoch noch mehr mit den regionalen Früchtchen anzufangen: Zahlreiche Torten und Kuchen werden mit ihnen zu sommerlich frischen Leckereien an heißen Tagen oder lauen Sommerabenden. AURORA hat in der Reihe „Sonnige Momente – mit Liebe selbst gemacht!“ Rezepte zusammengestellt, die für jede Beerenart eine schöne Backidee liefern und mit denen die Frische der Früchte voll zur Geltung kommt. Viele schöne Rezepte und Backideen laden dazu ein, Genuss aus dem eigenen Ofen auf den Tisch zu zaubern.

### Rezept 1 – Fruchtige Brioche mit Vanillecreme

#### Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: ca. 60 Minuten  
Ruhzeit: ca. 2 Stunden  
Backzeit: ca. 10-15 Minuten

#### Zubereitung:

Für den Teig Eier, Eigelb und lauwarmer Milch mit zerkrümelter Hefe in einer Schüssel verrühren. Mehl, Vanillezucker, Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale mischen, zugeben und verrühren. Die Butter in Stücken nach und nach in den Teig einarbeiten. Den Teig ca. 5 Minuten kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Nochmals durchkneten und abgedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

Teig auf bemehlter Fläche flach drücken und mehrmals falten. In 8 Stücke teilen, jedes zu einer Kugel formen und dünn, kreisförmig ausrollen. Auf ein Blech mit Backpapier legen und zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen. Für die Vanillecreme die Stärke mit dem Eigelb in etwas kalter Milch auflösen. Restliche Milch mit Zucker und Vanillezucker aufkochen. Stärke-Eiermischung einrühren und kurz aufkochen lassen. Butter unter Rühren zufügen. Abkühlen lassen.

Die Beeren verlesen, die Aprikosen in Stücke schneiden. Nach der Gärzeit die Brioche in der Mitte mit den Fingern etwas flach drücken, mit der Creme bestreichen und reichlich mit den Früchten belegen. Den Rand mit etwas verquirltem Ei bestreichen. Brioche auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech auf mittlerer Schiene 10-15 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

#### Herdeinstellung (vorgeheizt):

E-Herd: 200 °C · Umluft: 180 °C · Gasherd: Stufe 3



Foto: AURORA

#### ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCK

##### Teig:

2 Eier  
2 Eigelbe  
2-3 EL Milch  
17 g Hefe  
250 g Weizenmehl  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 EL Zucker  
1/2 TL Salz  
abgeriebene Zitronenschale  
von 1/4 unbehandelter Zitrone  
125 g weiche Butter

##### Vanillecreme:

40 g Stärke  
2 Eigelbe  
1/4 l Milch  
1 gehäufte EL Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
25 g weiche Butter

##### Belag:

50 g Heidelbeeren  
50 g Johannisbeeren  
50 g Brombeeren  
100 g Himbeeren  
5 Aprikosenhälften

##### Außerdem:

etwas Öl, Backpapier, 1 Ei, Puderzucker





## Rezept 2 – Heidelbeerkuchen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: ca. 75 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

### ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCK

#### Teig:

- 3 Eier (Größe M)
- 100 g Marzipan-Rohmasse
- 140 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 2 EL Rum

#### Füllung:

- 600 g Heidelbeeren
- 100 ml Wasser
- ca. 50 g Zucker
- 2 EL Speisestärke

#### Belag:

- 4 Eiweiß
- 50 g Zucker

#### Außerdem:

- Backpapier



Foto: AURORA

#### Zubereitung:

Eier trennen, Eigelb mit der Marzipan-Rohmasse glatt arbeiten, mit 100 g Zucker, Vanillezucker und der Prise Salz schaumig rühren. Eiweiß mit restlichem Zucker zu einem festen Eischnee schlagen und vorsichtig unterziehen. Zum Schluss Mehl und Backpulver mischen, sieben und mit dem Rum vorsichtig unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene goldgelb backen.

Nach dem Backen den Kuchen ca. 20 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann mit einem Messer vom Springformrand lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Heidelbeeren säubern und waschen, 100 g Heidelbeeren mit 100 ml Wasser und dem Zucker fein pürieren. Je nach Süße etwas mehr oder weniger Zucker verwenden. Speisestärke mit 3 EL pürierten Heidelbeeren verrühren. Restliches Püree und restliche Heidelbeeren in einem Topf zum Kochen bringen. Angerührte Speisestärke einrühren und alles einmal aufkochen lassen. Abgekühlte Heidelbeeren auf dem Tortenboden gleichmäßig verteilen.

Für den Belag Eiweiß schlagen, den Zucker nach und nach zugeben und zu einem festen Eischnee schlagen. Eischnee in einen Spritzbeutel mit Rundtülle füllen und damit Tupfen auf die Heidelbeeren spritzen. Kuchen im Backofen unter dem vorgeheizten Grill auf der mittleren Schiene goldbraun bräunen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Herdeinstellung (vorgeheizt):

E-Herd: 180 °C



### Rezept 3 – Sauerkirsch-Torte

#### Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: ca. 45 Minuten

Backzeit: ca. 45 Minuten

#### Zubereitung:

Für den Teig Butter oder Margarine mit einem Handrührgerät mit Rührbesen geschmeidig rühren, Zucker zugeben und weiter zu einer glatten Masse verrühren. Salz, Zitrone und die Eier nach und nach unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben und mit der Milch unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform (Durchmesser 26 cm) geben. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 45 Minuten backen.

Nach dem Backen 2-mal durchschneiden. Für die Füllung Mascarpone mit 2 cl Kirschlikör und Zucker cremig rühren, Kirschen unter die Creme heben. Sauerkirschkonfitüre erwärmen, durch ein Sieb streichen und mit dem restlichen Likör verrühren. Die Tortenböden damit bestreichen. Im Wechsel die Tortenböden mit der Mascarpone-Kirschcreme schichten.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und den oberen Tortenboden damit überziehen. Sahne mit Zucker steif schlagen und den oberen Tortenboden damit bestreichen. Einen Rest zurückbehalten, mit etwas Speisefarbe rosa färben. Mit einem Spritzbeutel kleine Sternchen am Rand entlang spritzen.

Mit Sauerkirschen, roten Johannisbeeren und Heidelbeeren (oder anderen Beeren nach Wunsch) verzieren.

#### Herdeinstellung (vorgeheizt):

E-Herd: 180 °C

Umluftherd: 160 °C

Gasherd: Stufe 2-3

Foto: AURORA



#### ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCK

##### Teig:

150 g Butter oder Margarine

150 g Zucker

1 Prise Salz

abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone

3 Eier (Größe M)

250 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

65 ml Milch

75 g Raspelschokolade

##### Füllung:

500 g Mascarpone

4 cl Kirschlikör

4 EL Zucker

500 g entsteinte Sauerkirschen

150 g Sauerkirschkonfitüre

##### Dekoration:

150 g weiße Schokoladenkuvertüre

200 g Schlagsahne

2 EL Zucker

etwas rote Speisefarbe

jeweils einige Sauerkirschen,

rote Johannisbeeren, Heidelbeeren



# Vitaminbomben

## mit natürlichem Frische-Kick

### Mineralwasser-Smoothies

**M**ixer auf, frisches Obst und Gemüse rein, pürieren, genießen – Smoothies sind eine einfache und unkomplizierte Möglichkeit, den Körper mit Nährstoffen und Vitaminen zu versorgen. Für die Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) hat Cocktail-Meister Stephan Hinz jetzt saisonales, heimisches Obst und Gemüse mit natürlichem Mineralwasser in vier neuen Frühlings- und Sommer-Smoothies kombiniert: Johannisbeeren und Brunnenkresse, Wacholderbeeren und Äpfel, Rotkohl und Weintrauben oder Rosmarin mit Birnen und Beeren. Natürliches Mineralwasser verleiht den Vitaminbomben dabei erfrischende Leichtigkeit.

Frisch und mit natürlichen Zutaten zubereitet, sorgen die Smoothies mit Mineralwasser für einen Vitaminschub und neue Energie. „Für Frühstücksmuffel oder während eines Leistungstiefs am Nachmittag sind Smoothies gut geeignet, um schnelle Energie und Nährstoffe zu liefern“, erklärt Ernährungsexpertin Anja Krumbé. „In der Verbindung von frischem Obst und Gemüse mit natürlichem Mineralwasser werden die sämigen Snacks zu einem kalorienarmen, aber vitalstoffreichen und vollkommen natürlichem Getränk.“ Mit Mineralwasser stehen die vier Smoothie-Rezepte ganz im Einklang mit einer natürlichen Ernährung. Denn Mineralwasser ist ein reines Naturprodukt, frei von künstlichen Zusätzen und Kalorien.

#### Fruchtiger Bananen-Smoothie

##### Zubereitung:

Die Bananen schälen und mit der Gabel gut zerdrücken. Die Karotten und Orangen mit einer Saftpresse auspressen. Alternativ können auch fertig gekaufte Säfte verwendet werden.

Anschließend alle Zutaten – außer das Mineralwasser – in den Mixer geben und sehr fein pürieren. Auf Gläser verteilen und nach Geschmack mit Mineralwasser auffüllen.



#### Apfel-Wacholder-Boost

##### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Äpfel
- 6 getrocknete Wacholderbeeren
- 3 cm Ingwer
- 250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

##### Zubereitung:

Den Ingwer schälen, mit allen Zutaten, außer dem Mineralwasser, im Standmixer glatt pürieren. Den Smoothie in Gläser geben, mit Mineralwasser auffüllen und kurz umrühren.



#### Kresse-Johannisbeer-Mix

##### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Handvoll Johannisbeeren
- 1 Handvoll Brunnenkresse
- 2 Äpfel
- 100 ml kalter Baldriantee
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

##### Zubereitung:

Obst und Kräuter grob zerkleinern und alle Zutaten – außer dem Mineralwasser – im Standmixer pürieren. Anschließend in Gläser geben, mit Mineralwasser auffüllen und vorsichtig umrühren.



Selbst gemachter Eistee  
ist an heißen Tagen  
eine leckere und kühlende Erfrischung

Foto: djd/Teaworld/Corbis



Foto: djd/Teaworld



*Eigene Eistee-Kreationen sind anders als fertige Zubereitungen nicht gezuckert und enthalten keine Konservierungsstoffe.*

## Cooler EISTEE

Erfrischende und kalorienarme Teegetränke selbst kreieren

**M**it dem Thermometer steigt bei vielen Menschen die Lust auf eine kühle und leckere Erfrischung. Statt am Schreibtisch zu sitzen oder mit dem Wäscheberg zu kämpfen, sehnen sie sich nach einer Auszeit in der Eisdiele. Zur Abkühlung muss es nicht immer die frostige Kalorienbombe sein - das beliebteste Erfrischungsgetränk des Sommers ist ohnehin wohl der Eistee. Doch die meisten Produkte aus dem Supermarkt enthalten viel zu viel Zucker. Pro Liter können es bis zu 15 Würfel sein - das ist ungesund und macht dick. Zudem sind fertigen Eistee-Zubereitungen oft Konservierungs- und Aromastoffe beigemischt. Dabei lässt sich das köstliche Geschmackserlebnis auch ganz einfach in Eigenregie herstellen. So kann jeder selbst entscheiden, was in seinem Getränk landet.

### Rezepte für Kenner

Ihren persönlichen Lieblings-Eistee-Genuss finden Teefreunde etwa unter den exquisiten Sorten des Teespezialisten Teaworld über [www.teaworld.de](http://www.teaworld.de). In der Vielfalt von über 40 Eistees gibt es zahlreiche Bio-Eistees mit erfrischend sommerlichen Geschmacksnoten wie Minze und Erdbeere, Apfel und Melone oder spritzige Zitrone zum Selbermachen. Ob Eistee pur, mit Früchten oder gar mit Säften verfeinert - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für Eilige, die nicht warten wollen, bis der heiße Tee abgekühlt ist, gibt es jetzt beispielsweise den Bio-Eistee "Kabuse Hot or Cold Grüner Tee" - Teebeutel von Keiko. Er kann kalt aufgegossen werden. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe des Grüntees bestmöglich erhalten. Eis-

gekühlt oder auch als Cocktail serviert, bietet der Premiumgrünte eine Erfrischung für alle Gelegenheiten.

### Trinken bevor der Durst kommt

Der Körper eines Erwachsenen besteht bis zu 70 Prozent aus Wasser. Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken. Gerade im Sommer verliert der Organismus durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Trockene Lippen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme können einen Flüssigkeitsmangel anzeigen. Weitere Fakten rund um das Thema Trinken gibt es beim Verbraucherportal [Ratgeberzentrale.de](http://Ratgeberzentrale.de).



# *Ratgeber Weinkauf - Teil 2*

Entspannt am Regal orientieren

**U**m vor dem Weinregal nicht den Überblick zu verlieren, gibt es einige einfache Regeln, damit im Supermarkt die passende Flasche gefunden wird:

Regel 1: Egal, für welchen Wein die Entscheidung fällt - es sollte eine Flasche von weit hinten aus dem Regal genommen werden. Denn im Handel werden ältere Flaschen bei der regelmäßigen Regalpflege nach vorn gestellt. Also gern ein bisschen kramen. Das gilt insbesondere für Weiß- und Schaumwein sowie Sekt, die an Spritzigkeit verlieren, je länger sie im warmen Supermarkt stehen.

Regel 2: Die unteren Preisklassen präsentieren sich oft im Regalbereich unterhalb des Bauchnabels. Wenn es um gute, für den sofortigen Genuss bestimmte Weine geht, kann sich Bücken also lohnen.

Regel 3: Wer sich etwas in die Höhe streckt, entdeckt oft bessere höherpreisige Weine, die auch für eine längere Lagerung geeignet sind.

Regel 4: Es lohnt sich, auf den Weinverschluss zu achten, denn Naturkorken lassen Weine besser reifen als jeder andere Verschlusstyp. Hochwertige Weine werden daher häufig mit einem Naturkorken verschlossen. Zudem wird mit dem Kauf einer derart verkorkten Flasche sogar die Umwelt geschützt. Denn ein Naturkorken benötigt deutlich weniger CO<sub>2</sub> in der Herstellung als andere Verschlüsse und trägt zudem zum Erhalt der artenreichsten Kulturlandschaft Europas bei: dem mediterranen Korkeichenwald.

## Edle Weine richtig entkorken

tx-n-p. Das Ziehen des Naturkorkens einer guten Flasche Wein ist ein gern gesehenes Ritual für Gastlichkeit. Viele Weinliebhaber zelebrieren das Öffnen eines edlen Tropfens mit Hingabe. Damit auch alles gut geht, sind einige Dinge zu beachten: Denn zerbricht oder zerbröselt der Korken, verliert die Zeremonie schnell ihren Charme.

Erfahrene Weinkenner bevorzugen ein Kellermesser, aber auch mit einem herkömmlichen Korkenzieher lässt sich eine Weinflasche problemlos öffnen. Zuerst muss jedoch die Wachs- oder Stanniolkappe direkt unter dem Flaschenwulst behutsam mit einem scharfen Messer aufgetrennt und entfernt werden.

Bevor das Entkorken beginnt, wird der Flaschenhals mit einem Tuch abgewischt. Das Ziehen des Naturkorkens sollte mit einiger Vorsicht geschehen, damit dieser nicht beschädigt wird. Die Spindel des



Gute Weine

sind meist mit Naturkorken verschlossen und finden sich oft oben im Regal.

Foto: fotolia/ixnnp

Korkenziehers wird in leichtem Winkel in die Mitte des Korkens gedrückt, so dass die Spitze etwas eindringt. Beim Drehen wird die Spindel aufgerichtet, damit sie nicht den Flaschenhals berührt. Zum Öffnen des Weins die Flasche leicht waagrecht halten und den Korken langsam und mit Gefühl herausziehen.

Ein Korken sollte nicht weggeworfen werden, denn das Naturmaterial ist recycelbar und ökologisch wertvoll. Alte Korken werden gemahlen und beispielsweise als ökologischer Dämmstoff verwendet. In vielen Wertstoffhöfen sind Sammelbehälter für Korken zu finden.



Der Stopfen aus Naturkork gilt als Ausweis eines guten Weins.

Fotos: APCOR/ixnnp



# Tipps für Sonnenanbeter:

## Richtiges Trinken und Pflege für gesunde Sommerhaut

Bei strahlendem Sonnenschein genießen viele Menschen gern den Tag draußen bei einem entspannten Sonnenbad. Die Sonne ist zwar Balsam für die Seele, doch der Haut tut sie nur bedingt gut. Um die Haut im Sommer gesund zu erhalten, sei nicht nur die äußere Pflege wichtig, erklärt Hautarzt Dr. med. Hans-Georg Dauer aus Köln. Ebenso wichtig sei die Flüssigkeitsversorgung von innen durch ausreichendes Trinken. Das optimale Sommergetränk ist natürliches Mineralwasser: Es erfrischt und belastet den Körper nicht durch Kalorien oder Zusätze.

Im Sommer ist die Haut gänzlich anderen Umweltbedingungen ausgesetzt als im Winter: „Hohe Temperaturen und Sonneneinstrahlung lassen unsere Haut austrocknen. Starkes Schwitzen strapaziert sie zusätzlich, denn der Schweiß wäscht den Schutzmantel der Haut aus. Was unser größtes Organ daher in der heißen Jahreszeit vor allem braucht ist Flüssigkeit: von innen und von außen“, rät der Hautarzt. „Optimal sind im Sommer leichte Pflegeelotionen, die viel Feuchtigkeit, aber dafür wenig Fett enthalten. Darüber hinaus sollte auf einen ausreichenden Sonnenschutz in der Kosmetik geachtet werden.“

Von innen schützt ausreichendes Trinken die Haut vor dem Austrocknen und versorgt sie mit reichlich Feuchtigkeit: „Ausreichendes Trinken spielt eine enorm wichtige Rolle, wenn es um gesunde Haut geht. Flüssigkeit ist für die Elastizität und Geschmeidigkeit der Haut verantwortlich sowie für ihre Abwehrkraft“, erklärt Dr. Dauer. Eine ausgetrocknete Haut habe weniger Abwehrkräfte und werde spröde und rissig, so der Dermatologe. Dadurch könnten Bakterien, Viren, Pilze oder Allergene durch die Haut in den Körper gelangen.

„Aufgrund des hitzebedingten Flüssigkeitsverlustes durch das Schwitzen sind an heißen Tagen bis zu drei Liter Wasser notwendig, um den Körper und die Haut funktionstüchtig zu halten“, rät Dr. Dauer. Natürliches Mineralwasser ist als Basisgetränk für den Sommer ideal. Als reines Naturprodukt versorgt es den Körper mit wertvoller Flüssigkeit und ist gleichzeitig frei von Zusätzen und Kalorien.

