

LEBEN

★★★★★
für Sie gratis!

WERBEMAGAZIN

03/Herbst 2015

im Paderborner Land



JAGDSAISON
WILDSPEZIALITÄTEN

PILZE
entdecken, sammeln
und genießen

GENUSS

REZEPTE



HEGGEMANNMEDIEN



Westfalen**WIND**
strom

Frühling, Sommer, Herbst und Windkraft.

Unser Strom ist bei jeder Wetterlage verfügbar.
Zu uns können Sie jederzeit wechseln!

EINFACH WECHSELN!
westfalenwind-strom.de

Strom – sauber und von hier.



Bürgermeister Ulrich Berger

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Heimat, das Paderborner Land hat viel zu bieten. Dafür sorgen unsere Kommunen, mit dem Oberzentrum Paderborn, aber auch jede Ortschaft mit ihrem eigenen Charme. Das neu aufgelegte Magazin „Leben im Paderborner Land“ stellt eine Erweiterung der Medienlandschaft dar und informiert unsere Bürgerinnen und Bürger sowie Besucherinnen und Besucher der Region über aktuelle Themen, Stadtfeste, kulturelle Veranstaltungen und die Vereinswelt.

Jede Ausgabe zeigt uns neue und interessante Ecken in unserer Region und macht uns darauf aufmerksam, welche versteckten und verborgene „Juwelen“ direkt vor unserer Haustür liegen.

Sehenswertes und Besonders ist auch in unserer Sälzerstadt zu finden. Salzkotten – die I(i)ebenswerte Sälzerstadt am Hellweg – so bewerben wir unsere Stadt. Mit unserer Innenstadt, dem frisch sanierten Gradierwerk, den Quellen und der Heder, den Stadtfesten und kulturellen Veranstaltungen haben wir vieles zu bieten. Anfang September konnten wir 2.200 Besucherinnen und Besucher beim Open-Air Konzert mit Roger Cicero an der Dreckburg begrüßen. Das Konzert zu Ehren von Frank Sinatra war für die gesamte Region ein besonderes Highlight. Zum Ende des Jahres schließt sich der Veranstaltungskreis in Salzkotten mit dem Martinimarkt Anfang November, dem Weihnachtsmarkt in der Sälzerhalle und dem verkaufsoffenen Sonntag und der Adventsaktion im Advent.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und Schmökern in der neuen Ausgabe „Leben im Paderborner Land“.

Wie sehen uns in Salzkotten.

Ihr 

Bürgermeister Ulrich Berger

P
A
D
E
R
B
O
R
N
E
R
L
A
N
D

INHALT

8 | OKTOBERFESTE IM PADERBORNER LAND

8



12 | SCHÖNE HAUT AUFGABEN FÜR DIE HAUT SCHUTZ FÜR DIE HAUT

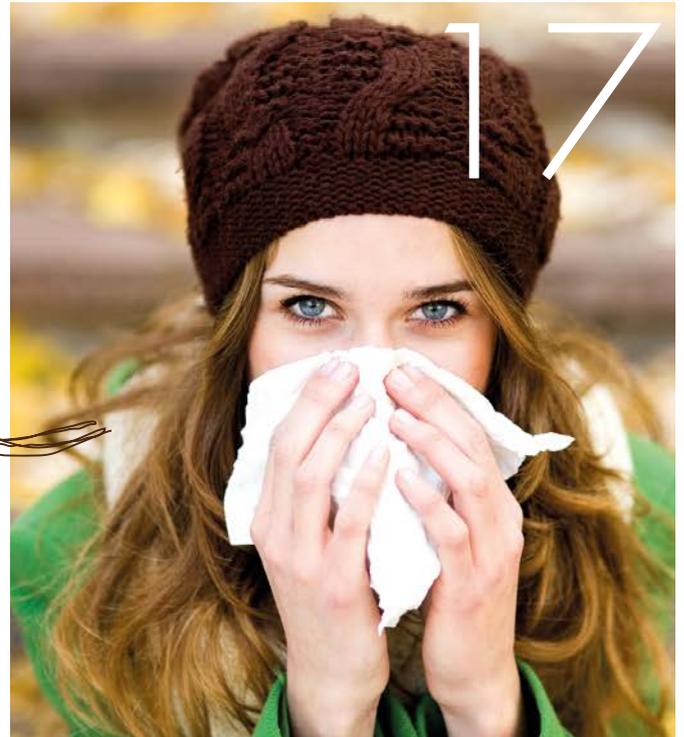
17 | GESUND DURCH DEN HERBST

SEHPROBLEME - Immer scharf sehen 17

BESSER SCHLAFEN - Wohngesunde Einrichtung 18

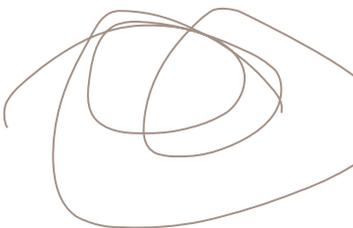
Mit HOMÖOPATHIE gut durch Herbst und Winter 22

TIPPS und TRICKS bei KOPFSCHMERZEN 23



28 | RADFAHREN - TAGESTOUREN an der Römer-Lippe-Route

29 | JAGDSAISON



36 PILZSAISON PILZE SAMMELN & REZEPTIDEEN



59 Der *TOD* gehört zum *LEBEN* dazu

Der TRAUER Ausdruck verleihen · TRAUERKULTUR im Wandel



REZEPTIDEEN
MAKE-UP TIPPS



LEBEN

im Paderborner Land

Freuen Sie sich auch auf den goldenen Herbst im *PADERBORNER LAND*?

Angenehme Temperaturen versprechen im Wandermonat Oktober perfekte Voraussetzungen für einen Ausflug in die Natur. Erleben Sie den Herbst von seiner schönsten Seite, wenn die Sonne das Laub in einer unglaublichen Farbenpracht zum Leuchten bringt. Alternativ kann man diese Kulisse natürlich auch vom Rad genießen.

Freuen Sie sich auf die kulinarischen Köstlichkeiten dieser Jahreszeit. Beispielsweise den traditionellen Wildgerichten, die jetzt in vielen heimischen Restaurants saisonal auf den Speisekarten zu finden sind. Deftige Braten, hausgemachte Klöße, Pilze, und jede Menge Kürbis-Spezialitäten gehören zum Herbst.

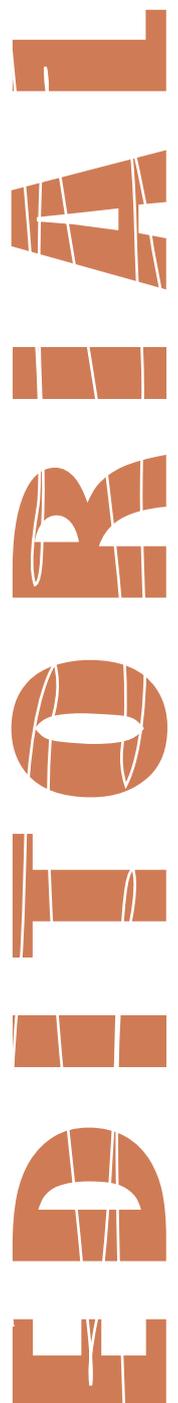
Erntedank-, Oktober- und Stadtfeste stehen jetzt in vielen Veranstaltungskalendern. „O`zapft is!“ Feiern können auch die Westfalen und stellen es im Oktober an vielen Orten des Paderborner Landes unter Beweis, bevor dann im November die stillen Feiertage folgen.

Garten und Grabstätten werden in diesen Wochen auf den Winter vorbereitet. Die heimischen Gärtnerinnen und Gärtner helfen gern mit guten Ratschlägen, wenn der Hobbygärtner zweifelt.

In der Wohnung wird es jetzt wieder gemütlich. Kerzen, Kaminfeuer und leckere Kräutertees garantieren einen entspannten Feierabend. Oder möchten Sie doch lieber abheben - um der Sonne entgegen zu fliegen?

Lassen Sie sich von den tollen Angeboten der Region inspirieren. Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst!

Ihr Team vom „Leben – im Paderborner Land“





Starke Beratungstage
für *starke* Frauen



Erleben Sie bei uns die neue Mode der Firma Ulla mit Cup-Größen von A bis L.

An den Adventssamstagen haben wir extra für Sie bis 16:00 Uhr geöffnet!

*Einmalig
in Ihrer Nähe!*

Eva M. Wäscheträume

Gesselner Straße 1
33106 Paderborn-Elsen
tel.: 0 52 54.95 33 77
fax.: 0 52 54.95 38 77

www.eva-m-waesche.de
eva-m-waesche@t-online.de



www.facebook.de/eva.m.wasche



Starke Beratungstage für starke Frauen bei EVA M. Wäscheträume

Das Wichtigste für den BH-Kauf ist, seine Größe zu kennen. Erstaunlich ist, dass über 67 % der Frauen diese nicht wissen, rund 3 Millionen Internetsuchanfragen pro Monat zeigen, dass dieses Thema überraschend vielen Frauen am Herzen liegt. Um die richtige BH-Größe für jede Frau individuell zu bestimmen, ist eine professionelle und verständnisvolle Beratung der erste Schritt.

Sitzt der BH perfekt, wird Wohlbefinden und Sicherheit garantiert.

100 verschiedene Größen ermöglichen die optimale Passform. Bei EVA M. Wäscheträume bekommen Sie BH's Unterbrust von 65-120 von Cup A – L sowie mit und ohne Bügel.

Die Wäsche- und Dessous-Expertinnen bei EVA M Wäscheträume geben Tipps zu verschiedenen Schnittformen, die der natürlichen Körperform der Figur wunderbar schmeicheln.

Markenfirmen wie Prima Donna, Marie Joe, Anita Felina und speziell die Firma Ulla unterstützen die Fachgeschäfte mit hochwertigen Passformen besonders auch für Sport- und Still- BH's.

Gerne geben wir unsere jahrelange Erfahrung weiter, hierzu laden wir Sie ein.

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag:

09.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Freitag: 9.00 - 18.00 Uhr

Samstag: 9.00 - 13.00 Uhr



JANOMEAt your side.
brother**SINGER****PFAFF**Wo **Perfektion** beginnt.™

SOMMERSCHLUSSVERKAUF

- Individuelle Beratung
 Kompetente Einweisung
 Zinslose Finanzierung*

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

**SINGER 1507**
EINSTEIGERMODELL~~199,-~~**119,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 80,- €**PFAFF passport 2.0**
STABILES LEICHTGEWICHT~~599,-~~**549,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 50,- €**Smarter by PFAFF 140s**
SEIEN SIE SMART...~~299,-~~**269,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 30,- €**brother Innov-is 10**
ANNIVERSARY~~359,-~~**329,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 30,- €**PFAFF creative 1.5**
INKL. SOFTWARE~~1599,-~~**1349,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 150,- €**PFAFF ambition essential**
GROßE STICHAUSWAHL~~749,-~~**669,-**Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 80,- €

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

PFAFF Nähshop Paderborn

Nähzentren Habrock GmbH & Co. KG | Rosenstraße 12 | 33098 Paderborn | 05251-27112 | paderborn@dnps82.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.

75 Jahre
Westfalenstoffe

TRACHTENMODE FÜR JEDEN ANLASS



Die diesjährige Trachtenmode ist verspielt, jung, lieblich und dennoch traditionell mit klassischen Schnittmustern. Die Farbpalette reicht von lindgrün über rosé zu bordeaux.

Daller Tracht steht für frische und authentische Trachtenmode, die mit hervorragender Qualität zu bodenständigen Preisen überzeugt.