### Dies sind die Tipps des Hautarztes für einen gesunden Sommerteint:

- Sonne ja – aber in Maßen: auch im Schatten bräunt die Haut.
- Direkte Sonneneinstrahlung in den Mittagsstunden meiden.
- Ausreichend und regelmäßig trinken: bis zu drei Liter an heißen Tagen in kleinen Portionen verteilt.
- Feuchtigkeitsreiche und fettarme Sonnenschutzprodukte mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden.
- Wenn möglich, die Haut regelmäßig im Wasser abkühlen. Das Wasser reguliert die Temperatur der Haut und der darin gelegenen Blutgefäße. Der Körper kann Hitze & Sonne so besser aushalten, ohne Schaden zu nehmen.
- Am Abend die Haut von außen und innen pflegen: ausreichend Wasser trinken und die Haut mit einer leichten Après-Sun-Pflege verwöhnen.



# Interview mit Herrn Stefan Brüggemann, Marketingleiter der Staatlich Bad Meinberger Mineralbrunnen GmbH & Co. KG

**Frage:** „Es gibt viele Mineralwasser-Sorten auf dem Markt. Wie unterscheiden Sie sich?“

**Stefan Brüggemann:** „Das Bad Meinberger Mineralwasser ist natriumarm, magnesiumhaltig und mit 328 mg/l reich an Calcium. Die schnelle Bio-Verfügbarkeit über den ganzen Tag ist optimaler für den Körper als bei Nahrungsergänzungsmitteln. Das bringt natürliche, gesundheitliche Vorzüge mit sich, gleichzeitig ist das Geschmackserlebnis als ausgesprochen harmonisch zu bezeichnen.“

**Frage:** „Was verbirgt sich eigentlich hinter dem „Preis für langjährige Produktqualität“ der DLG (Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft), den Sie erhalten haben?“

**Stefan Brüggemann:** „Unternehmen müssen fünf Teilnahmejahre in Folge mit jeweils mindestens drei Gold-Prämierungen pro Prämierungsjahr an den Qualitätsprüfungen des DLG-Testzentrums Lebensmittel teilnehmen. Ab dem fünften erfolgreichen Teilnahmejahr wird der Betrieb mit dem Preis ausgezeichnet. Nimmt ein Hersteller in einem Jahr nicht teil oder erreicht er nicht die erforderliche Anzahl an Prämierungen, so verliert er seinen Anspruch auf die Auszeichnung. Wir stehen als Bad Meinberger Mineralbrunnen für langjährige Dauerqualität und stellen uns ständig diesen Tests.“

**Frage:** „Die Staatlich Bad Meinberger Mineralbrunnen GmbH & Co. KG befindet sich in Familienbesitz. Mit rund 80 Mitarbeitern vermarkten Sie jährlich rund 800.000 Hektoliter. Damit sind Sie ein bedeutender Anbieter im hiesigen Raum. Wie sind Ihre Pläne für die nächsten Jahre?“

**Stefan Brüggemann:** „Wir stärken die wirtschaftliche Zukunft der Region, indem wir den Menschen interessante berufliche Perspektiven bieten. Wir

sehen uns als verlässlichen, mitarbeiterorientierten und visionären Arbeitgeber, bilden selbst aus und fördern das Wissen und die Fähigkeiten unserer Mitarbeiter kontinuierlich. Nur so gelingt es uns, die höchsten Qualitätsansprüche im Umgang mit dem kostbaren Rohstoff Wasser zu erfüllen.“

**Frage:** „Wie sehen Sie die Themen „Umweltschutz“ und „Einweg-Flaschen“?“

**Stefan Brüggemann:** „Als Produzent des wertvollsten Grundnahrungsmittels ist es unsere oberste Pflicht, darauf acht zu geben, was wir der Natur zurückgeben. Unsere hochmodernen Abfüllanlagen sind auf einen schonenden Ressourceneinsatz ausgerichtet. Wichtig ist uns ein nachhaltiges Konzept für Energie-Effizienz auf Jahre hinaus. So haben wir z.B. im April in eine neue Flaschenreinigungsanlage 2 Mio. investiert, die besonders energiesparend arbeitet. Außerdem setzen wir ausschließlich auf umweltfreundliche Mehrweg- PET- und Glasgebinde. Einwegverpackungen bieten wir aus Umweltschutz-Gründen nicht an, denn wir sind Partner der Natur im schönen Lipperland!“

**„Vielen Dank für das Gespräch Herr Brüggemann“.**



v.l.n.r.: Stefan Brüggemann (Marketingleiter Bad Meinberger), Prof. Dr. Achim Stiebing (Vizepräsident DLG).

... UND **was** BEDEUTET  
**Gesundheit**  
FÜR **Dich?**  
#MEINBEGLEITER

**BAD MEINBERGER**  
MEDIUM  
1,0l

**Bad Meinberger. Mein Wasser.**

# ENDLICH

Die **GRILL -  
SAISON** *ist eröffnet!*



# MEIN LIEBLINGSESSEN: STEAKS VOM GRILL

## Würzige Rubs als neuer Grilltrend

Die Deutschen grillen am liebsten Steaks. Ob ein saftiges Rindersteak oder ein herzhaftes Schweinenackensteak, Fleisch ist auch in dieser Saison beliebtestes Grillgut. Sorgen bisher Marinaden für den perfekten Geschmack beim Grillfleisch, so kommen in diesem Jahr Trockenmarinaden zum Einsatz.

Die Rubs – in den USA bereits ein Hit – sind kräftige Mischungen aus Gewürzen und Kräutern. Ganz ohne Öl werden diese auf das Fleisch gestreut und gleichmäßig eingerieben. Beim Grillen setzen die Rubs dann neue Geschmacksakzente, denn es bildet sich eine besonders aromatische Kruste aus.

## Tolle Geschmacksbringer für Grillgut

Die neuen Ostmann Rubs werden in vier pikanten Variationen angeboten: Knoblauch Rub, Kräuter Rub, Paprika Rub und Pfeffer Rub.

Ein Rub-Beutel ist jeweils ausreichend zum Würzen von 500 g Grillgut und natürlich lassen sich damit nicht nur Fleisch, sondern auch Geflügel, Fisch und Gemüse raffiniert und schnell würzen. Die kleinen Flachbeutel, mit je 20 g Füllmenge, werden zum Preis von 0,99 (empfohlener UVP) auf dem aktuellen Ostmann Aktionsdisplay „So geht Grillen heute“ ab KW 12 im Lebensmitteleinzelhandel oder im autorisierten Partnershop [www.soschmeckts.de](http://www.soschmeckts.de) angeboten.

## Köstliches Grillerlebnis mit Steaks & Co.

Wenn Fleisch auf dem Grill brutzelt und köstliche Salate auf dem Tisch stehen, ist das Grillerlebnis perfekt. Damit die Vorbereitungen nicht zu lange dauern, verkürzt Ostmann mit seinen neuen Grillprodukten wie den Rubs, aber auch den Salat Quicks und Dip Quicks, die Zubereitungszeit für leckere Grillgerichte wie Rinderspieße mit Chili-Sour Cream.

## ZUR QUALITÄT VON GRILLFLEISCH

txn-p. Hochgenuss hat seinen Preis - vor allem beim Fleisch. Schon der Geschmacksunterschied zwischen marinierter Ware oder dem Grillgut vom Schlachter des Vertrauens ist bemerkenswert. Dort heißt es: der Schlachter kennt den Bauern und der kennt seine Kuh. Allerdings ist das kein Qualitätsmerkmal, denn für die Fleischqualität sind Rasse, Fütterung und Aufzucht entscheidend. Kein Wunder also, dass die Steaks argentinischer oder irischer Weideochsen immer beliebter werden. Die Tiere grasen 364 Tage im Jahr auf Naturweiden mit einer Vielzahl von Gräsern und Kräutern. Der Geschmack ist sehr aromatisch und intensiv, das Fleisch zart und saftig.

Damit das wertvolle Fleisch optimal zubereitet wird, gilt es, einige Basics zu beachten. Hierzu Manuel Almeida, Qualitätsmanager bei [fleisch24.de](http://fleisch24.de): „Wer sich über den Garpunkt nicht sicher ist, sollte mit einem Fleischthermometer arbeiten. „Medium“ ist bei einer Kerntempe-

ratur von 52 °C erreicht. Das Thermometer am besten im Fleisch lassen, damit der Bratensaft nicht ausläuft. Salze und Pfeffern erst nach dem Grillen, denn Salz zieht Flüssigkeit aus dem Fleisch und Pfeffer verbrennt an der Oberfläche. Wenn geschnitten wird, stets nur gegen die Fasern schneiden. Und nach dem Grillen sollte vor allem Filet noch einige Minuten in Alufolie ruhen, bevor es serviert wird. Auf Marinaden, die bei minderwertigerem Fleisch genutzt werden, um es saftiger und zarter zu machen, kann und sollte bei Weideochsen-Steaks verzichtet werden, um den aromatischen Eigengeschmack nicht zu überdecken.“



Das Fleisch argentinischer Weideochsen unterliegt strengen Qualitätskontrollen. Dank der artgerechten Haltung auf Naturweiden ist es zart und sehr aromatisch.

# GRILLEN

## TIPPS & REZEPTIDEEN

### DAS PERFEKTE STEAK

Sobald es draußen wärmer wird, beginnt die Grillsaison. Der Kreativität auf dem Rost sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Königsdisziplin ist das perfekte Steak. Damit auch hochwertige Rindersteaks perfekt gelingen, sollte man auf ein paar Dinge achten. Block House, seit über 45 Jahren Experte für Steaks und Burger, gibt Tipps für höchsten Grillgenuss.

#### Augen auf beim Einkauf

Zähes Fleisch kann man trotz aller Bemühungen nicht in ein saftig-zartes Steak verwandeln. Also sollte man schon beim Einkauf auf hohe Qualität achten, dazu gehören die natürliche, artgerechte Haltung der Tiere und eine punktgenaue Reifung des Fleisches. Block House bietet im Lebensmittelhandel zum Beispiel Steaks von Angus- und Hereford-Rindern an, die unter südamerikanischer Sonne auf saftigen Wiesen grasen. Auch der Zuschnitt und die Dicke der Steaks sind wichtig für ein hochwertiges Stück Fleisch.

#### Welches Stück soll es sein?

Ob Filet, Rumpsteak, Rib-Eye oder Hufsteak ist eine Frage des Geschmacks und des Geldbeutels. Das begehrte Filet ist der wertvollste Teil des jungen Rindes. Mager, mit einer leichten Marmorierung ist es besonders zart. Beim Roastbeef handelt es sich um das Rückenstück, in Scheiben nennt man es Rumpsteak. Es hat den typischen, herzhaften Fettrand, der dem Fleisch sein Aroma verleiht. Das Rib-Eye ist sehr saftig, da es von einem kernigen Fettauge und feinen Fettäderchen durchzogen ist. Es eignet sich perfekt als Steak, ebenso wie das Hufsteak aus der Keule des Rindes. Von feinen Fettäderchen durchzogen ist das Hufsteak ideal marmoriert und zeichnet sich durch seinen ursprünglichen Geschmack aus.

### TIPPS

#### DER WEG ZUM BESTEN STEAK

Der Steak Profi gibt 6 Tipps für den Weg zum perfekten Steak:

1. Das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, so dass es zum Grillen Zimmertemperatur hat.
2. Steaks nie waschen, nur mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Steaks lieben starke Hitze, also den Grill gut vorheizen.
4. Steaks brauchen Ruhe, erst nach mindestens 2 Minuten wenden.
5. Nicht mit einer Gabel einstechen, da sonst der Fleischsaft austritt.
6. Erst nach dem Grillen würzen, z.B. mit Salz und Block House Steak Pfeffer.

Wie lange das Steak auf dem Grill bleibt, ist eine Frage des Geschmacks. Die Garzeiten für ein Steak, 200g, 2-3 cm dick geschnitten, erfordern etwas Fingerspitzengefühl. „Rare“, also im Kern roh, ist ein Steak nach ca. 2-3 Minuten pro Seite. Innen zart rosa nennt man „Medium“, das Grillen erfordert ca. 4-5 Minuten pro Seite. Nach ca. 6-7 Minuten pro Seite ist das Fleisch durch, also „well done“.

## RUMPSTEAKS VOM GRILL MIT PIKANTER PROVENZALISCHER SAUCE

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Rumpsteaks à 180 g  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
1 Sardellenfilet (in Salz)  
1 frische rote Chilischote  
Olivenöl  
50 ml Rotweinessig  
1 kleiner Zweig Thymian  
1 TL Mehl  
250 ml Rinderbrühe  
1 kleines Pfeffergürkchen  
½ EL Kapern  
Salz, Block House Steak Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Steaks trocken tupfen, mit etwas Olivenöl bestreichen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Sardellenfilet abspülen, trocken tupfen und feinhacken. Chilischote entkernen, feinhacken. In einer Kasserolle 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten darin anbräunen.

Knoblauch, Sardelle, Essig und Thymianzweig zugeben, den Essig vollständig einkochen lassen. Mehl einrühren und leicht anbräunen. Nach und nach die Brühe angießen, aufkochen und etwa 15 Min. leise köcheln lassen, bis die Sauce glatt und gebunden ist. Pfeffergürkchen und Kapern feinhacken, unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grill anheizen.

Steaks bei starker Hitze je Seite 3–5 Min. (rosa bis medium) grillen.

Die Steaks mit Block House Steak Pfeffer würzen und mit der warmen Sauce anrichten. Ideal dazu: Kartoffelhälften vom Grill.



REZEPTE

## HÜHNERBRUST GEFÜLLT MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND KERRYGOLD GRILL BUTTER

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 Hühnerbrustfilet  
2-3 Scheiben eingelegte Tomaten  
1 EL Kerrygold Grill Butter  
Alufolie

### ZUBEREITUNG:

Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und vorsichtig mit einem scharfen Messer eine Tasche in das Fleisch ritzen. Die Tasche mit der Butter sowie den Tomaten füllen und das Fleisch fest in Folie verpacken. Die Hühnerbrust zunächst auf dem Grill garen (Garzeit abhängig von der Größe), aus der Folie nehmen und abschließen auf dem Grillrost bräunen.



# VEGGIE

## REZEPTIDEEN



### ZUCCHINI-RÖLLCHEN gefüllt mit Kerrygold Grill Butter und Büffelmozzarella

#### ZUTATEN:

2 mittelgroße Zucchini

1 Stk. Bio-Büffelmozzarella

Ca. 2 EL Kerrygold Grill Butter

Etwas Öl

Zahnstocher

#### ZUBEREITUNG:

Den Mozzarella in schmale, ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, der Länge nach in 2-3 mm dünne Streifen schneiden, mit etwas Öl bepinseln und auf dem Grill kurz anbraten.

Die Zucchini vom Grill nehmen und mit der Grillbutter bestreichen. Mittig mit dem Mozzarella belegen, aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Röllchen schmecken kalt, können aber auch nochmals kurz auf dem Grill erwärmt werden, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Rezepte für einen perfekten Grill-Tag zu dem auch Vegetarier erwartet werden!



# HEISSE HOCHSTAPLER - VEGETARISCHE BURGER SIND DER GRILL-TREND 2015

(djd). Zwei Brötchenhälften, dazwischen ein Hacksteak („Patty“), Zwiebeln, Tomate, Salat, etwas Senf, Ketchup oder Mayonnaise - fertig ist der Hamburger. Aber auch ganz ohne Fleisch ist der Fast-Food-Klassiker richtig lecker: Vegetarische Burger sind angesagt und ein ganz heißer Tipp für die diesjährige Grillsaison.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Der Kreativität sind bei der vegetarischen Stapelei keine Grenzen gesetzt. Deshalb eignen sich Veggie-Burger auch perfekt für die gesellige Runde am Rost. Besonders praktisch: Alle Zutaten lassen sich gut vorbereiten und auf dem Tisch parat stellen. Ist der Grill angeheizt, kann sich nach kurzer Zeit jeder Gast seinen Burger je nach Geschmack zusammenstellen. Und Möglichkeiten zu variieren gibt es viele. Neben Bratlingen aus Tofu oder Gemüse passen auch Grillkäse, gegrilltes Gemüse und Falafeln zwischen das Brötchen. Extras sorgen für weitere Abwechslung: Wie wäre es mit Camembert und Feigen oder mediterran mit getrockneten Tomaten und Oliven? Den letzten Schliff ver-

leiht die Soße. Leckere Alternativen zu Ketchup oder Mayonnaise sind etwa eine Paprikacreme oder Guacamole.

Chilisaucen sorgen für den richtigen Pep: Kreative Veggie-„Hochstapler“ sollten beachten: insbesondere kräftige Gewürze sowie wohldosierte Schärfe verleihen vegetarischen Burgern den richtigen Pep. Besonders gut eignen sich dafür würzige Chilisaucen wie die „Tabasco Brand Pepper Sauce“. Die Kultsauce wird heute noch nach dem Originalrezept von 1868 aus nur drei Zutaten - Tabasco Chili, Salz und Branntweinessig - hergestellt, vegan und ganz ohne Zusatzstoffe. Nach bis zu drei Jahren Reifezeit in ehemaligen Bourbon-Whiskey-Fässern sorgen Chilis, Essig und Salz für den einzigartigen, feurigen Geschmack. Wenige Tropfen reichen, um der Burgersauce den besonderen Pfiff zu geben. Aber auch der Veggie-Patty oder das Gemüse vom Rost lassen sich damit im Handumdrehen würzen. Wer rauchig-würziges BBQ-Aroma liebt, kann die Chipotle Sauce vom selben Anbieter verwenden. Sie wird aus geräucherten roten Jalapeno Chili-Schoten hergestellt.

## GEMÜSE-BURGER „RED-PEPPER“

### ZUTATEN FÜR 4 BURGER:

6 rote Paprikaschoten, Schnittlauch, Petersilie, 1 Zwiebel, je 2 kl. Auberginen, Zucchini und gelbe Paprika, 4 Brötchen, Olivenöl, Sojasauce, etwa von Kikkoman, Tabasco Brand Pepper Sauce.

### ZUBEREITUNG PAPRIKACREME:

Rote Paprika bei 190 bis 200 Grad backen, bis die Haut leicht schwarz wird. Abkühlen lassen, schälen, entkernen. Mit der Zwiebel, Kräutern und 1 El Olivenöl pürieren. Mit Sojasauce und Tabasco abschmecken. Gemüse putzen, in Stücke schneiden. Mit Olivenöl bepinseln und gar grillen. Brötchen mit Grillgemüse und Creme füllen.





Paderborn, Gaukirche  
(Putz- und Natursteinarbeiten)



Hohenschwangau, Schloss Neuschwanstein  
(Fassadenrestaurierung, statische Sicherungsarbeiten)



Bad Lippspringe, Katholische Kirche St. Martin  
(Restaurierung Innenraum)

## ERHALTUNG UND PFLEGE HISTORISCHER WERTE

Die Firma Nüthen Restaurierungen ist ein Fachbetrieb für Denkmalpflege. Den Schutz wertvoller Kulturgüter verstehen wir als gemeinsame Aufgabe, die sowohl mit klassischen als auch innovativen Verfahren und Technologien bewältigt wird.

### ERHALTEN. ERNEUERN.

FACHBETRIEB FÜR DENKMALPFLEGE.