Daller Tracht
Schleißheimerstr. 6-10
80333 München
www.daller-tracht.de



Fotos: Editron Sportiva GmbH

TRADITION
IST TRUMPH
BEI DALLER TRACHT

OKTOBERFESTE im Paderborner Land



- | | |
|-------------------------|--|
| 02.10.2015 | BÜRGERHAUS
Bohlenweg 27, 33106 Paderborn |
| 03.10.2015 | SCHÜTZENHALLE
Im Weihewinkel 16, 59557 Lippstadt |
| 10.10.2015 | SCHÜTZENHALLE
Schützenstraße, 33014 Bad Driburg |
| 10.10.2015 | SÄLZERHALLE
Upsprunger Str. 1, 33154 Salzkotten |
| 26.10.2015 | SCHÜTZENPLATZ
Wichmannweg 6, 33102 Paderborn |
| 01. - 31.10.2015 | ZUR WINDMÜHLE
Hövelhofer Str. 7, 33129 Delbrück |
| 02. - 04.10.2015 | HÖVELMARKT
Ortskern, 33161 Hövelhof |
| 09. + 10.10.2015 | MESSEZENTRUM
Benzstraße 23, 32108 Bad Salzufflen |
| 10. - 12.10.2015 | STADTFEST UND HERBSTKIRMES
Innenstadt, Bad Lippspringe |
| 10. + 11.10.2015 | GASTHOF ZUR POST
Hauptstraße 1333758 Stukenbrock |

DAS LEBEN IST EIN PONYHOF



Beim diesjährigen Daller Tracht Fotohooting frönten die Models Antonia Wisgickl (26 Jahre, Nichte von Pierre Brice, Teilnehmerin Germanys Next Topmodel 2009), Fabienne Germann (29 Jahre, Sängerin), Andreas Rühl (34 Jahre, Teilnehmer „Die Bachelorette“ 2014) und Patrick dos Santos Aveiro (25 Jahre, Tattoomodel, Modelblogger) dem schönen Landleben.

Auf Tuchfühlung mit Esel, Hund, Pony & Pferd ließen sie ihrer Trachtenliebe auf dem bayerischen Bauernhof freien Lauf. Die sprichwörtliche Stecknadel im Heuhaufen haben die Vier nicht gesucht, dafür probierten sie sich mit jeder Menge Spaß durch die aktuelle Daller Trachtenkollektion.

designer store

Anziehende KONTRASTE... und mehr



Designer Store steht seit 14 Jahren für Exklusivität im Modebereich.

Mit unseren Kollektionen treffen wir nicht nur den Zeitgeist, es ist immer ein Blick in die Zukunft.

Mit einem Mix namhafter Kollektionen und Marken möchten wir nicht dem Mainstream folgen, sondern suchen und bieten das besondere in Detail und Ausarbeitung. Wir glauben an Wohlfühllooks und möchten Lieblingsteile verkaufen, die jede Frau perfekt in Szene setzen kann.

Unsere Philosophie ist es...

Neue Marken auszuwählen, die unsere Kundin immer wieder aufs neue begeistert und stilsicher kleidet. Guter Stil steht für uns und das Beraterteam über allen Trends und Labels.

Schon lange ist Mode keine Frage des Preises, sowie Stil keine Frage des Alters mehr ist.

„MODE IST
DIE SYNTHESE AUS WISSEN
& AUSPROBIEREN“

Fehler im Aussehen entstehen weil viele das tragen, was sie meinen tragen zu müssen, und nicht das, was sie tragen möchten. *Karl Lagerfeld*



designer store

designer store
Kamp 18 | 33098 Paderborn
Tel. 05251/878 5655
Fax 05251/878 5656
www.designer-store-pb.de

Besuchen Sie uns auch bei facebook!



Wir sehen uns als Pioniere für neue inspirierende und hochwertige Kollektionen.

Unsere Kollektionen:
PINKO | ALYSI | Beate Heymann
Hunkydory | The Swiss Label | Grace
Engelsmaschen | ZUCKERWATTE...
und viele viele mehr...

PINKO
ALYSI

BEATE HEYMANN
STREETCOUTURE
HUNKYDORY
STOCKHOLM

THE SWISS LABEL
Grace

Engelsmaschen
ZUCKER
WATTE



CERVOLANTE
HANDMADE IN ITALY

DER **PERFEKTE** FESTTAGS-LOOK!



DC
DENNIS GREUZBERG
HAIRSTYLE

Starfriseur Dennis Greuzberg aus Berlin-Mitte ver-rät die Trends zum Jahres-ende.

„Besonders angesagt sind leichte, elegante Haarschnitte mit extrem weichen Konturen. Warme Töne in Gold oder Kupfer sind dabei besonders trendy – mit einem etwas dunkleren Ansatz und aufgelockert mit kalten Highlights hat man den perfekten Look.

Beim Allround-Styling ist diese Jahr alles erlaubt: Ein tolles Abendkleid kombiniert mit einem simplen undone Hairstyle oder die Lieblings-Jeans mit einer eleganten Hochsteckfrisur – wichtig dabei ist gesundes und glänzendes Haar.“

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 9.00 - 19.00 Uhr
Sa: 9.00 - 15.00 Uhr

FRISEUR**SALON**
ROBER
Damen & Herren

*Friseurhandwerk für
Ihre Schönheit*

05251 50 62 830

DETMOLDER STRASSE

29



Friseursalon Rober –
Der perfekte Schnitt

Ob Sie bereits eine Vorstellung von Ihrem nächsten Haarschnitt haben oder Ihrem Friseur lieber kreative Freiheit lassen wollen – der Friseursalon Rober in der Detmolder Straße 29 in Paderborn sorgt ganz bestimmt auch bei Ihnen für den perfekten Schnitt. Von stylischen, modernen Frisuren bis hin zu ganz klassischen Haarschnitten, das Friseurteam Rober hat alle Haarschnitte für Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene jeden Alters in seinem Repertoire und glänzt mit Kreativität und Können an der Schere.

Im Dezember feiert der Salon 2-jähriges Bestehen und die Kunden kommen inzwischen aus ganz Paderborn und Umgebung. Das liegt nicht zuletzt auch an der herausragenden Kundenfreundlichkeit, die im Friseursalon Rober groß geschrieben wird. Wartende Kunden werden stets aufmerksam mit Tee, Kaffee oder Wasser versorgt. Damen sollten im Friseursalon Rober zunächst einen Termin vereinbaren, während Herren auch ohne vorherigen Termin die Haare geschnitten bekommen.

Detmolder Straße 29 · 33102 Paderborn · Tel. 05251 5062830
Das Friseurteam Rober freut sich auf Ihren Besuch!



ALLER GUTEN DINGE SIND VIER – Einzigartige Erlebnisse im ROAD HOUSE!

Das ROAD HOUSE ist mehr als ein Diner, in dem Sie lecker amerikanisch essen können. Wissen Sie schon, dass es auch eine Filiale in der Innenstadt gibt, dass Sie einen voll ausgestatteten Partyraum oder eine Racing-Hall mit Carrera-Bahn mieten können und es sogar ein Hotel unter dem Namen ROAD HOUSE gibt?



ROAD HOUSE DINER – das Original-Diner am Autohof Paderborn-Mönkeloh

Das Herzstück ist das ROAD HOUSE DINER – durch seine typisch amerikanische Diner-Architektur ein echter Blickfang am Paderborner Autohof. Bunte Neonlichter, viel Chrom an den Wänden, rote Ledersitzbänke und originalgetreue Dekoration machen Ihren Besuch zum Erlebnis.

Das ROAD HOUSE DINER ist seit 2006 weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Die Speisekarte bietet alles, was die amerikanische Diner-Küche ausmacht: Köstliche Burger, saftige Spareribs und Chicken Wings, sowie frische Salate, leckere Snacks und Starters.

Kontakt:
Tel: 05251 / 878 86 67
info@roadhouse-diner.de
www.roadhouse-diner.de



ROAD HOUSE DOWNTOWN – die Filiale direkt in der Innenstadt

Eine Diner-Filiale in der Innenstadt – das war ein lang gehegter Traum und der Wunsch vieler Gäste. Seit Mitte Mai 2012 bekommt man die wohl besten Burger der Stadt (Domplatz) und Vieles mehr.

Im DOWNTOWN finden wir viele kulinarische Überraschungen auf dem Grill. Zum Beispiel die Premium-Version der Rindfleisch-Burger aus erstklassigem schottischen Aberdeen-Angus-Beef. Oder eine große Milchshake-Karte, sowie ein täglich frisches Angebot an amerikanischen Desserts und Kuchen. Das alles wird serviert im stilechten Retro-Design der Sixties.

Kontakt:
Tel: 05251 / 877 11 42
info@roadhouse-downtown.de
www.roadhouse-downtown.de



ROAD HOUSE HOTEL – das Komfort-Budget-Hotel

Gut, Günstig, Glücklich – das ist der Slogan des neuen Hotels. Seit Juli 2012 finden Sie hier 47 Design-Zimmer zum Budget-Preis. Sie buchen online, checken selbst an einem Terminal ein und aus, zahlen immer den bestmöglichen Preis und übernachten in hochwertig eingerichteten Zimmern. Das alles verkehrsgünstig aber dennoch zentral gelegen. Eigentlich kommt es doch genau darauf an, oder? Schöne Zimmer, sehr bequeme Betten und ein günstiger Preis. Es gibt keine Rezeption, eine Mini-Bar fehlt, genau wie der Wellnessbereich oder Konferenzräume. Deshalb können diese Design-Komfort-Zimmer schon ab 39 Euro angeboten werden, die es hier so noch nicht gab.

Kontakt:
Tel: 05251 / 417 77 70
info@roadhouse-hotel.de
www.roadhouse-hotel.de

Die ROAD HOUSE RACING HALL

Im Maßstabe 1:32 wird er wahr – der Jugendtraum „Carrera-Bahn“, denn ab sofort kann Jeder im Großraum Paderborn in der neuen „Racing Hall“ per Fernbedienung richtig Vollgas geben.

28 Meter lang, aufregende Kurven und eine Boxenstopp-Area: spannendes Renn-Feeling vom Feinsten. Jeder kann dieses Vergnügen mieten. Ideal für ganz besondere Anlässe, aber auch für Geburtstage, Jubiläen oder Firmenfeiern. Hier hat das Team rund um Markus Tanger etwas Einzigartiges geschaffen. Für das leibliche Wohl sorgt die Mannschaft vom „Diner“.

Bis zu 6 Fahrer können gleichzeitig „fahren“. Seit mehr als 50 Jahren zaubert „Carrera“ Glanz in die Augen. 6 Fahrzeuge sind völlig unabhängig von Beschränkungen auf der Bahn unterwegs und liefern sich packende Duelle und Überholmanöver.

Road House Racing Hall
Autohof Paderborn / Mönkeloh
Borchener Straße 320
33106 Paderborn
Tel.: 05251 / 8788667 (ab 11 Uhr)
Fax: 05251 / 8788669
www.roadhouse-racinghall.de
info@roadhouse-diner.de

DIE WOHL
GRÖSSTE
CARRERABAHN
DEUTSCHLANDS



JETZT DIE BESONDERE

WEIHNACHTSFEIER

BUCHEN!!!

Road House
RACING HALL

Ein Raum nur für Sie und Ihre Kinder, Freunde und Kollegen. Erleben Sie eine heiße Strecke auf der sich entscheidet, wer Adrenalin im Blut hat und als schnellster Driver ins Ziel kommt.

POWERED BY



carrera-toys.com



Arischa Kosmetik – Entspannung für Körper und Geist

Vergessen Sie Ihre Alltagsorgen, gönnen Sie sich die Entspannung, die sie schon lange verdient haben und begeben Sie sich in die pflegenden Hände von Arina Klein. Die Inhaberin von Arischa Kosmetik in der Detmolder Straße 388 in Marienloh ist nicht nur ausgebildete Kosmetikerin, sondern auch zertifizierte Fußpflegerin sowie Nageldesignerin und besitzt auch Zertifikate für das Erstellen von Permanent-Make-up und das Durchführen von Impulslichtbehandlungen zur dauerhaften Haarentfernung und Hautstraffung.

Darüber hinaus bietet Frau Klein ihren Kundinnen und Kunden auch mit gesichtspflegenden und -reinigenden Behandlungen, wie zum Beispiel Ultraschallbehandlungen und der Mikrodermabrasion, sowie klassischen Massagen Wellness, Schönheitspflege und Entspannung. Die vielen Stammkunden aus Marienloh und Umgebung schätzen die Wohlfühl-Atmosphäre im Kosmetikinstitut Arischa und freuen sich jedes Mal, wenn sie während der Behandlung von Frau Klein ihre Alltagsorgen abstreifen können. Mit den verschiedenen Behandlungen bei Arischa Kosmetik tun Sie damit nicht nur Ihrer Haut, Ihrem Körper und somit auch Ihrem Aussehen etwas Gutes, sondern auch Ihrem Geist.