STEIN, STUCK UND PUTZ, GEMÄLDE, WANDMALEREI,

SKULPTUREN, HOLZ UND METALL, STUCKMARMOR

UND TERRAZZO, AUSSTATTUNGEN, NEUGESTALTUNG,

LASERREINIGUNGEN, DUPLIKATE, STEINMETZ- UND BILD-

HAUERARBEITEN, VERGOLDUNGEN, HISTORISCHE

INNENRÄUME.



**NÜTHEN**  
RESTAURIERUNGEN

Anton-Lucius-Str. 14  
**99085 Erfurt**  
Tel. 0361-654710  
Fax 0361-6547129

Am Vorderflöß 47  
**33175 Bad Lippspringe**  
Tel. 05252-977790  
Fax 05252-977799

Marchlewskistraße 57  
10999 **Berlin**  
Tel. 030-69569325  
Fax 030-69569327

Stresemannstraße 360  
20095 **Hamburg**  
Tel. 040-35714785  
Fax 040-35714745



# im Grünen Glück -

## Das grüne Wohnzimmer!

Sommerzeit ist Gartenzeit und damit der eigene Garten auch in diesem Sommer wieder in wunderschöner Pflanzen- und Blütenpracht erstrahlt, ist viel Arbeit, Geschick und selbstverständlich auch Pflanzenwissen vonnöten. Wer sich gerne Anregungen und Tipps zur sommerlichen Gartenpracht holen möchten, der sollte sich an Stefanie Schniedermeier aus Delbrück wenden. Seit über sieben Jahren führt die erfahrene Landschaftsgärtnerin nun schon das Pflanzen- und Gartengeschäft im Grünen Glück Im Tegefeld 24 in Delbrück. Hier finden Kundinnen und Kunden auf 3.500 Quadratmetern Verkaufs- und Musterfläche ein wahres Gartenparadies, das zur kreativen Gestaltung des eigenen Gartens inspiriert. Pflanzenliebhaber können bei im Grünen Glück alles kaufen, was das Herz begehrt und dem eigenen Garten so den gewissen Pfiff verleihen: Das riesige Sortiment umfasst Rosenkugeln und -bögen, Vogelhäuser, Blumenkübel, Rankhilfen, geschmackvolle Gartendekoartikel und -accessoires, schicke Eisenmöbel sowie viele, von Handarbeit gefertigte Gartenmöbelstücke.

Neben einigen außergewöhnlichen und seltenen Pflanzenarten, wie zum Beispiel Garten-Bonsais, Kamelien oder Clematis vom Züchter, führt Stefanie Schniedermeier in ihrem Geschäft natürlich auch zahlreiche gängige Blumensorten. Die 37-jährige Landschaftsgärtnerin hegt zum Beispiel eine besondere Leidenschaft für Rosen. Die vielfältigen Rosenarten bei im Grünen Glück, darunter Duftrosen der Provence, Maler-Rosen oder Gourmet-Rosen, sind allesamt sehr robust und widerstandsfähig.

Darüber hinaus bietet Stefanie Schniedermeier gemeinsam mit ihrem Mitarbeiter, Makus Junkerkalefeld, auch Pflanzenarbeiten direkt beim Kunden vor Ort sowie einen Lieferdienst für die erworbenen Pflanzen an und hält Workshops zum Thema Garten und Pflanzen ab, in dem die Teil-



Ich verschönere  
Ihren **Garten** mit  
**Leidenschaft!**

nehmer viele wertvolle Tipps und Tricks zur kreativen und dekorativen Gartenbepflanzung erhalten. Außerdem sind auch die Grab-Bepflanzung und der Pflanzenverleih für diverse Feierlichkeiten Angebote, die von vielen Kunden gern genutzt werden.

**Sa. 27.06.15** Meine Mutter öffnet die Pforten Ihres von mir mit Liebe gestalteten Gartens: 14.00 - 16.00 Uhr und 16.00 - 18.00 Uhr. Einlass nur mit Karte, Verkauf im Grünen Glück, für 3,00 Euro, Teilnehmer begrenzt, keine „Wiederholungstäter“! Mit Flammkuchen\* u.v.m! \*nicht im Eintrittspreis enthalten



Rosen und Glasdeko eingetroffen

im Grünen Glück  
St. Schniedermeier 

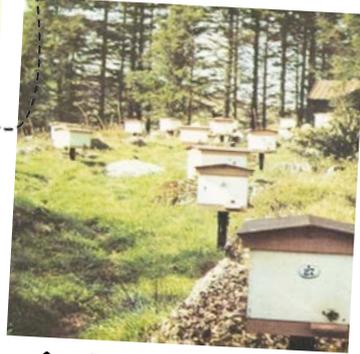
Im Tegefeld 24 | 33129 Delbrück | Telefon: 05250 998752  
www.imgruenenglueck.de | info@imgruenenglueck.de

# Paderborner Vergangenheit

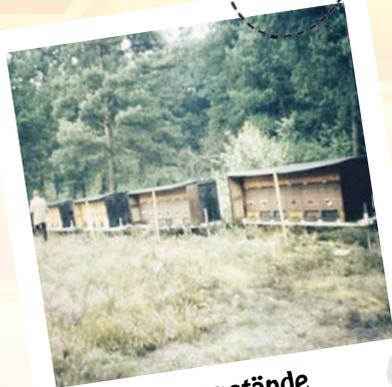
## aus der Sicht eines Imkers



Mit Hemd und Hosenträger steht Karl Bosawe in seiner Eingangstür, nimmt mich freundlich in Empfang und führt mich in sein Wohnzimmer. Ein gewöhnlicher älterer Mann - so scheint es auf den ersten Blick. Doch wenn er anfängt zu sprechen - die Ereignisse der Vergangenheit in lebhaft persönliche Geschichten packt - dann wird einem bewusst, dass das kein Standardmann ist. Dafür sind seine Geschichten viel zu originell und seine Sammlungen an historischen Aufzeichnungen viel zu groß. Dieser Mann ist Ehrenvorsitzender des Imkervorstands in Schloß Neuhaus und diesem Verein seit über 50 Jahren treu. Dass es sich bei seinem Engagement für den Imkerverein aber nicht nur um einen Zeitvertreib handelt, spürt man sofort. Herr Bosawe ist Imker mit Herz und Seele und dass seit er neun Jahre alt ist.



Ausflug mit dem Verein  
(1972)



Bienenstände  
kurz vor dem Krieg

### Das erste Bienenvolk

Die große Leidenschaft für die Natur wurde Karl Bosawe vermutlich in die Wiege gelegt. Als er 1927 das Licht der Welt erblickte, sah Paderborn noch ganz anders aus als heute. Statt der vielen Häuser und Geschäfte waren damals grüne Gärten mit Bäumen und Blumen zu sehen. Die Straßen erinnerten eher an Mittelaltdörfer als an die heutige Großstadt Paderborn. Hühner, Kännchen, aber auch Bienen waren als Tiere des Hauses nicht außergewöhnlich und so für Karl nicht fremd. Den ersten persönlichen Kontakt mit Bienen bekam er an seiner Erstkommunion, als ihm eine Frau einen Bienenschwarm schenkte. Mit neun Jahren war Karl nun also Besitzer seines ersten Bienenvolkes.

### Die Zuchtgründung

Doch noch bevor Karl Bosawe seine Hingabe für die Imkerei entdecken konnte, wurde bereits im Jahr 1920 der Schloß Neuhäuser Imkerverein gegründet. In Zeiten der Inflation, mitten in einem eisigen Winter, der ganz Paderborn frieren und zittern ließ, ergriffen 15 Männer den Entschluss dem Kampf ums Überleben mit der Gründung eines Imkervereins in Schloß Neuhaus zu trotzen. Es war bekannt, dass Bienen als Zahlungs- und Nahrungsmittel sehr hilfreich waren, und da ein einzelner Imker kaum die Möglichkeit hatte, seine Bienen während der Hungersnot alleine zu versorgen, wollte man sich zusammenschließen. Gemeinsam wollten sie sich dem größten Problem: der Zuckerbeschaffung für die Wintereinfütterung der Bienen stellen. So ein Vorhaben forderte allerdings auch Zusammenhalt. Als im Frühling 1923 viele Bienenvölker aufgrund von Zuckermangel starben, war es für den Korbimker des Vereins selbstverständlich, dass er ein paar seiner Schwärme an die Mitglieder des Vereins verschenkte, die alle verloren hatten. Mit den Jahren wuchs der Verein und mit der wachsenden Mitgliederzahl stieg auch der Aufwand der Vereinsführung.

## Der zweite Weltkrieg

Die Angst vor einem anbahnenden Krieg machte sich 1939 auch im Imkerverein bemerkbar. In einer Versammlung am 6.8.1939 wurde folgendes beschlossen: „Im Falle eines Krieges sollen die nicht eingezogenen Mitglieder, die Bienenstände und den Familien der eingezogenen Mitglieder weiter helfen.“ Der befürchtete Krieg kam, forderte viele Opfer und ließ Paderborn als Trümmerfeld hinter sich. Es herrschten furchtbare Zustände. Die Folgen des Schreckens waren auch in der ersten Imkerversammlung nach dem Krieg zu spüren. Auf 12 leeren Stühlen wurden Rosen zum Gedenken an die verstorbenen Mitglieder gelegt. „Ein Moment, den man nicht mehr vergisst,“ äußert sich Karl Bosawe heute dazu. Aber auch an erfreuliche Momente nach dem Krieg erinnert er sich. Als er erfuhr, dass die Frau, die ihm zur Erstkommunion seinen ersten Bienenschwarm geschenkt hat, während des Krieges sich selber und seinen Bienenschwarm in Bad Lippspringe in Sicherheit gebracht hat, war die Freude groß. Sofort machte Karl sich auf den Weg, um diese Frau zu suchen. Ihre Begrüßungsworte: „Ich dachte, du wärst im Krieg gestorben“, sind ein Zeichen für die Grausamkeit des Krieges, sowohl für die, die an der Front waren, wie auch für diejenigen, die zu Hause in großer Ungewissheit lebten.

## Das Leben nach dem Krieg

Trotz Trauer, Verlust, Angst und Sorgen ging es auch für den Imkerverein in den Jahren nach dem Krieg weiter. Der Verein wurde wieder zum Leben erwacht und mit der Einführung jährlicher Familienausflügen wurde schließlich auch versucht, die Kinder und Frauen für die Imkerei zu begeistern. So nahm die Geschichte des Imkervereins seinen Lauf mit allen Hochs und Tiefs. Immer wieder kam es zu Problemen in dem Verein, sei es aufgrund von Streitigkeiten oder aber auch aufgrund von wirtschaftlichen Nöten, doch ein fester Kern blieb dem Verein stets treu- einer davon war Karl Bosawe. Er war es auch, der sich für einen Lehrbienenstand einsetzte, und gemeinsam mit anderen Mitgliedern keine ehrenamtliche Tätigkeit scheute, um der Gesellschaft das Imkerwesen näher zu bringen.



Spezialvorführung während der Jubiläumswoche

## Schmerzliche aber auch unvergessliche Erlebnisse

Dass nicht alle Menschen die Liebe zu den Bienen teilen, musste Karl Bosawe auf äußerst schmerzliche Weise erfahren, als sein Lehrbienenstand mitsamt Bienenvölkern von böswilligen Brandstiftern vernichtet wurde. Unfähig die Völker irgendwie zu retten, musste er mit ansehen, wie sein lang aufgebautes Werk niederbrannte und ein wichtiger Teil der Natur mutwillig zerstört wurde. Doch nicht von allen wurde seine Arbeit mit Füßen getreten. In einer feierlichen Atmosphäre im Spiegelsaal des Schlosses wurde Karl Bosawes Engagement 1996 mit dem Verleih des Bundesverdienstkreuzes geehrt. „In Anerkennung der um Volk und Staat erworbenen besonderen Verdienste verleihe ich Herrn Karl Bosawe das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland“, heißt es in seiner Verleihungsurkunde und das unterstreicht vortrefflich das Leben von Herrn Bosawe. Immer im Sinne der Natur und mit dem Blick auf die Erhaltung dieser war und ist sein Handeln bis heute geprägt. Auch wenn er aufgrund des Alters nicht mehr im Vorstand des Imkervereins ist, schlägt sein Herz dennoch dafür und sein sehnlichster Wunsch ist die Erhaltung dieses Vereins.



Eröffnung des Lehrbienenstandes (21.6.1981)





# Aktionstag des Imkervereins Alme-Lippe



(v.l.) Dieter Dembeck (1. Vorsitzender Imkerverein Alme-Lippe), Robert Kröger (1. Vorsitzender Kreisimkerverein), Bürgermeister Dreier, Landrat Müller und die Vorstände der 11 Imkervereine aus dem Kreis Paderborn freuen sich über den Aktionstag für eine blühende Landschaft.

Fotograf: Lea Horstmann



**B**ürgermeister Michael Dreier und Landrat Manfred Müller halfen symbolisch bei der Aussaat von Saatgut für die besonderen Ansprüche der Wildbienen und Insekten. Auf Einladung des Imkervereins Alme-Lippe traf man sich am Donnerstag, 23. April, gemeinsam mit weiteren Vorständen der Imkervereine aus dem Kreis Paderborn um sich mit dem Aktionstag für eine blühende Landschaft einzusetzen.

In seiner Begrüßung betonte Bürgermeister Dreier, dass er selber als "Hobby-Imker" aktiv sei und ihm der Aktionstag zur blühenden Landschaft als Naturliebhaber besonders am Herzen liege. "Ich wünsche mir, dass der ganze Kreis in Paderborn aufblüht und dass noch mehr Menschen als freiwillige Helfer aktiv werden und Patenschaften für Grünflächen übernehmen", so Dreier.

Landrat Müller freute sich über das Engagement, welches über die Stadtgrenzen hinausgehe. Er selbst sei mit heimischem Honig groß geworden und freue sich daher umso mehr über solche Projekte. „Besonders sei an dieser Stelle auch die Zusammenarbeit mit den Schülerinnen und Schülern der Gesamtschule in Elsen zu nennen“, betonte Müller. Die Jugendlichen der Gesamtschule haben als Klasse ihren eigenen Bienenstock und unterstützen damit die Landschaft im näheren Umfeld.

Bei der Verleihung der Verdienstmedaille der Bundesrepublik Deutschland für Anna-Elisabeth Maria Ader, ist der Kontakt zwischen dem Imkerverein Alme-Lippe, Bürgermeister Michael Dreier und Landrat Manfred Müller entstanden. Ader erhielt die Medaille für ihr langjähriges Engagement im Bereich des Umwelt- und Naturschutzes. Seit etwa einem halben Jahrhundert setzt sie sich besonders für die Bienenzucht ein. In einem gemeinsamen Gespräch mit Dreier und Müller ist die Idee eines Aktionstages und einer blühenden Landschaft im Kreis und der Stadt Paderborn entstanden.

11 Imkervereine aus dem Kreisgebiet erhalten in Kürze jeweils 10 Kilogramm Saatgut der Sorten „Wildbienensaum“ und „Blumenwiese“. Diese beiden Sorten eignen sich im besonderem Maß für die Ansprüche der Wildbienen. Das Saatgut für die Vereine wird vom Kreis zur Verfügung gestellt.

Viele Wildpflanzen sind abhängig von der Bestäubung durch Insekten. Dabei spielen Wildbienen eine große Rolle. Für ihre eigene Versorgung benötigen sie Nektar und Pollen. Währenddessen tragen sie Blütenpollen von einer Blüte zur anderen und befruchten die Pflanzen zeitgleich.

# AUF DIE SAMEN-MISCHUNG KOMMT ES AN

Lebendige  
Gärten  
gestalten!

**E**in schöner Garten braucht nicht nur ausreichend Sonne und Regen, sondern auch Insekten und Singvögel, die das ökologische Gleichgewicht erhalten. Damit sich möglichst viele dieser nützlichen Tierchen ansiedeln, hat der Gartenspezialist Neudorff jetzt vier verschiedene Wildgärtner Samen-Mischungen für die Aussaat entwickelt.

So gibt es den „Bienengarten“, der Samen für bienen- und hummelfreundliche Pflanzen bietet. Dazu zählen die Moschusmalve, die Wiesenflockenblume und der Natternkopf, die reich an Pollen und Nektar sind. Die Blumen blühen von April bis September und bieten, wenn sie nicht gemäht werden, ein Überwinterungsquartier für Wildbienen. Die Mischung „Bunte Schwärmerei“ lockt Schmetterlinge an, der „Nachtschwärmer Treff“ wiederum enthält Samen für nachts duftende Pflanzen, die von nachtaktiven Insekten bevorzugt werden. Dadurch werden Fledermäuse angezogen, die sich von Nachtfaltern

und anderen Insekten ernähren.

Empfehlenswert für Vogelfreunde: Die Mischung „Gartenstars“ enthält über 25 Wildblumenarten, die heimische Singvögel anlocken. Viele Körnerfresser wie Finken-Arten und Ammern, aber auch Insektenfresser wie Blaumeisen finden hier Nahrung.

Die Samen-Mischungen sind im Gartenfachhandel erhältlich.

*Pflanzenvielfalt statt chemischer Keule: Immer mehr Hobbygärtner setzen spezielle Samen-Mischungen wie die Wildgärtner-Freude-Mischungen ein, um Nützlinge anzulocken. So nehmen Schadinsekten nicht überhand - und der Garten wird deutlich lebendiger. txn-p.*

## UNTERSTÜTZUNG FÜR BIENEN

Um Früchte hervorzubringen und Samen zu bilden, müssen 80 Prozent aller Blütenpflanzen von Bienen bestäubt werden. Die nützlichen Insekten wiederum sind auf deren Nektar und Pollen angewiesen. Eine Lebensgemeinschaft, die im Grunde gut funktioniert. Doch was viele nicht wissen: Bei Zuchtpflanzen mit gefüllten Blüten sind häufig die Staubgefäße zu Blütenblättern umgewandelt, sodass die Bienen hier keine Nahrung finden. Da kann der Garten noch so prächtig aussehen, für die Biene ist er wertlos.

Reich an Pollen und Nektar sind hingegen Moschusmalve, Wiesenflockenblume und der Natternkopf. Diese und weitere bienen- und hummelfreundlichen Pflanzen sind in der Samen-Mischung Wildgärtner Freude „Bienengarten“ von Neudorff enthalten. Die ein- und mehrjährigen heimischen Wildblumen blühen von April bis September und bieten Wildbienen zudem ein Überwinterungsquartier, sofern sie nicht gemäht werden.

SUMM, SUMM...



**SONDERVERKAUF**

**ROLLER<sup>®</sup>.de**

**Gartenmöbel  
Discount-  
Preise!**



bis  
zu

**50%**  
**Sparen!**

**polster  
power**

**MEGA  
KÜCHEN  
Welt**

**NORDISCHES  
MÖBEL-LAGER**

**PADERBORN**

**Senefelder Straße 2 • ☎ 05251/5099-0**

**Mo-Fr: 10-20 Uhr, Sa: 10-18 Uhr**

**ROLLER GmbH & Co. KG, Willy-Brandt-Allee 72, D-45891 Gelsenkirchen-Buer, [www.roller.de](http://www.roller.de)**

# Vorjahressiege bestätigt: ROLLER erhält erneut die Auszeichnung "Kunden- und serviceorientiertes Möbelhaus"

# ROLLER



ROLLER erhält als einziger Möbel-Discounter Deutschlands zum achten Mal in Folge die begehrte Auszeichnung „Kunden- und serviceorientiertes Möbelhaus“. Der Titel wurde an gleich acht ROLLER-Märkte verliehen. Die stellvertretend für alle ROLLER-Filialen ins Rennen gegangenen Häuser erfüllten die anspruchsvollen Kriterien der unabhängigen Tester und dürfen den Titel „Kunden- und serviceorientiertes Möbelhaus 2015“ führen.

Im Rahmen der jährlich stattfindenden internationalen Möbelmesse „imm cologne“ wurde auch in diesem Jahr die Preisverleihung zum kunden- und serviceorientierten Möbelhaus durch die Fachzeitschrift Möbelmarkt und die frink business GmbH durchgeführt.

## „Kunden- und serviceorientiertes Möbelhaus“

Mit einem hervorragenden Ergebnis beweist ROLLER zum achten Mal in Folge, dass sich günstige Preise und ein ausgeprägter Service-Gedanke nicht ausschließen. Acht ROLLER-Märkte qualifizierten sich mit einem hervorragenden Ergebnis über der geforderten 80%-Hürde. Das erfolgreiche Abschneiden stellt einen bemerkenswerten Erfolg dar, da ROLLER die Auszeichnungen der Vorjahre, die nie zuvor einem Discounter erteilt wurden, mit so vielen Filialen wie nie zuvor bestätigen konnte. „Die Konstanz, mit der wir jedes Jahr diese Auszeichnung gewinnen, ist für einen Discounter außergewöhnlich. Die Vielzahl der Märkte, die für uns erfolgreich ins Rennen gegangen ist beweist zudem, dass sich Kunden bei ROLLER immer und überall auf erstklassigen Service verlassen können“, so Geschäftsführerin Tessa Tessner. „Das Tolle ist, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter diese Auszeichnung durch ihren ganz persönlichen Einsatz erreicht haben. Darauf kann jeder Einzelne sehr stolz sein. Auf Grund ihres Engagements und intensiver Schulungen, die wir ihnen permanent anbieten, erreichen wir gemeinsam diese hohe Maß an Kundenorientierung. Wir begreifen den Titel als Lob und Ansporn zugleich, unseren eingeschlagenen Weg konsequent fortzusetzen.“

Die frink business GmbH und die Fachzeitschrift Möbelmarkt haben sich bereits zum elften Mal auf die deutschlandweite Suche nach

den Möbelhäusern mit Bestwerten bei der Kunden- und Serviceorientierung gemacht. Insgesamt nahmen in diesem Jahr 128 Einrichtungshäuser an dem Wettbewerb teil, nur 32 davon haben die anspruchsvollen Kriterien des so genannten QFB-Standards erfüllt – darunter alleine acht ROLLER-Märkte. Im Zentrum der Bewertung steht das Verhalten gegenüber den Kunden: Von der Begrüßung über die Beratung bis hin zu Lieferung, Montage und Reklamationsabwicklung – alle Aspekte werden berücksichtigt. Einen weiteren großen Baustein stellt die Qualität der angebotenen Waren dar, auch dieser Punkt wird sorgfältig geprüft. Doch die Untersuchung geht noch tiefer ins Detail, denn selbst das Umfeld und die Atmosphäre eines Möbelhauses fließen in das Ergebnis ein. So umfassend spiegelt wohl kaum ein anderer Test in Deutschland die Qualität eines Möbelhauses wider.

„Dass ROLLER erneut mit mehreren Märkten erfolgreich war, zeigt die enorme Entwicklung, die das Unternehmen genommen hat. Diese Erfolge beweisen, wie hoch die Service- und Beratungsqualität bei ROLLER heute ist“, so Michael Frink, Geschäftsführer der frink business GmbH. Die Kunden können sich bei Deutschlands erstem und größtem Möbel-Discounter selbst davon überzeugen, dass der Möbelkauf ein echtes Einkaufserlebnis ist. Als erster echter Multi-Channel-Anbieter des Möbelhandels setzt ROLLER bei der Ware wie auch beim Service Maßstäbe – egal, ob man in der Filiale, im Online-Shop, per telefonischer Bestellannahme oder von unterwegs per webfähigem Handy einkauft.

## Über ROLLER

ROLLER wurde im Jahre 1969 gegründet und gilt als „Erfinder“ des Möbel-Discounts in Deutschland. Heutiger Sitz der Unternehmenszentrale ist Gelsenkirchen. Darüber hinaus gilt ROLLER als erster echter Multi-Channel-Anbieter des Möbelhandels: Kunden können in den Filialen, im online Shop unter [www.roller.de](http://www.roller.de), per telefonischer Bestellhotline unter 0209/7097-333 oder mobil per webfähigem Handy bei ROLLER einkaufen. In allen Kanälen findet man über 10.000 Möbel, Einrichtungsgegenstände und alles zum Renovieren unter einem Dach zu günstigen Preisen. Das Unternehmen beschäftigt mehr als 6.000 Mitarbeiter und wird jedes Jahr von mehr als 40 Millionen Kunden besucht.

# Entspannen mit Stil



## Hochwertige Loungemöbel verwandeln den Garten in eine Relax-Oase

**W**acklige Klappstühle im Garten mögen für manche einen nostalgischen Reiz ausüben oder an die Trattoriaabende im letzten Italienurlaub erinnern - bequem geht aber anders. Längst wird auch das Outdoor-Wohnzimmer mit Bedacht möbliert. "Gemütlichkeit ist Trumpf. Das fängt mit einer Markise und der stimmungsvollen Beleuchtung der Terrasse an, setzt sich mit edlen Blumenkübeln fort und wird mit bequemen Sitzmöbeln abgerundet", schildert Martin Blömer vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de: "Der Cocooning-Trend hat auch Garten und Terrasse voll erfasst." Ob die Relaxinsel dabei in klaren, nüchternen Formen, im mediterranen Look oder nordisch verspielt eingerichtet wird, entscheidet allein der persönliche Geschmack.

### Robuste Outdoor-Möbel

In jedem Fall lohnt es sich, auf hochwertige Materialien und eine gute Verarbeitung zu achten - das zahlt sich nicht nur in Form einer hohen Lebensdauer aus, auch die Umwelt profitiert. So verwendet etwa der Hersteller dekoVries ausschließlich Hölzer aus kontrolliert nachhaltiger Forstwirtschaft. Textilien werden nach Oeko-Tex-Standards geprüft. Im Trend liegt dabei, Materialien miteinander zu kombinieren, etwa Sessel aus einem Qualitätsgeflecht mit Holzlehnen oder Metallelementen. Auch bei den Farben herrscht große Vielfalt: Beliebt für die aktuelle Gartensaison ist etwa ein helles Grau wie "Kubu Grey", das Sessel der Serie Eden besonders freundlich wirken lässt. Dazu wiederum passt ein solider Teakholztisch mit Edelstahlrahmen und rustikaler Optik.

### Viel Platz für Entspannung

Für den Entspannungsbereich im XXL-Format sind großzügige Loungemöbel gefragt - mit Relaxsesseln, Bänken mit großer Liegefläche und passenden Tischen. Von klaren Formen der "Adriatico"-Serie bis zu organisch geschwungenen Sitzgelegenheiten etwa bei "Cordoba" reicht das Programm. Probesitzen können Gartenfreunde im Fachhandel.

In gemütlichen Sesseln lassen sich im Garten nach einem stressigen Arbeitstag neue Kräfte tanken.



Mit hochwertigen Sitzmöbeln wird das Freiluftwohnzimmer zur privaten Relax-Insel.



# Sofa Company Johannknecht in Paderborn glänzt mit Qualität, Kompetenz und Erfahrung

Die Sofa Company Johannknecht im Frankfurter Weg 10 in Paderborn ist das größte Polsterfachgeschäft in OWL. Auf drei Etagen finden Sie eine riesige Auswahl an Sitzmöbeln wie Sofas und Sesseln, aber auch Essgruppen befinden sich im Angebot der Sofa Company.

Die Sofa Company Johannknecht ist seit über 50 Jahren erfolgreich am Markt der Polsterfachgeschäfte und hat sich seither durch Qualität und Kompetenz basierend auf der großen Erfahrung im Verkauf von Polstermöbeln bewährt. Dementsprechend wird in dem Polstermöbelgeschäft auch sehr viel Wert darauf gelegt, dass alle Verkäuferinnen und Verkäufer auch ausgewiesene Polsterspezialisten sind, die Sie somit auf bestmögliche Weise fachgerecht, kompetent und gezielt hinsichtlich Ihrer Wünsche und Vorstellungen beraten können.

Zudem bietet die Sofa Company einen exzellenten Service mit einem Lieferservice direkt zu Ihnen nach Hause, einer Fleckschutz-Impregnierung inklusive Zweijahresgarantie bei allen Stoffgarnituren und der Entsorgung von Altmöbeln. Darüber hinaus wird auch eine 0,0 % Finanzierung durchgehend angeboten.

Die Sofa Company erhält ihre bequemen Sitzmöbel im für Qualität und Trendbewusstsein bekannten Europamöbelverbund (EMV). Dies ermöglicht es dem Paderborner Polsterfachgeschäft zu jeder Zeit über die neuesten Trends bezüglich Garnituren und Sitzmöbel bestens informiert zu sein.

Zurzeit sind Garnituren mit Funktion, wie zum Beispiel eine verstellba-



re Sitztiefe oder Wandfreibeschläge, die es erlauben, einen Sofateil nach vorne hin auszuklappen, um die Beine hochzulegen, während die Couch ansonsten direkt an der Wand steht, sehr im Trend. Eine weitere Tendenz geht hin zu pflegeleichten Stoffen: Die Aqua Clean Technology ermöglicht es beispielsweise, nahezu alle Flecken auf dem Sofa ganz einfach mit Wasser wieder auszuwaschen. Darüber hinaus ist Leder als Bezugsmaterial nach wie vor sehr gefragt, aber auch Stoffgarnituren haben in den letzten Jahren nicht an Reiz verloren.

Statten Sie der Sofa Company Johannknecht in Paderborn einen Besuch ab und überzeugen Sie sich selbst von den über 200 qualitativ hochwertigen Garnituren auf drei Etagen, von der exzellenten, fachlichen Beratung und von dem tollen Service des größten Polsterfachgeschäftes in Ostwestfalen-Lippe.

**RIESEN AUSWAHL AUF 3 VERKAUFSETAGEN!**

## DAS SOFA COMPANY VORTEILS PAKET

BEIM GRÖSSTEN POLSTERFACHGESCHÄFT IN OWL!

**KOPFVERSTELLUNGEN INKLUSIVE**

**JETZT VORBEIKOMMEN UND SPAREN!**  
WIR FREUEN UNS AUF SIE!

**VORTEILSPREIS 998,-**

Großzügige Wohnlandschaft in trendiger Stoffkombination, ca. 200x375x190 cm. INKLUSIVE Kopfverstellungen (Bett gegen geringen Aufpreis lieferbar).

**KOSTEN FREIE LIEFERUNG**

ab einem VK-Wert von 998,- Euro

**KOSTEN FREIE 0,0% FINANZKAUF bis 48 Monate**

Keine Zinsen.  
Keine Gebühren.  
Keine Anzahlung.

Santander Consumer Bank  
Consumer Financial  
Services | Postfach 101744  
41017 Mönchengladbach

Berechnungsgrundlage entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Disanzbetrag. Einmaliger Jahreszins und gleichzeitiger Sollzins entsprechend 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die Santander Consumer Bank AG. Die Angaben stellen zugleich das ZB Beispiel gemäß § 8a Abs.3 Pangf dar.

**BESTE MARKEN RABATTE**

Starke Marken zu starken Preisen

**BEST PREIS GARANTIE**

Unsere Best Preis Garantie gibt Ihnen finanzielle Sicherheit. Sehen Sie die bei uns gekaufte Garnitur innerhalb von 14 Tagen nach Kauf oder Bestellung anderswo (außer Online-Auktionen) bei gleichen Leistungen günstiger, zahlen wir Ihnen zusätzlich zum Differenzbetrag 100,- Euro bar auf die Hand. Versprochen!

Das größte Polsterfachgeschäft in OWL! [www.sofa-company.de](http://www.sofa-company.de)

**SOFA COMPANY JOHANNKNECHT**

Musterring-Einrichtungshaus und Büroform Johannknecht GmbH & Co.KG • Frankfurter Weg 10 (A33 Ausfahrt PB-Zentrum) 33106 Paderborn • Tel. 0 52 51 / 779 80 32 • Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr • Sa 10.00 - 18.00 Uhr • [www.sofa-company.de](http://www.sofa-company.de)

Wir sind auch bequem per Bus mit den Linien 2, 28 und 58 zu erreichen



## Teure Fehler beim Immobilienkauf vermeiden



**S**teuern und Zuschüsse: Teure Fehler beim Immobilienkauf vermeiden In diesen Tagen sitzen viele Menschen wieder an ihrer Steuererklärung. Wie in jedem Jahr bietet sich die Chance, Geld vom Finanzamt zurückzuholen. Doch schon beim Immobilienkauf können Bauherren kostspielige Fehler umgehen. Was sie dafür beachten müssen, verrät Sebastian Flaith von der Bausparkasse Schwäbisch Hall.

### Grundstückskauf und Hausbau voneinander trennen

Wer erst das Grundstück kauft und dann einen gesonderten Vertrag für den Hausbau abschließt, zahlt die Grunderwerbsteuer nur auf den Kaufpreis des Baugrundstücks. Wer mit einem Bauträger baut, muss die Grunderwerbsteuer dagegen für die gesamte Bausumme aufbringen. Aber Achtung: Die Trennung funktioniert nur, wenn der Grundstücksverkäufer und der Bauunternehmer nichts miteinander zu tun haben. Bereits bei einem gemeinsamen Werbeprospekt geht das Finanzamt von einem einheitlichen Vertragswerk aus.

### Instandhaltungsrücklage beim Kauf herausrechnen

Ob Haus oder Wohnung: Beim Kauf einer Gebrauchtimobilie kann es sich lohnen, bewegliche Güter wie die Einbauküche, den gefüllten Heizöltank, die Markise oder das Gartenhaus aus dem Kaufpreis heraus zu rechnen. Denn nur was untrennbar mit dem Gebäude verbunden ist, unterliegt der Grunderwerbsteuer (FG Köln, AZ 5 K 3894/01). Beim Kauf einer gebrauchten Eigentumswohnung muss der neue Besitzer dem Verkäufer häufig dessen Anteil an der gesetzlich vorgeschriebenen Instandhaltungsrücklage ablösen. Wird diese Summe im Kaufvertrag extra ausgewiesen, unterliegt sie ebenfalls nicht der Grunderwerbsteuer (BFH, AZ II R 20/89).

FÜR SIE IN DEN BESTEN LAGEN



## IHR IMMOBILIENSPEZIALIST IN PADERBORN UND UMGEBUNG



Thomas Lotz  
GESCHÄFTSSTELLENINHABER

Lassen Sie den aktuellen Marktwert Ihrer Immobilie kostenfrei und unverbindlich durch uns ermitteln. Kontaktieren Sie uns! Wir freuen uns, Sie beraten zu dürfen!

Telefon: 05251 - 87 28 99 0

VON POLL IMMOBILIEN Paderborn  
Rathausplatz 9 | 33098 Paderborn  
E-Mail: paderborn@von-poll.com

CHRISTIE'S  
INTERNATIONAL REAL ESTATE

[www.von-poll.com/paderborn](http://www.von-poll.com/paderborn)

### Denkmalschutz-Status nutzen

Was viele Immobilienkäufer nicht wissen: Wer ein denkmalgeschütztes Haus erwirbt und selbst nutzt, profitiert von hohen Sonderabschreibungen für den Erhalt. Erteilt die Denkmalschutzbehörde die Genehmigung zu Baumaßnahmen, können hierfür zehn Jahre lang je neun Prozent der Kosten in der Steuererklärung eingetragen werden. Im Klartext: 90 Prozent der Restaurierungskosten sind absetzbar.

### Handwerkerrechnungen einreichen

Ob Maler, Elektriker oder Fliesenleger: Die Arbeitsleistung für handwerkliche Tätigkeiten (Reparatur, Renovierung oder Modernisierung an bestehenden Gebäuden oder im Garten) oder Reinigungsarbeiten kann bis zu einer Höhe von 6.000 Euro eingereicht werden, der Steuerzahler erhält maximal 20 Prozent bzw. 1.200 Euro zurück. Voraussetzung: Die Arbeitsstunden sind separat in der Rechnung aufgeführt und es wurde per Überweisung bezahlt.

### Wohn-Riester-Beiträge geltend machen

Die Aufwendungen für den Wohn-Riester können ebenfalls in der Steuererklärung bis zu einem Höchstbetrag von 2.100 Euro jährlich geltend gemacht werden (Anlage AV). Denn Wohn-Riester-Mittel können nicht nur für den Kauf, sondern auch für Umschuldungen oder altersgerechten Umbau verwendet werden.



# Trendige Küchen- und Wohnmöbel von Qualität bei **Aktiv Wohnen Breimann**



Küche · Schlafen · Wohnen



Design und  
Funktionalität

Unsere Preise  
überzeugen und  
brauchen keine  
Rabattaktionen.

Kompetente  
Beratung und  
erstklassiger  
Service.

Sind Sie gerade umgezogen und auf der Suche nach neuen Möbeln für ihr trautes Heim oder möchten Sie Ihre Räume einfach nach langer Zeit mal wieder neu gestalten? Dann sind Sie bei Aktiv Wohnen Breimann in der Oststraße 2-4 in Delbrück genau an der richtigen Adresse. Das Möbelgeschäft, welches am 17. Juli schon seit fünf Jahren in der Delbrücker Innenstadt angesiedelt ist, hat sich besonders auf Küchen- und Massivholzmöbel spezialisiert. Aber auch diverse Polstermöbel, wie zum Beispiel Ledergarnituren oder Fernsehsessel, Schlafzimmermöbel, Wohnmöbel, Sitzgruppen und Deko finden interessierte Kunden bei Aktiv Wohnen Breimann. Die zahlreichen zufriedenen Stammkunden sowie auch die vielen neuen Kunden zeigen sich immer wieder begeistert von der hervorragenden Auswahl an schicken, trendigen Designmöbeln und sind glücklich über den exzellenten, professionellen Service des Delbrücker Möbelgeschäftes, denn Aktiv Wohnen Breimann bietet seinen Kunden von der Planung bis zur Montage ein komfortables Komplettpaket: Bei Bedarf werden von den Mitarbeitern des Möbelgeschäftes fachmännische Montagen vorgenommen und Küchen fertig beim Kunden eingebaut. Auch die intensivere, individuellere Beratung im Vergleich zu den großen Möbelhausketten wissen die Kunden von Aktiv Wohnen Breimann sehr zu schätzen. Darüber hinaus geht man in dem freundlichen Delbrücker Möbelgeschäft stets mit dem Trend der Zeit und informiert sich regelmäßig auf

den Möbelmessen über die neuesten Wohn- und Möbeltrends. Wenn auch Sie sich gerne in Ruhe bei Aktiv Wohnen Breimann umschauen möchten, statten Sie dem Möbelgeschäft doch einfach einen Besuch ab - in der Oststraße 2-4 mitten in Delbrück. Den Eingang finden Sie ganz einfach über die Straße „Am Wiemenkamp“.