Das Kosmetikinstitut Arischa besteht nun schon seit fünf Jahren, was Arina Klein sehr stolz macht: „Ich möchte mich bei all meinen Kunden ganz herzlich für fünf Jahre Treue und Vertrauen bedanken.“ Nach den fünf erfolgreichen Jahren soll das Kosmetikinstitut jetzt auch erweitert werden, weswegen Frau Klein zurzeit auch auf der Suche nach weiteren Mitarbeiterinnen für ihr Kosmetikinstitut ist. Tun auch Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes und entspannen Sie sich bei einer kosmetischen Behandlung von Arina Klein im Kosmetikinstitut Arischa an der Detmolder Straße 388 in Marienloh. Direkt vor dem Kosmetikinstitut sind kostenlose Parkmöglichkeiten und die Bushaltestelle „Marienloh Mitte“ vorhanden.



Öffnungszeiten: Montag und Mi - Fr 9 - 12
und 14 - 19 Uhr, Dienstag 9 - 12 Uhr

AUFGABEN DER HAUT



WUNDERWERK

MIT UNZÄHLIGEN FUNKTIONEN

Die Haut ist eines der wichtigsten Organe des menschlichen Organismus. Sie umgibt den Körper mit einer Hülle, die gleichermaßen als Barriere und Kontaktschwelle zur Außenwelt dient. Als aktives Organ mit einem hochkomplizierten System nimmt die Haut Reize aus der Umwelt auf, gibt Signale an die Umgebung ab und steht in engem Verbund mit dem Immunsystem.

AUFGABEN DER HAUT

Zu den Aufgaben der Haut gehört der Schutz vor Kälte, Hitze und Strahlung ebenso wie vor Druck, Stoß und Reibung. Die Haut verhindert Wärme- und Wasserverlust, schützt vor dem Einwirken chemischer Substanzen und gegen das Eindringen von Keimen, hauptsächlich durch Ausbildung eines Säureschutzmantels. Sie wehrt eingedrungene Mikroorganismen ab und ist in der Lage, verschiedene Wirkstoffe aufzunehmen. Durch das Ausscheiden von Schweiß und über die Durchblutung reguliert die Haut Feuchtigkeitshaushalt, Körpertemperatur und Kreislauf.

ERSTE STUFE DER SYSTEMATISCHEN GESICHTSPFLEGE

GESICHTSREINIGUNG

Unter dem Oberbegriff Gesichtspflege verbergen sich zwei grundlegende Bestandteile: die Reinigung und die eigentliche Pflege des Gesichts. Dabei bildet die Gesichtereinigung den ersten Schritt und die Basis für alle nachfolgenden Pflegemaßnahmen.

Die Gesichtereinigung wiederum besteht aus der Grundreinigung, dem Klären und Beleben sowie dem eventuellen Einsatz von Spezialprodukten. Reinigungspräparate stehen heute in einer großen Auswahl unterschiedlicher Rezepturen, von den Kosmetikerstellern auch Formulierungen genannt, zur Verfügung. Ziel ist es, die Haut gründlich, aber äußerst schonend von allen Belastungen und Verunreinigungen zu befreien. Weil die Haut dadurch besser durchblutet wird, wirkt sie sofort glatter und frischer. Gleichzeitig wird sie aufnahmefähiger für die hautaktiven Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten. Diese können leichter eindringen und ihre Wirkung besser entfalten. Wird dagegen die Reinigung des Gesichts versäumt oder vernachlässigt, kann es zu Pickeln, Unreinheiten und anderen Veränderungen des Hautbildes kommen.

SCHÖNE *HAUT*
BRAUCHT DIE
RICHTIGE PFLEGE!

KOSMETIKINSTITUT
ARISCHA

DAS GILT FÜR JEDEN

ALLGEMEINE PFLEGETIPPS

Wer sein Gesicht optimal pflegen und die Haut auf Dauer gesund und schön erhalten will, sollte die Gesichtshaut zweimal täglich, morgens und abends, gründlich, aber schonend reinigen. Manchem genügt dazu klares Wasser, das zugleich erfrischt. Allerdings fehlt bei der Gesichtsreinigung ausschließlich mit Wasser die Pflegewirkung. Hauttalg und ein Teil der Verunreinigungen können zudem damit nicht richtig entfernt werden. Gründlicher geht es mit auf Hauttyp und Hautzustand abgestimmten Reinigungsprodukten.



Auf die Wassertemperatur achten: Werden die Reinigungsprodukte nach der Einwirkzeit mit Wasser abgenommen, sollte sich die Temperatur des Wassers nach den Bedürfnissen des individuellen Hauttyps richten:



Trockene, empfindliche Haut darf höchstens mit lauwarmem Wasser gereinigt werden. Dagegen verkraftet fettige oder normale Haut problemlos höhere Wassertemperaturen. Bei einem schlecht durchbluteten, großporigen Hautbild regt die abschließende Spülung mit kaltem Wasser die Durchblutung an. Rauchen, Alkoholkonsum und Stress sowie eine Fehl- oder Mangelernährung sind nicht nur ungesund, sie können, insbesondere bei fettiger Haut, den vermehrten Talgfluss und die Entstehung von Pickeln begünstigen.

FÜR EINE SCHÖNE *HAUT*
MIT *GESUNDEFFEKT*



WIR
FREUEN UNS
AUF SIE!

LASSEN SIE SICH
DOCH MAL VON UNS
VERWÖHNEN

SIE WÜNSCHEN SICH EINE
AUSZEIT VOM ALLTAG?

IM KOSMETIKINSTITUT ARISCHA
IN PADERBORN KÖNNEN SIE
SICH VON KOPF BIS FUSS
VERWÖHNEN LASSEN.

OB GESICHTSBEHANDLUNGEN,
HANDPFLEGE, FUSSPFLEGE,
NAGELDESIGN, DAUERHAFTES
HAARENTFERNUNG,
PERMANENT MAKE UP ODER
WOHLTUENDE MASSAGEN –
BEI UNS FINDEN SIE GARANTIERTE
DIE RICHTIGE BEHANDLUNG.