**aktiv  
wohnen**  
[www.aktivwohnen-breimann.de](http://www.aktivwohnen-breimann.de)

Oststraße 2-4 | 33129 Delbrück | Zugang über Wiemenkamp  
Telefon: 05250 50934 | Mobil: 0171 4731378

#### **Öffnungszeiten:**

Mo - Fr 09.30 - 18.30 Uhr | Sa 9.00 - 14.00 Uhr  
Termine gerne auch nach Vereinbarung

# Arens Bau – Qualität von der Planung bis zum fertigen Eigenheim

Es sieht schon sehr gut aus,  
fehlt nur noch der letzte Feinschliff!

**Wir  
machen's!**

Mit exzellenter Beratung, einer perfekten Planung und nicht zuletzt sorgfältiger, qualitativ hochwertiger Arbeit lässt Arens Bau Ihren Traum vom Eigenheim wahr werden. Seit zwei Jahren begeistern Maurermeister Benedikt Arens und sein Team die Kunden immer wieder aufs Neue mit hervorragendem Service. Der Baufachbetrieb aus Bad Lippspringe realisierte unter der Leitung des 26-jährigen in dieser Zeit zwei Neubauten, diverse Altbau-sanierungen und Umbauten. Die Bauherren zeigten sich sehr zufrieden mit den erbrachten Leistungen.

Neben Neubauten sowie professioneller Sanierung und klassischen Aus- und Umbauarbeiten gehören auch Naturstein- und Pflasterarbeiten, Kellertrocknung sowie Innen- und Außenputzarbeiten zu den umfassenden Leistungen von Arens Bau.

Im Zuge immer weiter steigender Strom-, Gas- und Ölpreise sind vor allem mit Wärmedämmverbundsystem ausgestattete, energiesparende Neu- und Umbauten zurzeit gefragt. Hier spielt neben der Wahl des richtigen Systems natürlich auch die fachgerechte Verarbeitung eine ausschlaggebende Rolle. Benedikt Arens berät Sie auch in diesem Bereich sehr gern ganz individuell

**Altbau-  
sanierungen  
und kleine  
Reparaturen!**

**Scheuen  
Sie sich nicht  
uns anzu-  
sprechen!**



und informiert Sie als Fachmann über die Unterschiede der Wärmedämm-systeme. Voll im Trend liegt auch barrierefreies Wohnen. Schon lange wissen auch junge Familien die Vorteile zu schätzen. Stolperfallen gehören der Vergangenheit an. Nicht nur bei der Planung von behindertengerechten Rampen und Eingängen sowie der Vorbereitung des Einbaues von ebenerdigen Duschen überzeugt das junge Unternehmen. Mit einer gelungenen Mischung aus neuesten Bautrends und wichtigen Erfahrungen stellt man sich den Anforderungen des barrierefreien Wohnens. Informieren Sie sich unverbindlich bei Arens Bau über Möglichkeiten Ihre Träume zu fairen Konditionen Wirklichkeit werden zu lassen.

Das Team um Benedikt Arens versteht es, auf die individuellen Wünsche und Vorstellungen der Kunden einzugehen. Selbstverständlich werden auch kleinere Reparaturarbeiten im und am Haus gerne übernommen und möglichst kurzfristig durchgeführt.

Für weitere Informationen steht Ihnen Benedikt Arens gern zur Verfügung.  
Kontakt: Handy: 0171 / 3192398  
Email: [info@arens-bau.de](mailto:info@arens-bau.de) | Internet: [www.arens-bau.de](http://www.arens-bau.de)

Arens Bau, Baufachbetrieb, Karlstraße 34 in Bad Lippspringe



... Qualität günstig ...



# Pssst... der GeheimTIPP

## an der Stettiner Strasse in Paderborn!

**Möbel CLOU**  
Qualität günstig

[WWW.MOEBELCLOU.DE](http://WWW.MOEBELCLOU.DE)



**TOP-Angebote**  
riesen **AUSWAHL**



Alle Modelle in *verschiedenen*  
**FARBEN UND GRÖSSEN** möglich



**über 400 Garnituren**  
zur **AUSWAHL**



**Ausstellungs- und MesseWARE**  
**BIS ZU 70% REDUZIERT**



**namhafte**  
**Hersteller**

**Besuchen Sie uns:**  
Möbel Clou GmbH  
Stettiner Strasse 34  
33106 Paderborn  
Öffnungszeiten:  
Mo.- Fr. 10.00 - 19.00 Uhr  
Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

[WWW.MOEBELCLOU.DE](http://WWW.MOEBELCLOU.DE)

... Qualität günstig ...

... Qualität günstig ...

... Qualität günstig ...



Seit 56 Jahren besteht der US-Shop Lohse nun schon direkt an der Detmolder Straße in Paderborn. Der Seniorchef und Gründer ist mit seinen 84 Jahren noch immer voll und ganz in die tagtägliche Leitung des Geschäfts involviert. Bereits seit Jahrzehnten wird er dabei von seiner Lebensgefährtin tatkräftig unterstützt.

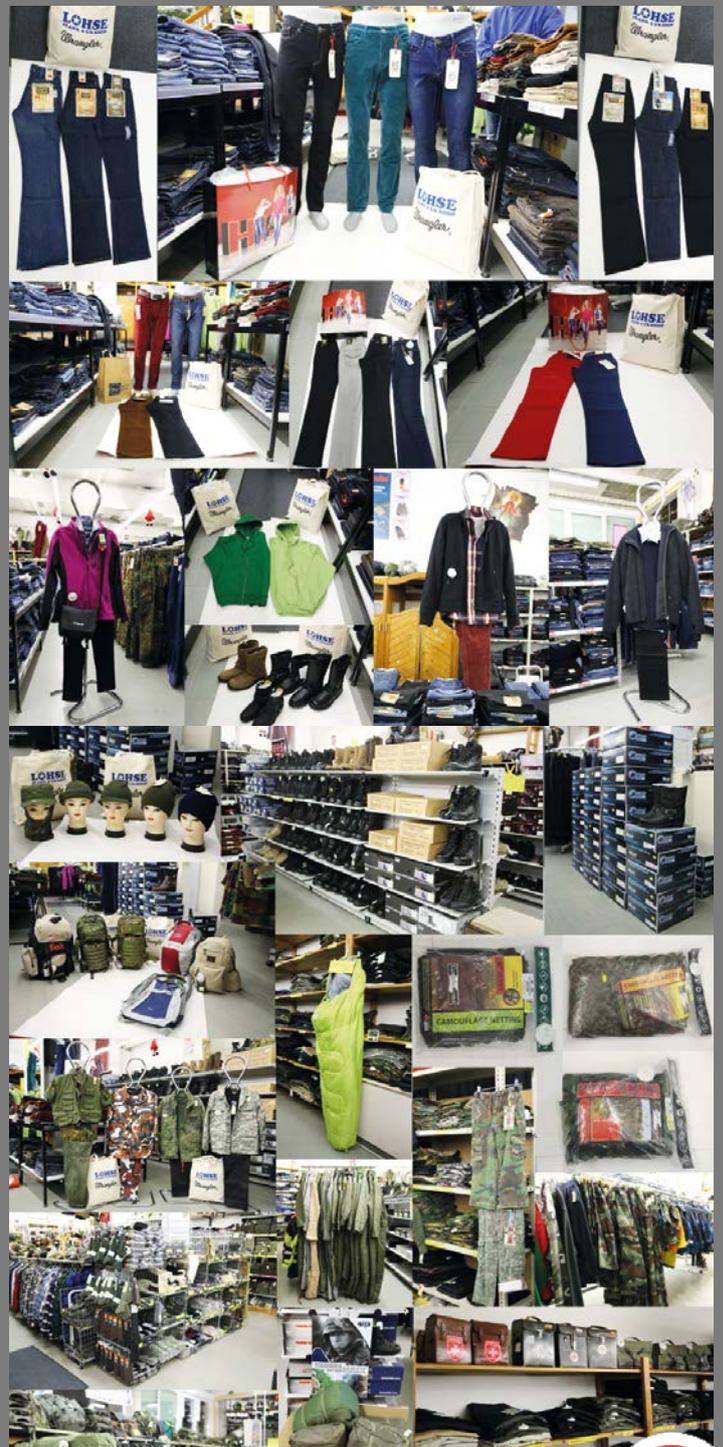


Das Sortiment des US-Shops Lohse fasst über 1000 Artikel und geht weit über NATO-Waren und -Bekleidung hinaus. So finden interessierte Kunden eine riesige Auswahl an günstigen Markenjeans für Mann und Frau sowie trendiger, wetterfester Freizeitbekleidung vor. Außerdem führt der einzige US-Shop weit und breit diverse unterschiedliche Accessoires, Kappen und Hüte, Kostüme sowie Angler- und Jägerbekleidung.



Darüber hinaus werden auch Campingbegeisterte im US Shop Lohse garantiert fündig und können sich für ihren nächsten Outdoor- und Campingausflug komplett eindecken – von wärmenden Pilotenschlafsäcken (bis -30 Grad) über nützliche Werkzeuge und Überlebensmesser, Campingbesteck und -geschirr, robuste Rucksäcke bis hin zu jedem Wetter Stand haltenden Zelten.

Überzeugen Sie sich selbst von dem umfassenden, vielfältigen Sortiment, stöbern Sie im US Shop Lohse in der Detmolder Straße 47 in Paderborn, entdecken Sie dort noch vieles mehr und lassen Sie sich persönlich von den freundlichen und kompetenten Mitarbeitern vor Ort beraten.



[www.us.shop-lohse.com](http://www.us.shop-lohse.com)



### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag  
9:30 - 18:30 Uhr

Samstag  
9:30 - 16:00 Uhr

Erste lange Samstage  
9:30 - 18:00 Uhr

Detmolder Str. 47  
33100 Paderborn  
Telefon 05251 - 58566  
Email [info@us-shop-lohse.com](mailto:info@us-shop-lohse.com)

# Ohrschmuck soll Spaß machen

**O**b bei festlichen Anlässen, Freizeitaktivitäten oder Geschäftssterminen: Für viele Frauen gehört Ohrschmuck als I-Tüpfelchen zum perfekten Outfit einfach dazu. Doch viele Frauen müssen darauf verzichten, weil ihre Ohrlöcher regelmäßig zu brennen und zu nässen anfangen. Die Gründe sind vielfältig: Sensible Haut kann bereits auf die mechanische Belastung beim Tragen des Ohrschmucks reagieren, Überempfindlichkeiten oder Allergien gegen Kobalt oder Nickel sind weit verbreitet, Verschmutzungen rufen Entzündungen - oft auch nur auf einem Ohr - hervor. Ohrschmuck aus Silber kann zum Schönheitsproblem werden, wenn er schwarze Verfärbungen hinterlässt.

Mit den innovativen Flutees gibt es nun die passende Lösung: Die nahezu unsichtbaren Schutzhülsen aus biokompatiblem Material werden einfach über den Ohrstecker geschoben und verhindern den direkten Kontakt zwischen Schmuck und Haut. Anstelle des Original-Verschlusses kommt der passende Flutees-Stecker zum Einsatz. So ist selbst empfindliche Haut vor schwarzen Verfärbungen, Hautirritationen oder allergischen Reaktionen geschützt.



Foto: Syda Productions/istolia.com

*Modischer Ohrschmuck bringt nur dann Spaß, wenn er keine brennenden und nässenden Ohrlöcher hervorruft. Wer davon betroffen ist, kann durchsichtige Schutzhülsen verwenden, die den Hautkontakt verhindern. Flutees sind in Apotheken und bei ausgewählten Juwelieren erhältlich.*

Schmuck ...  
... individuell



Schmuck nach Ihren Wünschen und unseren Ideen!

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

Goldschmiede Asmis | Kamp 1 | 33098 Paderborn | Telefon: (0 52 51) 2 10 10

## BABYSHOP Hunstig

Seit über  
**75 Jahren**  
Fachgeschäft in  
**3. Generation**

Von der Erstausrüstung des  
Neugeborenen über Kinderwagen,  
Kindersitze, Buggys, Schlafsäcke,  
Wippen, Laufstühle, Krabbeldecken  
u.s.w. in verschiedensten  
Ausstattungen und Modelvarianten  
erhalten Sie fast alles was Mutter  
und Kind benötigen.

**Großes Lagersortiment auch  
sofort zum Mitnehmen.**



**Firma Gerhard Hunstig**  
Westernstrasse 40  
33098 Paderborn  
Tel.: 05251/22664  
Fax: 05251/21600  
<http://www.babyshop.de>  
[info@babyshop.de](mailto:info@babyshop.de)



**Öffnungszeiten:**  
Mo - Fr: 9.30-18.00 Uhr  
Samstags: 9.30-15.30 Uhr

Besuchen Sie uns jetzt auch bei Facebook:  
[www.facebook.com/Babyshop.de](http://www.facebook.com/Babyshop.de)



# Vom SCHAF zum SCHAL!

## Tagesseminar Filzen im Hammerhof

Filzen gehört zu den ältesten Methoden, um Stoffe herzustellen. Die ältesten Funde hierzulande stammen aus der Jungsteinzeit. Filz lässt sich mit einfachen Mitteln ohne großen technischen Aufwand herstellen. Geduld, Zeit und Forschergeist sind allerdings nötig, um die Wollfasern zu einem stabilen Gewebe zu verbinden und zu formen. Die Handwebmeisterin Marita Schäfers beherrscht diese alte Technik und bietet im Hammerhof (Walme 50, 34414 Warburg) am Samstag, den 25. Juli 2015 ein Tagesseminar an.

„Ob Gürtel, Taschen, Untersetzer, Kleider, Mützen, Schals, Stulpen – Filz ist unglaublich vielseitig und gut zu verarbeiten. In meinem

Kurs lernen die Teilnehmer in kleinen Gruppen den Umgang und die Verarbeitung dieses natürlichen Materials kennen“, so die Handwebmeisterin. Auch die Geduld, die dazu gehört, um aus Wollfasern einen Schal oder Pantoffeln herzustellen, sei erlernbar. Filzen entschleunigt und kann helfen, sich aus der Hektik des Alltags eine Nische der Kreativität und Freude zu schaffen.

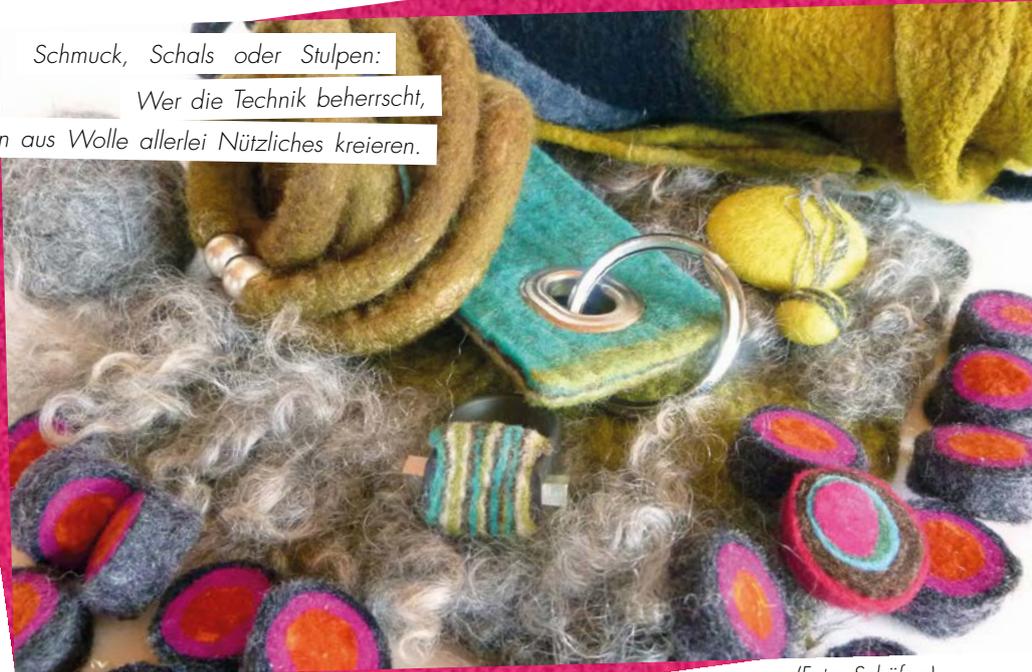
Der Kurs beginnt um 10 Uhr und endet um 17. Wer möchte, kann alte Handtücher, eine Reisströmme, ein Bambusrollo oder Luftpolsterfolie sowie Olivenseife mitbringen.

Die Kosten liegen bei 65 Euro zuzüglich geringer Materialkosten, die vor Ort nach Menge zu entrichten sind. Im Preis ist ein Mittagsimbiss (ohne Getränke) enthalten. Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 20. Juli an [info@wortsupport.de](mailto:info@wortsupport.de).

Schmuck, Schals oder Stulpen:

Wer die Technik beherrscht,

kann aus Wolle allerlei Nützliches kreieren.



(Foto: Schäfers)

**JANOME**brother At your side.**SINGER****PFAFF**Wo **Perfektion** beginnt.™

# HEISSE SOMMERPREISE

- ✓ Individuelle Beratung    ✓ Kompetente Einweisung    ✓ Zinslose Finanzierung\*

## Wir sind für unsere Kunden da, auch Jahre nach dem Kauf!

**SINGER 1507**  
EINSTEIGERMODELL~~199,-~~**99,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service  
SIE SPAREN: 100,- €**brother Overlock 1034D**  
PREISSENKUNG~~399,-~~  
(ehem. UVP)**299,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service  
SIE SPAREN: 100,- €**Smarter by PFAFF 160s**  
SEIEN SIE SMART...~~329,-~~**279,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service  
SIE SPAREN: 50,- €**brother Innov-is 10**  
ANNIVERSARY~~359,-~~**319,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service  
SIE SPAREN: 40,- €**PFAFF passport 2.0**  
STABILES LEICHTGEWICHT~~599,-~~**559,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service  
SIE SPAREN: 40,- €**PFAFF expression 3.2**  
BEGRENZTE STÜCKZAHL~~1299,-~~  
(ehem. UVP)**979,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service  
SIE SPAREN: 320,- €

\* ab 299,- € Warenwert - Angebote solange Vorrat reicht

## PFAFF Nähshop Paderborn

Nähzentren Habrock GmbH &amp; Co. KG | Rosenstraße 12 | 33098 Paderborn | 05251-27112 | paderborn@dnp82.de

### Größte Stoff- und Kurzwarenauswahl in Paderborn!

Im Kurzwarenbereich führen wir fast alles was das Herz begehrt, Reißverschlüsse, Nähgarne, Druckknöpfe, Stricknadeln, Gummibänder, Borten und vieles mehr. Außerdem wartet eine große Auswahl an Patchworkstoffen verschiedener bekannter Firmen auf Sie, darunter auch die bekannten Westfalenstoffe.

### Eigene Nähschule!

In unserer eigenen Nähschule finden laufend Nähkurse statt. Sie nähen an modernen PFAFF Nähmaschinen und Overlockern, mit denen unser Kursraum ausgestattet ist. Damit der Lernerfolg garantiert ist, finden die Kurse in sehr kleinen überschaubaren Gruppen (6 Teilnehmer) unter fachkundiger Leitung statt.

Neu sind unsere Dirndl-Kurse, sowie unsere Führerscheinkurse für Näheinsteiger.





Für eine schöne  
Haut mit  
Gesund-Effekt!

## Was können Dermabrasion, chemisches Peeling & Co.?

**K**leopatra badete in Milch, um sie zu pflegen. Im Barock lehnte sich ihr Schönheitsideal an die Eigenschaften von Alabaster an und beim Nude-Look ist sie wichtigster Bestandteil der Modeschöpfungen. Die Rede ist von der Haut, dem größten Organ des Menschen. Auch heute gilt eine besonders reine, ebene Haut mit feinen Poren bei Männern und Frauen als perfekt und gesund.

„Neben Kosmetik für zu Hause bieten Kosmetiker oder Fachärzte Behandlungsmöglichkeiten an, um große Poren, Unebenheiten und Falten zu beseitigen“, sagt Dr. Ingo Dantzer, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und Leiter der Klinik am Weserbogen in Nienburg, und ergänzt: „Zusätzlich zum Beauty-Effekt minimieren bestimmte Methoden sogar gesundheitsgefährdende Hauterkrankungen.“

### Mit leichtem Schliff zu neuem Glanz – Dermabrasion

Eine Behandlungsmethode, die der Haut ästhetisch und gesundheitlich zu neuem Glanz verhilft, ist die Dermabrasion. Unter lokaler Betäubung schleift der behandelnde Arzt die oberen Hautschichten ab. „Mithilfe der Dermabrasion behandeln wir Unebenheiten und Falten, aber auch Hautveränderungen wie beispielsweise die sogenannte Aktinische Keratose“, erklärt Dr. Dantzer und erläutert: „Hierbei handelt es sich um eine Schädigung der oberen Hautschicht, die nach Jahren in weißen Hautkrebs übergehen kann.“ Auch bestehende Narben oder Dehnungsstreifen mildert die Therapiemethode. Je nach Behandlungsgrund und gewünschtem Ergebnis fallen mehrere Therapiesitzungen an. Kosten bewegen sich um 350 Euro pro Sitzung.

### Wie neu geschlüpft – chemisches Peeling

Zur Verfeinerung des Hautbildes bei großen Poren und Falten kommt auch ein chemisches Peeling infrage. Hierbei lösen bestimmte Substanzen die verhornten, oberen Hautschichten. Zu unterscheiden sind oberflächliche Peelings mit beispielsweise Fruchtsäure, mitteltiefe und tiefe Peelings. „Da die Haut bereichsweise behandelt wird, eignet sich das chemische Peeling für größere Körperstellen“, verdeutlicht Dr. Dantzer und gibt zu bedenken: „Aufgrund der Wirkung sollte jedoch nur ein Fachmann diese Anwendungen durchführen.“ Menge des Wirkstoffs, Konzentration und Dauer der Anwendung nehmen Einfluss auf die Ergebnisse. Wie die Dermabrasion eignen sich auch chemische Peelings zur Entfernung gefährlicher Hautveränderungen. Nach einer Behandlung gilt es für einige Zeit, direkte Sonne zu vermeiden.

### Selbsthilfe für die Haut – Medical Needling

Durch kleinste Einstiche in die Haut fördert die Medical-Needling-Methode die körpereigene Bildung von Kollagen. Zum Einsatz kommt dabei ein spezieller Roller, der mit winzigen Nadeln bestückt ist. „Durch die kleinen Einstiche aktiviert der Körper beim Medical Needling die Neubildung von Eiweißen, Elastin und Kollagen, was zu einer Regeneration der Haut führt, Falten reduziert, Poren verfeinert und das gesamte Hautbild festigt“, sagt Dr. Dantzer.

## Faltenkiller – Hyaluronsäurefiller

Ein Wirkstoff, der in den letzten Jahren in vielen Bereichen der Medizin immer häufiger zum Einsatz kommt, ist die Hyaluronsäure. Diese Substanz ist ein natürlicher Bestandteil des Bindegewebes, der unter anderem als Polster, Wasserspeicher und Gelenkschmiere dient. Aus diesem Grund eignet sich Hyaluronsäure gut, um schlaffe Hautpartien zu festigen. Bei der Behandlung bringt Dr. Dantzer den Wirkstoff über eine sehr feine Nadel in den zu polsternden Bereich ein. „Da Hyaluronsäure ein körpereigener Stoff ist, gibt es im Normalfall keine Abwehrreaktionen. Nach der Behandlung sind die Patienten sofort wieder gesellschaftsfähig“, erklärt Dr. Dantzer. Ergebnisse halten bis zu 12 Monate und kosten etwa ab 350 Euro pro Sitzung.

## Der richtige Weg – Individuelle Beratung

Welche Behandlungsmethode für einen Patienten infrage kommt, hängt sowohl vom gewünschten Ergebnis als auch von der Hautstruktur der zu behandelnden Person ab. „Die Haut ist ein empfindliches Organ, leichte Nebenwirkungen sind aus diesem Grund bei allen Methoden normal. Zu intensive Ein-

griffe können jedoch Hautschädigungen und Narben hervorrufen“, warnt Dr. Dantzer. Aus diesem Grund sollten Interessierte sich vorab gut informieren. Experten klären in individuellen Vorgesprächen über alle Behandlungsmöglichkeiten mit entsprechenden Chancen und Risiken auf, wägen in Absprache mit dem Patienten alle Optionen ab und betreuen auch die Nachsorge.

Weitere Informationen unter [www.klinik-am-weserbogen.de](http://www.klinik-am-weserbogen.de).

Schöne HAUT  
braucht  
die richtige  
PFLEGE!

BEAUTY

# BERUFE MIT ZUKUNFT

KRIENSICHER, ZUKUNFTSORIENTIERT, ZERTIFIZIERT

KOSMETIKERIN, MEDICAL-COSMETOLOGIN, KOSMETIK-FACHBERATERIN UND WELLNESS-EXPERTIN

Arbeiten am größten Organ (flächenmäßig gesehen) - die Haut, ist vorbeugende Gesundheitspflege und eine große Herausforderung. Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten, die Haut lange schön und gesund zu erhalten. Wir im Paderborner Cosmetic College tun alles für die Gesunderhaltung der Haut. Allerdings ist nicht jede Haut unproblematisch, und unsere Haut ist ein sehr sensibles Organ – leider auch nachtragend. Sie vergisst nichts. So kann z.B. ein Sonnenbrand in Kindertagen, sich im Alter zu einem Hautkarzinom entwickeln. Mit den richtigen Pflege- und Verhaltens-Empfehlungen kann man dem und vielen anderen Haut-Problemen vorbeugen. Die Haut bietet ein großes Betätigungsfeld. Einige im Überblick:

- Akne im Teenageralter
- Jede Haut altert
- Cellulite
- „Haarlos schön“ für eine makellose Haut
- Dekorative Kosmetik
- Nagelstyling für die Hände
- Fußpflege
- Wellnessmassagen

Um Erfolg mit der Pflege zu haben, muss die Kundin Hand in Hand mit der Kosmetikfachfrau arbeiten.

Sie bekommt Hilfestellung dazu und so lernt sie, den richtigen Umgang mit der Haut. Für alle, die nicht immer Zeit haben, für eine komplette Kosmetik-Behandlung, die mind. 1 Std. dauert, bietet das Paderborner Cosmetic College kostenfreie Beratungen zur Hautpflege in Gruppen ab 4 Personen für Freundinnen. Und wer möchte nicht, professionell in Sachen Hautpflege beraten werden?

Mit diesem kleinen Überblick erkennt man die Vielseitigkeit des Kosmetikberufes. „5“ speziell ausgebildete Kosmetikerinnen sind immer für unsere Kunden da.

Alle, die Interesse an Kosmetik, Pflege, Schönheit und Gesunderhaltung ihrer Haut haben, sind jederzeit herzlich Willkommen zu einem persönlichen Informationsgespräch oder am

„Tag der offenen Tür am

22. August 2015 von 11.30 bis 17.00 Uhr“ in unserer Schule am Le Mans Wall 21a, 33098 Paderborn. Schülerinnen zeigen kleine Pflegerituale. Über einen persönlichen Besuch freut sich Christa Elwing und ihr Team. Sie erreichen uns: per Telefon: 05251-87 87 676 o. 878 01 84, per e-mail: [e-elwing@versanet.de](mailto:e-elwing@versanet.de), per internet: [www.paderborner-cosmetic-college.de](http://www.paderborner-cosmetic-college.de)



Seit 1986

27 Jahre erfolgreich  
in der Kosmetikausbildung  
INTERNATIONALE CIDESCO-SCHULE

ERSTES PADERBORNER COSMETIC-COLLEGE

**BERUF MIT ZUKUNFT: MIT ZERTIFIKAT • GANZHEITS-KOSMETIKERIN  
NEU: • MEDICAL COSMETOLOGE/IN • KOSMETIK-FACHBERATER/IN**

FORTBILDUNGEN ZUM/ZUR:

**Fußpflege-Spezialist/IN, Visagist/IN, Farb- und Stilberater/IN, Wellness-Experte/IN  
SEMINARE IN NAGELMODELLAGE**

**Einladung zum: TAG DER OFFENEN TÜR: 22.08.15 VON 11.30 BIS 17. UHR**

• SCHÜLER ZEIGEN KLEINE PFLERGITUALE

• AUF IHREN BESUCH FREUT SICH CHRISTA ELWING MIT IHREM TEAM

Cosmetic College: LE MANS WALL 21A, 33098 PADERBORN - TEL. 05251-8787676  
[www.paderborner-cosmetic-college.de](http://www.paderborner-cosmetic-college.de) - EMAIL: [c-elwing@versanet.de](mailto:c-elwing@versanet.de)

[www.paderborner-cosmetic-college.de](http://www.paderborner-cosmetic-college.de)



# Früher aufhören - aber ohne Abschläge

Foto: dj/DBZWK/PhotoArt

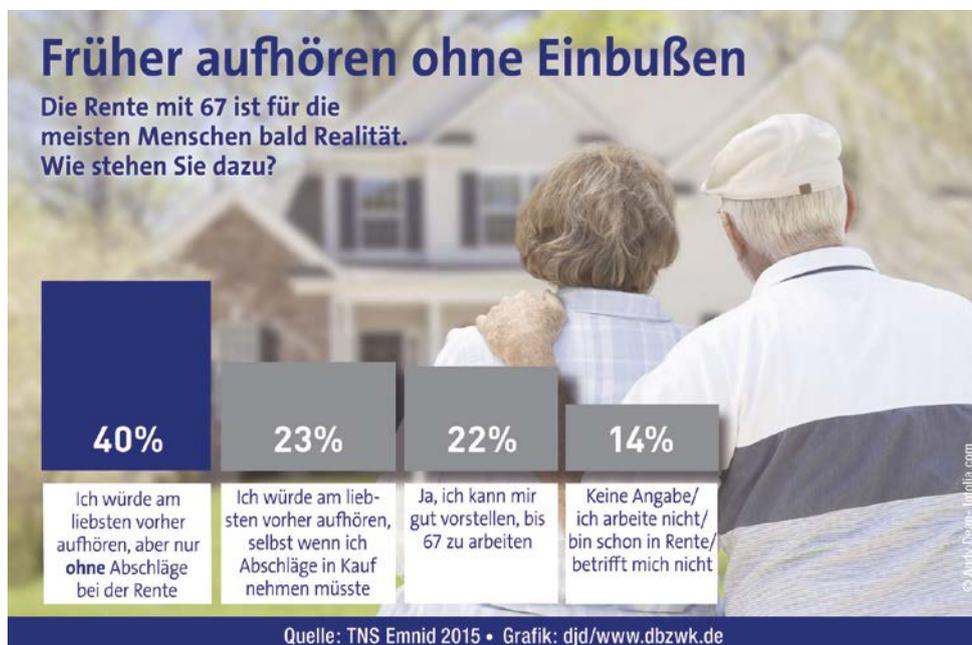
## Aktuelle Umfrage: Knapp zwei Drittel der Deutschen möchten nicht bis 67 arbeiten

**A**llen Beteuerungen der Politiker zum Trotz, die ein längeres Arbeitsleben als Chance sehen wollen: Einer TNS-Emnid-Umfrage zufolge möchten knapp zwei Drittel der Deutschen nicht bis 67 schuffen. Eine deutliche Mehrheit von ihnen würde aber nur dann vorher aufhören, wenn sie keine Abschläge bei der Rente in Kauf nehmen müsste.

Von den 40- bis 49-Jährigen konnten sich im Übrigen nur noch neun Prozent gut vorstellen, bis 67 zu arbeiten - bei den 30- bis 39-Jährigen lag der Wert noch bei 29 Prozent. "Ein deutliches Zeichen dafür, dass die Arbeitswelt ihren Tribut fordert und bereits für die Generation 40plus die Aussicht auf einen früheren Ruhestand reizvoll ist", betont Harald Röder, Geschäftsführer der Deutschen Beratungsgesellschaft für Zeitwertkonten und Lebensarbeitszeitmodelle (DBZWK).

Knapp zwei Drittel der Bundesbürger möchten nicht bis 67 arbeiten. Eine deutliche Mehrheit von ihnen würde aber nur dann vorher aufhören, wenn sie keine Abschläge bei der Rente in Kauf nehmen müssten.

Auch wenn uns Politiker ein längeres Arbeitsleben als Chance "verkaufen" wollen: Die meisten Bundesbürger wollen nicht bis 67 schuffen.



### Chancen durch modernes Arbeitszeitmanagement

Die klassische Altersteilzeit gibt es längst nicht mehr, heute sind andere, innovative Lösungen gefragt. Zeitwertkonten und Lebensarbeitszeitmodelle haben sich in diesem Zusammenhang als flexible Instrumente erwiesen, immer mehr Firmen und Arbeitnehmer interessieren sich dafür. Die DBZWK hat sich auf die Konzeption solcher Modelle spezialisiert. "Die Einführung und Verwaltung ist ein komplexer Prozess, für eine erfolgreiche Umsetzung ist eine rechtssichere Durchführung nötig", so Harald Röder.

## Das Ende der Berufstätigkeit selbst bestimmen

Uwe Holtmann ist Leiter des Personalwesens bei der Stift Tilbeck GmbH in Havixbeck bei Münster. Das kirchliche Sozialunternehmen für Behinderten- und Altenhilfe beschäftigt über 700 Arbeitnehmer. "Vor dem Hintergrund der Rente mit 67 haben wir unseren Mitarbeitern über ein Lebensarbeitszeitmodell die Möglichkeit gegeben, ihr Renteneintrittsalter aktiv und individuell zu gestalten." Die Beschäftigten hätten somit die Chance, ohne lebenslange Abzüge in der Altersrente über das Ende ihrer beruflichen Tätigkeit selbst zu bestimmen. Das, so der Personalleiter, fänden viele seiner Mitarbeiter einfach sehr attraktiv. Ein Interview mit Herrn Holtmann und viele weitere interessante Infos zum Thema gibt es unter [www.dbzwk.de](http://www.dbzwk.de).

Den Ruhestand früher genießen: Über Lebensarbeitszeitmodelle können Arbeitnehmer ihr Renteneintrittsalter aktiv und individuell gestalten.



Foto: dbz/MZWK/delnic2011 - fotolia

Zeitwertkonten und Lebensarbeitszeitmodelle haben sich als flexible Instrumente im Arbeitszeitmanagement erwiesen.

## "Flexi-Gesetz" schafft den Rahmen

Bereits seit 1988 gibt es mit dem "Gesetz zur sozialrechtlichen Absicherung flexibler Arbeitszeitregelungen" - dem sogenannten Flexi-Gesetz - die Möglichkeit, geleistete Arbeitszeit in einem besonderen Wertguthaben anzusammeln und zu einem späteren Zeitpunkt zur mittel- und längerfristigen Freistellung von der Arbeit einzusetzen. Über Lebensarbeitszeitkonten können Arbeitnehmer somit einen möglichst frühen und vor allem finanziell abgesicherten Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand umsetzen. Unter [www.dbzwk.de](http://www.dbzwk.de) gibt es alle weiteren Informationen.

## Betreuungs- und Entlastungsleistungen: Neuer Schwerpunkt bei den Pflegeleistungen



Für Patienten, die in der Wohnung ambulant versorgt werden, werden mit dem Pflegestärkungsgesetzes 2015 die zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen durch die Pflegekassen deutlich spürbar angehoben, bzw. zusätzlich angeboten. Das gilt für Demenzerkrankte und für psychisch oder geistig Erkrankte. Ab 2015 sind diese Leistungen nach dem Gesetz – z.B. zur Entlastung der Angehörigen – auch für rein körperlich Erkrankte von den Kassen vorgesehen.

Neben den Betreuungsbudgets von 104,- Euro bzw. 208,- Euro pro Monat können bestimmte – nicht benötigte – Anteile der Pflegesachleistungen zusätzlich für diese Betreuung aufgewendet werden. Voraussetzung ist dafür die Einstufung durch dem Medizinischen Dienst der Krankenversicherung in eine der Pflegestufen (0 bis III).

Eine professionelle Betreuung bieten unter anderem von den Landesregierungen aufgrund des Sozialgesetzbuches XI anerkannte Institutionen, die eigens auf diese Tätigkeiten hin ehrenamtlich und gemeinnützig gegründet wurden – wie z.B. „DIE BALANCE e.V.“ in Paderborn. So haben diese ihre gesamte Organisation, die Betreuungsinhalte, den Patienten orientierten Zeiteinsatz und die abgestimmte flexible Zeitplanung auf die oben genannten Erkrankungen abgestellt.

Auch Beratungsleistungen im Zusammenhang mit dieser Betreuung werden im Rahmen des Betreuungsbudgets von den Pflegekassen übernommen. Gezielt durchgeführt werden diese durch entsprechende anerkannte Institutionen und Einzelpersonen. Ein Beispiel ist „JOKO - Agentur zur Beratung und Vermittlung von Hilfe- und Betreuungsleistungen“ in Paderborn. (Letztere berät darüber hinaus auch in allen Bereichen der Vorsorge bei Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen.)

### Seniorenbetreuung Demenzbetreuung sowie Unterstützung psychisch und geistig Erkrankter

- mehr Lebensqualität bei durch Unterstützung und Entlastung bei den Alltagsproblemen Bedürftiger und deren Angehöriger

Anerkennung gemäß HBPIVO i.V.m. SGB XI; bei vorliegenden Voraussetzungen: Möglichkeit der Abrechnung über das Betreuungsbudget der Pflegekassen



Die BALANCE e.V.