DETMOLDERSTRASSE 388
33104 PADERBORN-MARIENLOH
TELEFON: 05252 - 91 59 31 9

WWW.ARISCHA-KOSMETIKINSTITUT.DE



Foto: djd/Elasten-Forschung/goodluz-Fotolia

Schutz für die Haut

Schöne Haut
braucht
richtige Pflege

Sie juckt, sie schuppt, ist rau und gereizt - viele Menschen leiden in der kalten Jahreszeit unter trockener Haut. Das liegt zum einen an Wind und Kälte draußen und zum anderen an der trockenen Heizungsluft drinnen. Hinzu kommen die oft falsche Pflege und die häufig einseitige Ernährung in den kälteren Monaten. Hier lässt sich ansetzen, um Trockenheitsfältchen und Irritationen erst gar keine Chance zu geben.

Äußerlich angewendet wirkt Kollagen aber nur in den oberen Hautschichten. Jetzt haben Wissenschaftler und Dermatologen erstmals spezielle Kollagen-Peptide entwickelt, welche die körpereigene Kollagenproduktion in den tieferen Hautschichten gezielt von innen aktivieren können. "Klinische Studien mit dem Prüfpräparat 'Elasten', das als Trinkampullen rezeptfrei in Apotheken erhältlich ist, haben gezeigt, dass bereits eine vierwöchige Kur deutliche Effekte auf die Anzahl der Falten und die Hautelastizität hat", so Dr. med. Gerrit Schlippe, Fachärztin für Dermatologie aus Münster. Nach zwölf Wochen nahm die Hautfeuchtigkeit um 22 Prozent zu, Falten reduzierten sich um bis zu 32 Prozent.

**In der kalten Jahreszeit
ist zusätzliche Pflege von innen nötig**

Umstellung auf fettreichere Cremes

Saisongerechte Cremes etwa sollten mehr Fett als Feuchtigkeit enthalten, da Fett als Frostschutz dient. Bei Aufenthalt im Freien sollte man vor allem Hände, Gesicht, Hals und Ohren beim Eincremen nicht vergessen. Zudem benötigt die Haut feuchtigkeitsspendende und beruhigende Wirkstoffe wie Urea oder Dexpanthenol. Eine wichtige Rolle spielt das Kollagen. Gesunde, junge Haut besteht zu 80 Prozent aus dem Proteinbaustein, dessen ineinandergreifende Fasern ein Gerüst bilden, das besonders gut Feuchtigkeit speichern kann.

Richtig essen und trinken

Auf diese Weise kommt der positive Effekt der Haut von Kopf bis Fuß zugute, also auch besonders trockenen Zonen wie Dekolleté, Schienbeinen und Händen. Zusätzlich versorgt viel Trinken die Haut von innen mit genügend Feuchtigkeit. Eine ausgewogene Kost mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und Fisch liefert den Zellen wichtige Nährstoffe.

Augenlaserklinik Dr. Reinking und Dr. Neferu

Neue Sehschärfe bedeutet
neue Lebensqualität

Träumen Sie auch von einem Leben ohne Sehhilfe? Endlich wieder Schwimmen, mit den Kindern herumtoben oder Snowboarden - ohne Sorge darum, dass die Kontaktlinsen verloren gehen, die Brille herunterfällt oder beschlägt. Die Vorteile, die ein Leben ohne Sehhilfe mit sich bringt, sind vielfältig, individuell und bedeuten ein neues Stück Lebensqualität, die durch die Laserbehandlung in der Augenlaserklinik von Dr. Reinking und Dr. Neferu ermöglicht wird. Nach der Behandlung werden Sie sich darüber freuen, dass Sie alles klar und detailliert sehen, wie es Ihnen vorher nur mit Brille und Kontaktlinse möglich war und sich fragen, warum Sie sich nicht schon viel früher Ihre Augen lasern lassen haben. Sie werden Ihr neues brillen- und kontaktlinsenfrees Leben mit all seinen Vorteilen genießen.

Pro Jahr treffen 100.000 Deutsche die Entscheidung, ihre Fehlsichtigkeit durch eine Augenlaserbehandlung korrigieren zu lassen. Neben weiteren Faktoren sind zum einen die Erfahrung sowie das medizinische Fachwissen und Können der Ärzte und zum anderen auch eine sich auf dem neuesten Stand befindende technische Ausstattung von großer Bedeutung. Diese Voraussetzungen werden in der Augenlaserklinik von Dr. Reinking und Dr. Neferu perfekt erfüllt.

Dr. Uwe Reinking und Dr. Daniel Neferu betreiben gemeinsam ihre Klinik im neuen Ärztehaus in der Bahnhofstraße 40 in Paderborn seit nun schon fast drei Jahren. Die beiden Ärzte besitzen große Erfahrung auf dem Gebiet der operativen Sehschärfenkorrektur und werden Sie nach dem kostenlosen Eignungstest fachlich und medizinisch erstklassig sowie ganz individuell auf Sie abgestimmt beraten. Dabei werden individuelle Bedürfnisse besprochen und mögliche Methoden erklärt.

Dann werden neben anderen Messungen wie beispielsweise der Messung des Augeninnendrucks und der Untersuchung der inneren Augenmedien wie Linse, Netzhaut und Glaskörper auch Sehkraft und Hornhautdicke Ihres Auges gemessen. Anhand der daraus hervorgehenden Messwerte können die Ärzte feststellen, ob Sie für eine Laserbehandlung in Frage kommen oder nicht. Denn gerade bei Alterssichtigkeit sowie bei hoher bis extremer Fehlsichtigkeit ist eine Korrektur mittels Laser nicht mehr möglich. Doch auch in diesem Fall gibt es keinen Grund sich mit seiner Sehschwäche einfach abzufinden, denn in einem Bereich von -20 bis +6 Dioptrien sind schonende und komplett ambulant eingesetzte

Linsenimplantate die Lösung und können erfolgreich die Laserbehandlung ersetzen.

Die Laserbehandlung dagegen wird mit einer der zwei Behandlungsmethoden Lasik oder PRK/Lasek durchgeführt. Mit der bereits seit 1990 erprobten und bewährten Lasik-Methode lassen sich Kurzsichtigkeit bis -10 Dioptrien, Weitsichtigkeit bis +4 Dioptrien und auch eine Hornhautverkrümmung bis etwa 6 Dioptrien ambulant und äußerst schonend beheben. Die eigentliche Behandlung ist dank Tropfbetäubung des Auges vollkommen schmerzfrei und dauert nur wenige Minuten an. Die Lasik-Methode ist von den zwei Laserbehandlungsmethoden diejenige, welche heute am häufigsten angewendet wird. Mehr als 34 Millionen Menschen weltweit, haben sich durch die Lasik-Behandlung ihre Sehschärfe wiederherstellen lassen – eine riesige Erfolgsgeschichte. Dr. Daniel Neferu und Dr. Uwe Reinking verfügen auf allen Behandlungsgebieten und in allen Behandlungsmethoden zur Sehschärfenkorrektur über langjährige Erfahrungen. Lassen Sie sich vertrauensvoll und kompetent von den beiden Augenärzten beraten, welche Behandlungsmethode für Sie am sinnvollsten ist.

Erfüllen Sie sich Ihren Traum, wieder ohne Brille oder Kontaktlinsen scharf sehen zu können und schaffen Sie sich durch neue Sehschärfe ein Stück neue Lebensqualität. Mit diesem Vorhaben sind Sie bei Dr. Daniel Neferu und Dr. Uwe Reinking sowie ihrem erfahrenen und freundlichen Mitarbeitersteam in der Augenlaserklinik in der Bahnhofstraße 40 in Paderborn zweifellos bestens aufgehoben.

Augenlaserklinik Dr. Reinking & Dr. Neferu

Bahnhofstraße 40
33102 Paderborn
Fon: 05251-87736773

www.lasik-paderborn.de

Bundesweit werden jährlich
über 100.000
Laserbehandlungen durchgeführt



Besser Sehen

im Paderborner Land

Grauer Star, Grüner Star und Makuladegeneration: Ein Unglück kommt selten allein. Was tun? Verzweifeln oder sich Hilfe suchen? In jedem Fall lohnt es sich, eine ausführliche Hilfsmittelberatung in Anspruch zu nehmen. Wenn der Mediziner sagt: „Es gibt keine stärkere Brille mehr“ bleibt die Frage: Damit Abfinden oder einen Spezialisten aufsuchen?

Das Paderborner Land ist da gut aufgestellt: Augenversorgung auf höchstem Niveau. Gut geschulte Spezialisten, die sich Zeit nehmen, zuhören und alle zur Verfügung stehenden Mittel anbieten. Die Betroffenen und ihre Angehörigen können sich informieren, probieren und entscheiden dann selbst über den Weg ihrer Versorgung. Unterstützung gibt es bei der Abwicklung mit der Krankenkasse, den Ämtern oder Netzwerkpartnern.

Ein Einzeltermin mit 90 Minuten Beratungszeit oder eine 15 minütige Telefonberatung bieten für jeden einen passenden Lösungsweg. Nur Verzweifeln ist keine Lösung!

Jetzt in den Herbstmonaten wird wieder ganz besonders deutlich, wie wichtig gutes und richtiges Licht für komfortables Sehen ist. Auch hierzu beraten die Sehexperten. Warum nur mit dem Auto zum Lichttest? Nutzen Sie das Know How der Spezialisten.

Bei hochgradiger Seheinschränkung geht der Griff immer häufiger zu elektronischen Hilfsmitteln.

Sie haben noch nie einen Computer bedient? Keine Angst! Die Spezialisten erklären Ihnen die ganz einfache Handhabung. Sie üben zu Hause und werden schnell Erfolg erleben.

Trauen Sie sich, besuchen Sie uns. Wir freuen uns auf Sie!

 ANNEGRET
SPEICHER

Lupen und mehr

Inhaberin Frau Annegret Speicher

Am Westerntor 7 | 33098 Paderborn

Telefon 05251 6866123 | Telefax 05251 6881336

Email info@lupen-und-mehr.de

Oder Sie besuchen die sehr informative Internetseite

www.lupen-und-mehr.de



Annegret Speicher

SEHPROBLEME im Herbst

Keine Frage des Alters

1. Vor allem ältere Menschen gefährden die Verkehrssicherheit.

Bislang ging man davon aus, dass praktisch alle kurzsichtigen Menschen ihre erste Brille in der Schulzeit bekommen, die Sehschärfe sich um das 18. Lebensjahr einpendelt und bis 50 mehr oder weniger konstant bleibt. Studien haben jedoch gezeigt, dass in den Industrieländern 20 bis 30 Prozent aller Kurzsichtigen ihre Fehlsichtigkeit erst im jungen Erwachsenenalter zwischen 18 und 30 Jahren bekommen. Der Führerscheinesehtest kann da schon Jahre zurückliegen.

Richtig ist, dass sich die Sehfähigkeit mit zunehmendem Alter verschlechtert. Zusätzlich steigt ab dem 40. Lebensjahr das Risiko, am Grünen Star zu erkranken, der Stück für Stück das Gesichtsfeld einschränkt. Eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt sowie die rechtzeitige Behandlung mit Medikamenten können hier die Fahrtüchtigkeit erhalten.

2. Betroffene merken sehr schnell, dass sich ihre Sehkraft verändert.

Gerade im Alter zwischen 40 und 50 verschlechtert sich das Sehen schleichend – ein ganz natürlicher Prozess, der von vielen zunächst unbemerkt bleibt. Ein Sehtest bringt Gewissheit und erhöht die Sicherheit im Straßenverkehr für sich und andere. Erschreckend: Laut aktueller Allensbach-Studie ist die Beteiligung an Sehtests in der Altersgruppe 45 bis 59 rückläufig. Gaben 2008 noch 53 Prozent an, in den letzten drei Jahren einen Test gemacht zu haben, sind es aktuell nur noch 42 Prozent.