Blomberger Str. 77  
33102 Paderborn  
Tel. 0 52 51 - 48 01 43

[die-balance-ev@paderborn.com](mailto:die-balance-ev@paderborn.com)  
[www.joko1.de/die-balance-ev](http://www.joko1.de/die-balance-ev)

### Hilfe bei Patientenverfügungen, Vollmachten ...

- ausführliche inhaltliche Beratung
- persönliche Dokumente
- auch Vorträge und Workshops zur Unterstützung eigen erstellter Dokumentationen



Joachim Koch, Dipl.-Kfm.

Blomberger Str. 77  
33102 Paderborn  
Tel. 0 52 51 - 48 01 43

[joko1@joko1.de](mailto:joko1@joko1.de)  
[www.joko1.de](http://www.joko1.de)

# „Geschichten in Bildern erzählen“

Sie suchen „nur“ einen Fotografen? Dann rufen Sie NICHT bei Sajo (Sven Jusic) an. Standard kann er zwar auch, aber ihm geht es um etwas Anderes...Seine Leidenschaft ist es, Geschichten in Bildern festzuhalten, sie zu erzählen und wieder aufleben lassen.

Im Laufe der letzten 10 Jahre hat die Fotografie einen immer größeren Stellenwert in seinem Leben eingenommen: Aus einfachem Interesse wurde ein leidenschaftliches Hobby. Aus diesem sowohl Beruf als auch Berufung, ja, man könnte auch sagen:

**Eine Kamera kann jeder halten  
– er wollte mehr.**

Also entschloss er sich, im hohen Norden bei DIN21 (eine der bekanntesten Agenturen auf diesem Gebiet) eine Ausbildung zum Produktfotografen zu absolvieren. Heute ist er selbständig und den Insidern seit Jahren im Raum Paderborn bestens bekannt.

Wenn Sie also als Unternehmer eine wirklich außergewöhnliche Unterstützung im Bereich Fotografie suchen, Ihre Firma ins „beste Licht“ rücken wollen und bereit sind, auch ungewöhnliche Wege mitzugehen, sind Sie bei „Sajo“ genau richtig. Oft hat man im eigenen Betrieb Scheuklappen auf, sieht nicht jedes Detail und insbesondere für eine gelungene Firmen-

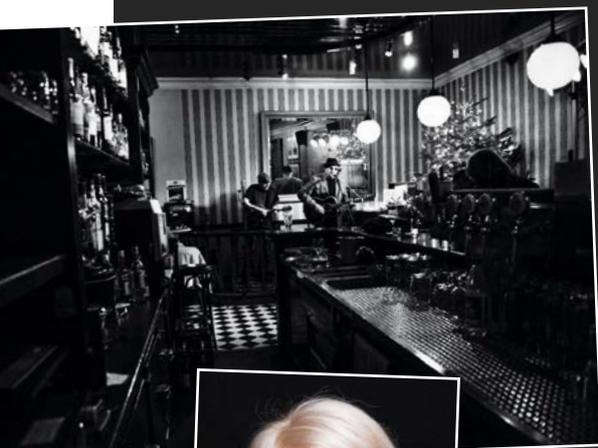


und Produktpräsentation zählt der so wichtige letzte Millimeter. Ein weiteres, sehr interessantes Thema ist für „Sajo“ die Sport- und Action-Fotografie, aber auch Menschen mit ihren zahllosen Gesichtern gibt er eine völlig neue Ausdrucksweise.

Schauen Sie einfach mal auf den Galerie-Seiten nach, dort finden Sie auch beeindruckende Landschaftsaufnahmen: <http://sajophotography.de>

Kurzum: sprechen Sie mit „Sajo“ und Sie werden unsere Begeisterung verstehen.

Übrigens: Seit dem 1. Juni finden Sie „Sajo“ in noch schöneren und größeren Räumen. Geöffnet täglich von 10 – 18 Uhr, am Wochenende nach Vereinbarung.



**sajo photography**  
swen jusic  
I TELL STORIES IN IMAGES.

Sven Jusic | sajo photography  
Neuhäuserstraße 52 | 33102 Paderborn  
Telefon: 05251.7774375  
Mobil: 0171.7851550  
E-Mail: [info@sajophotography.de](mailto:info@sajophotography.de)  
<http://sajophotography.de>



Foto Knoll ©: Prof. Dr. med. Hans-Werner Klempt

**DANKE**

**Professor  
Klempt**

**B**ad Lippspringe. Viele werden sich noch an den ehemaligen Chefarzt der Klinik Martinusquelle erinnern. In der Klinik und in seiner großen kardiologischen Ambulanz traf man Patienten aus ganz NRW, den angrenzenden Ländern und dem gesamten Hochstift. Leider musste Herr Prof. Dr. med. Hans-Werner Klempt aus gesundheitlichen Gründen seine Tätigkeit bereits Ende der 90er Jahre beenden. Damals herrschte große Betroffenheit bei allen Mitarbeitern, den Patienten und Freunden der Familie. Als er Anfang des Jahres seinen 75. Geburtstag feiern konnte, kamen zwei seiner ehemaligen Mitarbeiterinnen auf eine ungewöhnliche Idee. Sie nahmen sich vor, den häufig gehörten Satz: „Wir müssten uns alle mal wiedertreffen“, wenn sie jemandem aus dieser Zeit begegneten, Wirklichkeit werden zu lassen.

Erste Grundsteine für das Treffen wurden von Irmgard Schreckenberg, Renate Tornede, Brigitte Hanf-Pöppe und Kirsten Nickisch gelegt. Die vier Organisatoren recherchierten Adressen von 65 ehemaligen Mitarbeitern aus den Bereichen Funktionsdiagnostik, Schwesternpflegeschäft, Schreibbüro/Sekretariate und Aufnahmebüro. Das waren zwar nicht alle, aber ein wirklich großer Teil. Dann staunten sie über die unglaubliche Resonanz; aus allen Teilen des Paderborner Landes und sogar aus Mainz kamen erfreute Zusagen. Beim Treffen in der Karlsquelle in Bad Lippspringe zählte man 54 Gäste. Die nicht am Treffen teilnehmen konnten, aus gesundheitlichen oder beruflichen Gründen, schickten nette Grüße.

Auch Prof. Klempt, der heute mit seiner Frau in seinem Gutshaus in Mecklenburg-Vorpommern lebt, reiste gern nach Bad Lippspringe, um gemeinsam mit den ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einige schöne Stunden zu verbringen. Er freute sich sichtlich, über das in einer kleinen Eröffnungsrede ausgesprochene Lob: „Sie waren der beste Chef, den wir je hatten!“ Nach diesen Worten gab es viel Applaus von den Anwesenden, denn alle waren sich einig: er war zwar immer streng und forderte viel, aber er verstand es auch hervorragend sein Team zu motivieren sowie zu fördern und fand immer ein paar aufmunternde Worte, wenn jemand Trost brauchte. Ein hervorragender Chef, eine wunderschöne Zeit, jede Menge unvergessliche Erinnerungen ...

... nur so ist es wohl zu erklären, dass selbst nach so vielen Jahren für einen Abend die Uhren zurück gedreht wurden und das große, alte Team die gemeinsamen Stunden genoss. Eins steht fest, beim nächsten Treffen kommen noch mehr ...

Monika Heggemann



Professor Dr. med. H.-W. Klempt mit seiner ehemaligen Chefsekretärin Irmgard Schreckenberg

# WAS IST EIN READY-CHECK?

**Vodafone**  
Power to you

Sie sind selbständig und haben wenig Zeit. Dennoch fragen Sie sich vielleicht, ob Ihr Business bereit ist für die Zukunft...

Wir haben uns in Paderborn umgesehen und den Ready-Check mit Viktor Waal durchgeführt. Als Business-Spezialist von Vodafone kennt er sich mit allen Anforderungen rund um Ihre Kommunikation aus.

Arbeiten Sie deutschlandweit? Oder in Europa? Vielleicht sogar weltweit? Welcher Tarif ist für Sie optimal? Wie können Sie die Kosten immer unter Kontrolle halten? Wer unterstützt Sie dabei, damit Sie sich uneingeschränkt Ihrem Geschäft widmen können?

Unter verschiedenen Leistungspaketen wählen Sie ganz einfach Ihre Wünsche aus – exakt zugeschnitten, wie bei einem Maßanzug. Verblüffend günstig und individuell. Die von Vodafone bestens geschulten Business-Spezialisten sind deutschlandweit über 90mal im Einsatz. Einer von ihnen ist Viktor Waal mit Standort in Paderborn, Westernstr. 5 (Telefon 0173 6753700).

Unterstützt wird er von einer 24-h-Business Team-Hotline. So sind Sie absolut und 100% abgesichert. Und wenn Ihr Smartphone mal wirklich streiken sollte, profitieren Sie von einem Hardware-Austausch in 24 Stunden! Genau auf Sie zugeschnittene Kommunikationslösungen aus einer Hand...und das nicht von irgendeinem Anbieter, sondern von einem der Marktführer in Deutschland. Der Werbespruch „Vodafone – Power for you“ wird hier in Paderborn Wirklichkeit.

Die freundliche und kompetente Beratung hat uns sehr gut gefallen. In angenehmer Atmosphäre, losgelöst vom Standardgeschäft, in separaten, exklusiven Räumlichkeiten findet das umfangreiche Informationsgespräch statt. Kein „Fach-Chinesisch“, sondern kompetente Lösungen, die wirklich weiter helfen. Wir waren begeistert. Aus vielen verschiedenen Paketen schnürt der Profi genau das richtige Angebot für unsere Anforderungen. Auf Wunsch mit neuer Hardware oder basierend auf unserem Ist-Bestand.

So stellen wir uns „BeRATung“ vom Feinsten vor. Egal ob Sie eine nationale 3-fach-Allnet-Flatrate für Festnetz, Mobilfunk und Messaging brauchen oder eine inkludierte Daten-Flatrate mit LTE-Highspeed mit bis zu 100 Mbit/s. Die maximale Kostensicherheit, auch fürs europä-



ische Ausland, wird dank Daten-Flatrates und integriertem Gesprächsvolumen Wirklichkeit.

Unsere Empfehlung? Machen Sie doch ganz einfach Ihren persönlichen „Ready-Check“. Bequem und in entspannter Atmosphäre direkt in Paderborn oder auf Wunsch in Ihrem Büro. Ermitteln Sie gemeinsam mit Ihrem persönlichen Business-Berater im Rahmen des Ready Checks, wie Sie Geschäftsprozesse reibungsloser und effizienter gestalten – gerade in Zeiten wachsender Digitalisierung.

Darüber hinaus gibt Ihnen z.B. Viktor Waal durch sein Fachwissen neue Impulse und zeigt Ihnen innovative Kommunikationswege für Ihr Unternehmen auf.

Ein exklusiver Service von Vodafone, den immer mehr Unternehmen nutzen, um sich langfristig Erfolg zu sichern. Egal, ob sich Ihr Unternehmen in der Gründungsphase befindet, wächst, expandiert oder ob Sie einen bereits etablierten Betrieb voranbringen wollen.



## KONTAKTDATEN

Viktor Waal (Business Spezialist)  
Vodafone GmbH  
Westernstr. 5 · 33098 Paderborn  
Telefon 0173 6753700  
Email: viktor.waal@vodafone.com | www.vodafone.de



## Zeitleiste zur Geschichte des Liborius und seiner heiligen Reliquien

**LIBORIUS, zweiter Bischof von  
Le Mans (Frankreich); Patron des Domes und des  
Erzbistums sowie der Stadt Paderborn.**

### **Geburtsjahr – unbekannt:**

Das Geburtsjahr des heiligen Liborius ist unbekannt. Sicher ist nur, dass er im vierten Jahrhundert gelebt hat. Viel ist aus seinem Leben nicht bekannt. Scheinbar war er Gallier und von römisch-lateinischer Kultur geprägt. Seine Amtszeit als Bischof von Le Mans soll insgesamt 49 Jahre gedauert haben. In dieser Zeit werden ihm die Weihung von 217 Priestern und 186 Diakonen zugesprochen.

### **23. Juli 397:**

Das offizielle Todesdatum des heiligen Liborius. Sein Freund, der Bischof Martin von Tours, soll an seinem Sterbebett geweiht haben. Begraben wurde Liborius in der Zwölfapostel-Basilika, in der auch sein Vorgänger Bischof Julian, der Gründer des Bistums Le Mans, seine letzte Ruhe fand. Auch wenn der Legende nach relativ schnell nach Liborius Tod erste Wunder an seinem Grab geschehen sein sollen, ist in den kommenden Jahrhunderten nichts zu einer besonderen Liboriusverehrung überliefert.

### **835:**

In diesem Jahr soll die Verehrung von Liborius einen neuen Anstoß bekommen haben. Maßgeblich dafür verantwortlich ist Bischof Aldrich von Le Mans, der, laut Überlieferung, einige Reliquien des Liborius in die neue errichtete

Kathedrale überstellte. Diese wurden dort in einem Altar beigesetzt, der den Heiligen von Le Mans geweiht war.

### **Pfingsten 836:**

Bischof Aldrich verschenkt den Leichnam des heiligen Liborius auf Veranlassung Kaiser Ludwigs des Frommen an den Paderborner Bischof Badurad. Das 799 von Papst Leo III. und Karl dem Großen gegründete Bistum, besaß bis dato noch keinen eigenen Heiligen. Gleichzeitig mit der Übergabe schlossen die Bistümer Le Mans und Paderborn einen „Liebesbund ewiger Bruderschaft“, in dem sich beide Kirchen zu gegenseitiger Fürbitte und Hilfe verpflichten. Der Vertrag besteht trotz aller Irrungen und Wirrungen, durch die Europa in den folgenden Jahrhunderten ging, bis heute und gilt daher aktuell als der älteste noch gültige Vertrag. Die Reliquie kommt zu Pfingsten des Jahres 836 in Paderborn an und in der Domkirche feierlich angenommen.

### **13. Jahrhundert.**

Seit dem 13. Jahrhundert gilt Liborius in der, für ihr kalkhaltiges Wasser bekannten ostwestfälischen Landschaft Paderborns, als Helfer bei Steinleiden. Zudem wurde er mehr und mehr zum Patron des Paderborner Doms und des Erzbistums Paderborn an sich.

### **1622:**

In den Phase des 30-jährigen Krieges kam der Herzog Christian von Braunschweig, auch bekannt als „Der tolle Christian“, nach Paderborn. Wie damals üblich forderte er Ablösesummen für das Verschonen der Ortschaften. In Paderborn herrschten derzeit allerdings konfessionelle Streitigkeiten zwischen dem damaligen Bischof Dietrich von Fürstenberg und der Bevölkerung. Daher machte sich eine Gesandtschaft von protestantischen Stadtpersonlichkeiten auf, um mit Herzog Christian zu verhandeln. Dieser sicherte zu, dass nur wenige seiner Soldaten für drei Tage in die Bischofsstadt kommen werden. Der katholische Klerus flüchtete daraufhin und ließ die Stadt allein.

### 31. Januar 1622:

Entgegen seiner Ankündigungen rückte „der tolle Christian“ von Braunschweig mit zahlreichen Truppen in Paderborn ein und nahm das Jesuitenkolleg in Beschlag. Während eines Aufenthalts in Paderborn raubte er zahlreiche Kostbarkeiten aus dem Dom. Darunter auch den silbernen Schrein des Heiligen Liborius mitsamt der Reliquie.

### 6. Februar 1622:

Nach einer Woche verließ Herzog Christian von Hannover Paderborn wieder. In Lippstadt ließ er die geraubten Kostbarkeiten und den Schrein in Münzen umwandeln. Diese Taler auf deren Vorderseite „Alles mit Gott 1622“ und der Rückseite „Gottes Freund des Pfaffen Feind“ stand, sind heutzutage auch als „Pfaffenfeindtaler“ bekannt. Danach zieht ihn ein Feldzug nach Elsass-Lothringen.

### 1626:

Herzog Christian von Braunschweig stirbt im Verlauf des Feldzuges in Elsass-Lothringen im Alter von 26 Jahren. Zuvor hatte er die Reliquie des Heiligen Liborius allerdings bereits an den Rheingrafen Philipp Otto verkauft. Dieser brachte ihn auf das Schloss seiner katholischen Gemahlin nach Nancy. Als das Paderborner Domkapitel den Aufenthaltsort der Reliquien erfuhr, gelang es ihm, den Schrein zurückzukaufen.

### Ende Oktober 1627:

Nachdem der Paderborner Schmid Hand Krako (Dringenberg) einen neuen, kostbaren Schrein geschaffen hatte, konnten die Reliquien wieder im Hochaltar des Domes beigesetzt werden. Er besteht im Wesentlichen aus einem Holzkern, der mit vergoldetem Silber und Bronze verkleidet ist. Hinzu kommen getriebene, gegossene, gravierte und punzierte Teile. Der so geschmückte Schrein wird bis den Liboriprozessionen durch Paderborn mitgeführt.

### 1647:

Gegen Ende des 30-jährigen Krieges wuchs in Paderborn die Befürchtung, dass das Bistum im Rahmen der Friedensverhandlungen zerschlagen und an Hessen gehen könnte. Nun zeigte sich, wie wirkungsvoll das Bündnis zwischen Le Mans und Paderborn wirklich war, denn nach Bitten des Paderborner Domkapitels setzte sich Le Mans beim französischen König Ludwig XIV. für den Erhalt des Bistums Paderborn ein. Der Sonnenkönig stimmte zu und stellte eine Urkunde aus, die das Bistum sicherte.

### 17./18. Jahrhundert:

Im 17. und 18. Jahrhundert entstanden in verschiedenen Städten Lothringens, Italiens sowie in Bonn und Münster neue Kapellen, Bildstöcke und Statuen zu Ehren des Heiligen Liborius.

### 20. Jahrhundert:

Auch im 20. Jahrhundert hatte der Heilige Liborius nichts von seiner Aktualität verloren. So wurde er besonders nach den kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen Frankreich und Deutschland im Ersten und Zweiten Weltkrieg immer wieder als Symbolgestalt der Völkerverständigung und des Friedens herangezogen.

### Heute:

Der Schrein des Heiligen Liborius wird stets am ersten Libori-Samstag mit dem traditionellen Libori-Tusch im Hohen Dom erhoben. Am folgenden Sonntag findet eine Prozession statt. Am Rathaus wird der Schrein dabei feierlich gesegnet. Am Dienstag folgt die Abschlussprozession über den Domplatz, ehe der Schrein wieder in der Krypta mit dem traditionellen Libori-Tusch beigesetzt wird.



# **DAS SOMMER HIGHLIGHT:** **Paderborn lädt vom 25. Juli bis** **zum 2. August zu Libori ein**

Am Samstag, 25. Juli 2015 wird mit der Erhebung des goldenen Schreins mit den Gebeinen des Heiligen Liborius, des Schutzpatrons des Erzbistums Paderborn, und der Eröffnungszeremonie durch Bürgermeister Michael Dreier vor dem historischen Rathaus mit drei Böllerschüssen das traditionelle Libori-Fest eröffnet. Mit rund 1,6 Millionen Besuchern zählt es zu den größten und ältesten Volksfesten Deutschlands. Neun Tage lang feiert Paderborn seine „fünfte Jahreszeit“.

Für die faszinierende Atmosphäre des Libori-Festes sorgt eine bis heute erhalten gebliebene Mischung aus kirchlichen Feierlichkeiten und weltlichem Fest. Beeindruckende Zeremonien und Prozessionen lassen Geschichte lebendig werden, ein buntes Markt- und Kirmesstreiben mit vielen kulturellen Höhepunkten laden zum Feiern ein.

Die besondere Mischung aus spektakulären Neuheiten und gelebter Tradition, spiegelt sich auch im Kirmesstreiben wider. Auf der 1,6 Kilometer langen Kirmesmeile reihen sich altbekannte Fahrgeschäfte neben neuen Attraktionen. Dazu gehören beispielsweise Wilhelms 48 Meter hohes Riesenrad, das seit 2013 mit Special- und Lichteffekten ausgestattet ist und das Pferdekarussell Anno 1886, der größte Autoscooter Europas sowie der Musik-Express.

Damit die Besucher nicht mit leerem Magen über die Kirmesmeile

schlendern müssen, werden jede Menge kulinarische Köstlichkeiten angeboten. Das Angebot reicht vom kandierten Apfel über die klassische Bratwurst bis hin zu herzhaften Fischbrötchen und deftigen Spezialitäten aus aller Welt. Dazu gibt es frisches Bier und jede Menge Musik.

Für das Volksfest wurden aus rund 1500 Bewerbern 152 Schausteller und 145 Marktkaufleute ausgesucht und zugelassen.

Das gesamte Libori-Treiben findet auf über 3,6 Kilometern statt. Die Kirmesfront auf dem Liboriberg ist 1,6 Kilometer lang; dazu kommen ein Kilometer auf dem Pottmarkt und ein weiterer Kilometer im Bereich Westernstraße, Jühenplatz, Marienplatz, Franz-Stock-Platz, Rathausplatz, Kamp und Grube.

Zu den täglichen Attraktionen gehört auch der Bierbrunnen mit einem bunten Unterhaltungsprogramm vor dem historischen Rathaus. Dort kann der durstige Gast einen speziellen Libori-Krug erwerben und bekommt ihn dann vom „Jubelhennes“ vollgeschenkt. Die gesamte Paderborner Innenstadt ist Bühne für ein abwechslungsreiches Kulturprogramm mit zahlreichen Musik-, Kabarett- und Kleinkunstveranstaltungen.

Den traditionellen Abschluss des Festes bildet das große Libori-Feuerwerk am Sonntag, 2. August, ab etwa 22:30 Uhr.

# LIBORI

25.07 -  
02.08.

**HERBST**  
**LIBORI**  
17. - 25.10.

**Wir wünschen**  
**viel Spaß!**  
**Ihre Schausteller!**





**Interview  
mit Hans-Otto  
Bröckling**

**Sprecher der  
Schausteller  
der Paderborner  
Volksfeste**

**Heggemannmedien:** *Guten Tag Herr Bröckling, Sie bauen Jahr für Jahr immer wieder Ihre Fahrgeschäfte und Stände zu Libori in Paderborn, aber auch auf vielen anderen Festen auf. Wie kam es dazu, dass Sie Schausteller wurden?*

**Bröckling:** Schon mein Vater, Hans Josef, hat Fahrgeschäfte bei verschiedenen Festen und Kirmessen betrieben. Er fing damals mit 3.000 Euro an, die ihm sein Onkel geliehen hatte, und baute unseren Betrieb auf, so dass ich ihm einen guten Start ins Schaustellerwesen zu verdanken habe. Im Jahr 1991 fing ich an, einen Autoscooter und ein Kinderkarussell zu führen. Den Autoscooter habe ich später abgegeben und die Fahrgeschäfte von meinem Vater übernommen, als er im Jahr 1999 aufhörte.

**Heggemannmedien:** *Wieviele Fahrgeschäfte und Stände betreiben Sie zurzeit?*

**Bröckling:** Ich betreibe heute einen Getränke-Ausschank, der beim Paderborner Weihnachtsmarkt Glüh-Würmchen und beim Liborifest Libori-Treff heißt, sowie zwei Kinderkarussells: Timmy's Zeitreise und Märchenland. In der Ausführung des Karussells haben wir damals viel Liebe und Herzblut einfließen lassen.

**Heggemannmedien:** *Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus? Ist das Schaustellerleben so stressig, wie man es sich vorstellt?*

**Bröckling:** Das Jahr über bereise ich mit meinen Fahrgeschäften und meinem Getränke-Stand ungefähr 20 verschiedene Feste. Die meisten davon finden zwischen März und Oktober statt, was für mich dementsprechend auch mitunter eine anstrengende Zeit darstellt. Ab Oktober beginne ich dann bereits mit den Vorbereitungen für den Paderborner Weihnachtsmarkt.

Bei den Festen selbst ist in der Tat alles sehr arbeitsintensiv und auf den Hauptplätzen, wie Libori, wird man sehr angestrengt. Der Auf- und Abbau der Fahrgeschäfte einen Tag vor und nach dem Fest ist aufwendig und mit körperlicher Arbeit verbunden. Zum Glück habe ich meine Mitarbeiter, die mir dabei helfen. An den Festtagen selbst habe ich mit dem Betreiben meiner Karussells allerhand zu tun. Am späten Abend sinkt man dann geschafft, aber glücklich nach getaner Arbeit ins Bett. Zwischen den Festen muss ich zudem Vieles organisieren – von der Anmeldung meiner Standplätze über die Instandhaltung und Ver-

schönerung meiner Fahrgeschäfte bis hin zur Fahrt zur nächsten Kirmes.

**Heggemannmedien:** *Fahren Sie eigentlich ganz nach Schaustellertradition fast ohne festen Wohnsitz mit einem Wohnwagen von einem Jahrmarkt zum nächsten?*

**Bröckling:** Nein, ich fahre am Abend nach getaner Arbeit auf dem Fest meist nach Hause und schlafe dort. In speziellen Fällen, wenn ich zum Beispiel etwas weiter entfernt arbeite, übernachtete ich auch in einer Pension. Größtenteils beschränke ich mich aber auf die Feste und Kirmessen hier in der näheren Umgebung. Der Trend geht generell seit etwa 15 Jahren eher in die Richtung, dass die meisten Schausteller, welche die Volksfeste im näheren Umland beschicken, nicht mehr im Wohnwagen von Kirmes zu Kirmes ziehen. Dieses Leben führen fast nur noch die richtig großen Schausteller, die das ganze Jahr hindurch deutschlandweit Feste mit großen, einzigartigen Fahrgeschäften bereisen.

**Heggemannmedien:** *Wie sehen Sie Ihre Zukunft? Wie lange wollen Sie noch als Schausteller im Paderborner Land unterwegs sein?*

**Bröckling:** Ich plane in vier bis fünf Jahren auf jeden Fall deutlich weniger Jahrmärkte zu bereisen, da ich auch so langsam mein Alter spüre. Mein Sohn studiert zwar auf Lehramt und möchte – Stand heute - meine Fahrgeschäfte nicht unbedingt übernehmen, aber trotzdem wäre es natürlich denkbar, dass er später einmal zumindest auf dem Paderborner Weihnachtsmarkt und dem Libori-Fest unsere Kinder-Karussells und den Getränke-Ausschank betreibt. Das ließe sich bestimmt auch mit dem Lehrerberuf vereinbaren. Vielleicht überlegt mein Sohn es sich ja nochmal, es ist schließlich auch nach wie vor auch noch alte Schaustellertradition, dass der Beruf von Generation zu Generation weitergegeben wird.

**Heggemannmedien:** *Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für das Interview genommen haben. Wir wünschen Ihnen und allen Leserinnen und Lesern schon jetzt ein wundervolles, geselliges Liborifest.*



Am Frankfurter Weg in Paderborn

Das große Freizeitvergnügen für Groß und Klein

**TOPANGEBOT!**

Gültig im Juli & August außer Feiertags  
nur gültig in Begleitung eines vollzahlenden Kindes

Montags haben die Mamas & die Papas  
Dienstags die Omis & die Opis freien Eintritt

Am Mittwoch bekommt jedes vollzahlende Kind  
ein **SLUSH-EIS-GETRÄNK** 0,2l geschenkt

Wir organisieren für Sie Ihre  
**Kinder-Geburtstagsfeiern**

Öffnungszeiten: Sa. bis So., Feiertage & Ferien 10 - 20 Uhr • Mo. bis Fr. 14 - 20 Uhr

Telefon: 05251 / 6998327 • [www.Pader-Bini-Land.de](http://www.Pader-Bini-Land.de)



# Der etwas andere Zoo: Wilde Tiere, Fahrspaß, Shows und noch viel mehr..

Im Sommer nach „Afrika“ – mit der ganzen Familie! Und das ist näher als man denkt, nämlich mitten in Deutschland: Im Zoo Safaripark. Safaripark ist Zoo und noch viel mehr. Wildlife, Shows und Fahrspaß. Das besondere Erlebnis: das Safariabenteuer mitten in Deutschland: mit dem eigenen Auto oder dem Safaribus auf Safari zu den weißen Löwen, weißen Tiger, Elefanten, Giraffen, Zebras und vielen hundert anderen Tieren. Sie alle leben hier in weitläufigen Freigehegen, wo immer es geht, ohne Gitter und Zäune. Und auch im Zoobereich gibt es viel zu entdecken: die Berberaffen in ihrem großen Gehege – im Affenzug sitzen die Besucher „hinter Gittern“, und die Tiere toben herum oder holen sich Futter von den Besuchern.

Und die Erdmännchen: Für die putzigen Afrikaner ist im fußläufigen Zoobereich eine Anlage entstanden, die faszinierende Einblicke ins Familienleben möglich macht. Vier Babys sind die kleinen Stars. Einzigartig, der Hochseilgarten über Europas größtem Zoogehege für Geparden. Klettern in fünf Metern Höhe, und unten spielen die schnellsten Raubkatzen der Welt. Ein ganz besonderes Abenteuer. Ein wenig Mut braucht es, feste Schuhe und eine Mindestgröße von 130 Zentimetern. Und: Wet & Wild - das Familien-Afrika-Abenteuer. Ein spritziger Fahrspaß. In die Boote, an die Kanonen, fertig los...hier wird nicht scharf geschossen, sondern mit Wasser. Vorsicht: die wilden Tiere am Ufer schießen zurück! Das ist nur

eine von mehr 20 Fahrattraktionen für großen und kleine Besucher – vom Apfelkarussell bis zur Wildwasserbahn Kongo River.

Drei Shows bietet der Freizeitbereich außerdem: In der Westernstadt mit Cowboys und Indianern. Im Afrika-Theater wird die Magie der weißen Löwen lebendig, und der parkeigene Zirkus lädt zwei Mal täglich ein. Übrigens: Kinder unter vier Jahren zahlen keinen Cent Eintritt. Auf ihre Kosten kommen die Kleinen aber auf alle Fälle. Abenteuer-Spielplatz „Kid's Dschungel Palast“, Das „Wasser-Spielparadies“, die coole Poollandschaft für warme Tage, Riesenrutsche, Trampolin, Hüpfburgen...



## GEWINNSPIEL

### 5x 2 Freikarten zu gewinnen!

Einfach eine Postkarte an: Redaktion HEGGEMANNMEDIEN  
Stichwort „Safaripark“ · Burgstr. 2 · 33175 Bad Lippspringe  
Einsendeschluss: 15. Juli 2015. Das Losverfahren entscheidet.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen



## Bewegungsmangel vermeiden:

## TIPPS für Eltern und Kinder

### Jedes zweite Kind bewegt sich zu wenig

#### Bewegungsmangel bei Kindern

- Jedes zweite Kind zwischen sechs und zwölf Jahren bewegt sich zu wenig (DKV-Report 2014).
- Bewegungsintensive Spiele haben abgenommen.
- Drei Viertel der Kinder sitzen eine Stunde oder länger täglich vor einem Bildschirm. Die empfohlene Höchstnutzungsdauer liegt bei 60 Minuten.

#### Folgen von zu wenig Bewegung

- Immer mehr Kinder leiden unter mangelnder körperlicher Fitness, Gewichtsproblemen, Haltungsschäden, motorischen Defiziten und Koordinationsschwierigkeiten.
- Altersbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislaufleiden oder Diabetes Typ 2 können früher auftreten.
- Inaktive Kinder kämpfen häufiger mit Konzentrationsschwierigkeiten und erhalten oft fälschlicherweise die Diagnose ADHS.

#### Tipps zur Motivation

- Eine Stunde täglich Bewegung.
- Den Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad absolvieren und nachmittags mit Freunden im Freien spielen.
- Eltern sollten Vorbilder sein und Bewegung in den Alltag integrieren.

Fußballspielen: Für viele Kinder bedeutet das nicht mehr raus auf den Bolzplatz, sondern ab vor die Playstation. Der aktuelle DKV-Report 2015 bestätigt dies. Kinder sitzen zu viel und nutzen zu lange und zu oft Bildschirmmedien. Doch welche gesundheitlichen Folgen hat dieses Verhalten und was können Eltern tun, um mehr körperliche Aktivität in den Alltag ihrer Kinder zu bringen? Antworten hat Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung.

Kinder müssen sich bewegen!



## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

© HEGGEMANNMEDIEN  
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

### REDAKTION

Monika Heggemann  
Dietmar Gröbing | Mark Heinemann  
Carina Redekop | Dennis Roger

### ANZEIGEN

Stefanie Bensmain | Michelle Kemp  
Heike Knop | Monja Korthaus  
Michaela Pankratz | Susanne Rößler-Garbe  
Herbert Wegner

### GRAFIK

Jeanette Ickert | Tanja Kuzia

### DRUCK

OFFSET + DIGITAL Druck Point  
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

### VERBREITUNGSGBIET

Über 700 Auslagestellen im Kreis Paderborn

### KONTAKT

Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe  
Tel. 05252 9653-0 | Fax 05252 9653-19  
E-Mail: info@heggemannmedien.de  
[www.heggemannmedien.de](http://www.heggemannmedien.de)

### PREIS?

Kostet Sie nur  
ein Lächeln :)



Die Verwertung des Textes und der Fotos, auch aus-  
zugsweise, bedarf der Genehmigung des Verlages.  
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzun-  
gen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung  
mit elektronischen Systemen. Die Gesamtherstellung  
der Druckauflage erfolgte gründlich und nach bes-  
tem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Für eventuelle  
Fehler oder Differenzen wird keine Haftung über-  
nommen.

# Nächstenliebe gestern und heute

Ausstellung im Diözesanmuseum Paderborn

Vom 23. Juli bis zum 13. Dezember 2015

Paderborn (dg). In Zeiten wachsender Egoismen scheint die Nächstenliebe einen schweren Stand zu besitzen. Dennoch kommt die Selbstlosigkeit nicht aus der Mode, ist auch jenseits klerikaler Zusammenhänge über alle Zweifel und Moden erhaben. Wie die aktuelle Ausstellung im Diözesanmuseum Paderborn belegt.

Die Ausstellung ist bis zum  
13. Dezember geöffnet  
und kann täglich (außer montags)  
von 10 bis 18 Uhr besucht werden.

Der reguläre Eintrittspreis beträgt 7 Euro,  
der ermäßigte 5 Euro. Inhaber einer BahnCard  
erhalten Vergünstigung.

Weitere Infos unter Telefon 05251-1251400  
oder im Internet unter  
[www.dioezesanmuseum-paderborn.de](http://www.dioezesanmuseum-paderborn.de)

Unter dem Titel „Caritas – Nächstenliebe von den frühen Christen bis zur Gegenwart“ kommen am Domplatz hochkarätige Exponate bedeutender Museen und Sammlungen aus Europa und den USA zur Ansicht. Antike Sarkophage, Wandmalereien aus römischen Katakomben, mittelalterliche Buchmalereien und Schatzkunst ist zu sehen. Desweiteren sind Gemälde und Zeichnungen von Raffael, Lucas Cranach, Ernst Ludwig Kirchner und Käthe Kollwitz im Angebot. Die Bildnisse erzählen von den unterschiedlichen Vorstellungen, Motivationen und Formen helfender Zuwendung über die Jahrhunderte hinweg. Eindrückliche Installationen sorgen ergänzend dafür, dass das Thema mit der Gegenwart verlinkt wird.

Die Motive der Nächstenliebe sind vielfältig, reichen von Mitleid und sozialem Engagement bis zu religiöser Überzeugung. Weil die Nächstenliebe im christlichen Konzept eine zentrale Rolle einnimmt, entstand in der Phase der Christianisierung ein neues Konzept menschlichen Miteinanders. Folglich beginnt die Ausstellung mit den Ursprüngen der Caritas bei den frühen Christen, folgt den Spuren ihrer Ins-

titutionalisierung in den Herrschaftsgebieten mittelalterlicher Könige und Bischöfe und beleuchtet die Gründung erster Armen- und Waisenhäuser. Mit Beginn des 16. Jahrhunderts trat dann vor dem Hintergrund der Reformation die staatliche Fürsorge an die Stelle des Almosens.

Da mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert neue Formen der Massenverelendung und Armut entstanden, musste man ihnen mit kirchlichen und staatlichen Hilfsmaßnahmen begegnen. Ein eigenes Kapitel der Ausstellung stellt daher das Wirken karitativer Verbände dar, deren Konzept der Nächstenliebe auch für die Phase der beiden Weltkriege im 20. Jahrhundert gilt.

Personalisiert wird das Konzept durch die Einbindung charismatischer Persönlichkeiten. So sieht sich der Besucher beispielsweise einer Abbildung der heiligen Elisabeth gegenüber. Aber auch Franz von Assisi oder Nikolas von Kues treten in Erscheinung. Selbstverständlich darf eine Personifikation der Caritas als liebender Mutter gemeinsam mit ihren Kindern nicht fehlen.

Auf der Gegenwartsebene setzt sich die Kunstschau mit dem Aspekt der Nächstenliebe im 21. Jahrhundert auseinander. Globalisierung, Finanzkrise und eine zunehmende Zahl von Krisenherden scheinen es dem altruistischen Wirken umso schwerer zu machen. Doch gerade in Zeiten wachsender Flüchtlingszahlen und Fremdenfeindlichkeit bedarf es gesteigerten Engagements in Sachen Nächstenliebe. Wenn nicht jetzt, wann dann?

# St. Moritz

Der Stoff aus der KITZALM Kollektion ist nur ein Beispiel, wie gut sich Ihr Küchensofa an ein Ambiente anpassen kann. Das Flair Ihres Polsters bestimmen allein Sie.

HÜTTENFEELING

INKLUSIVE



**SCHRÖNO**<sup>®</sup>  
Vorsprung durch Qualität



Den gesamten Katalog  
finden Sie unter [schroeno.de](http://schroeno.de)



**NOMOS**  
GLASHÜTTE

**In der Ruhe liegt die Kraft**

**Juwelier Jasper**

Marienplatz 13 · 33098 Paderborn · Tel. +49 (0)52 51/876 16-0  
paderborn@juwelier-jasper.de · www.juwelier-jasper.de

Lange Straße 64 · 59555 Lippstadt · Tel. +49 (0)29 41/76 03-0  
lippstadt@juwelier-jasper.de · www.juwelier-jasper.de