Dass Fehlsichtigkeit kein reines „Seniorenproblem“ ist, sondern zunehmend auch junge Menschen betrifft, haben Untersuchungen europäischer Forscher gezeigt. Gerade im Herbst gefährden unentdeckte Sehschwächen wie Kurzsichtigkeit oder „Nachtblindheit“ die Sicherheit auf den Straßen. Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) lädt daher gemeinsam mit dem Bundesverkehrsministerium, dem VdTÜV und teilnehmenden Augenoptikern Fahrzeugführer aller Altersgruppen zum kostenfreien Sehtest ein (Augenoptikersuche unter www.seh-check.de) – und räumt mit Vorurteilen auf.

3. Gutes Sehen ist jedermanns Privatangelegenheit.

Es gibt zwar kein Gesetz, das vorschreibt, wie oft Kraftfahrer ihre Augen testen lassen müssen. Die Fahrerlaubnisverordnung (FeV) legt jedoch fest, dass jeder Fahrzeugführer sicherstellen muss, dass er fahrtüchtig ist. Das umfasst eine Mindestsehschärfe von 70 Prozent. Wer das Gefühl hat, schlecht zu sehen und ohne Korrektur einen Unfall verursacht, den trifft in jedem Fall mindestens eine Mitschuld. Der Berufsverband der Augenärzte schätzt, dass jährlich 300.000 Unfälle aufgrund mangelnder Sehleistung passieren.

4. Wer nachtblind ist, darf kein Auto fahren.

Die sogenannte „echte Nachtblindheit“, die genetisch oder krankheitsbedingt ist, gibt es in Deutschland nur sehr selten. Weitaus häufiger kommt es vor, dass Menschen in der Nacht kurzsichtiger sind als am Tage und im Dunkeln unscharf sehen. In diesem Fall kann der Augenoptiker eine spezielle Brille zum Autofahren anfertigen.

Immer
scharf sehen!



Besser schlafen

Eine wohngesunde Einrichtung
des Schlafzimmers sorgt für spürbar mehr Erholung

Der Mensch schläft heute im Durchschnitt nur noch sechs bis sieben Stunden und damit deutlich weniger als frühere Generationen, die noch auf acht bis neun Stunden kamen. Wenn die Quantität des Schlafes sinkt, wird Qualität umso wichtiger. „Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist eines der wertvollsten Güter, die wir haben“, meint beispielsweise Katja Schneider, Gesundheitsexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Dabei habe man es selbst in der Hand, die Intensität des Schlafes zu erhöhen. Matratzen, Betten und Zubehör wie Bettwäsche und Accessoires sollten individuell abgestimmt sein und auf diese Weise mit ihrer Wohlfühlatmosphäre einen guten Schlaf fördern. „Der Körper wird sich mit Fitness und Gesundheit bedanken“, so Schneider.

*Herrscht im Schlafzimmer
eine wohngesunde Atmosphäre,
dankt es der Körper mit
Fitness und Gesundheit.*

Qualität der Einrichtung erhöht Qualität des Schlafs

Von der memo AG beispielsweise, dem Pionier unter den Versandhändlern mit nachhaltigem Sortiment, gibt es unter www.memolife.de nun auch Kleiderschränke, Betten, Lattenroste sowie Matratzen, Kissen, Decken und Wohntextilien. Der Online-Händler arbeitet mit ausgewählten Anbietern und Lieferanten zusammen, die ebenfalls alle Kriterien der Nachhaltigkeit - Ökologie, soziale Verträglichkeit und Ökonomie - sowie gesundheitsverträgliche Aspekte berücksichtigen und in ihren Produkten umsetzen. Alle Matratzen etwa sind in Deutschland unter Einhaltung höchster Schadstoffnormen hergestellt. Sie belasten die Atemwege nicht und sind auch für empfindliche Haut geeignet. Das Gütesiegel GOTS - es steht für „Global Organic Textile Standard“ - belegt die Umwelt- und Sozialverträglichkeit des gesamten Produktionsprozesses.

T h a m m
Erholsam Liegen & Sitzen



**Ihr Fachgeschäft für körpergerechte
Sitz- und Liegemöbel in Paderborn.**

Alte Torgasse 9 · 33098 Paderborn
Telefon 0 52 51.28 14 54 · www.liegenundsitzen.de



Foto: djd/memolife

Jeder „Schläfer“ hat andere Anforderungen an die Matratze

Mit einer passenden Matratze lassen sich viele gesundheitliche Probleme vermeiden. Deshalb sind die Matratzen nach speziellen Merkmalen sortiert: Körpergewicht, Körperform und bevorzugte Schlafposition. Claudia Silber, Leiterin Unternehmenskommunikation beim Anbieter: „Die Anforderungen an eine Matratze für einen Rückenschläfer sind anders als an die eines Bauch- oder Seitenschläfers.“ Um eine optimale Entspannung im Schlaf zu finden, gebe es zudem eine große Auswahl hochwertiger Kopfkissen und Bettdecken, die ebenfalls zertifiziert seien. „Besonders individuell sind Kissen mit Füllungen aus Schafschurwolle, Hirseschalen, Zirbenholz, Dinkelspelzen und verschiedenen Kräutern - allesamt aus kontrolliert biologischem Anbau und in Einzelfertigung in Bayern hergestellt“, erklärt Silber. Sie könnten den Schlaf beispielsweise durch ihren Duft positiv beeinflussen und für eine angenehme und wohltuende Nachtruhe sorgen.

Kuschelig im Wohnzimmer

Nachhaltigkeit ist nicht nur im Schlafzimmer wichtig - auch vor dem Wohnzimmer sollte sie nicht halt machen. „Gerade in der kalten Jahreszeit sind Wohndecken in verschiedenen Dessins nicht nur ein Dekofaktor, sondern können für eine kuschelige und angenehme Atmosphäre sorgen“, rät Claudia Silber, memo AG, dem Pionier unter den Versandhändlern mit nachhaltigem Sortiment. Auch die Wohndecken würden nach umwelt- und sozialverträglichen Kriterien in Deutschland hergestellt.



Entspanntes
Sehen im Büro
Bildschirmbrille
schon ab 249,-
(gültig bis dpt
sph+/-4,0, cyl 3)



Entspannt Sehen an Computer, Tablet, Smartphone & Co.

Weit über 90 Prozent aller 40- bis 59-jährigen nutzen täglich Bildschirmgeräte. Neben Smartphones und Tablets fordert vor allem der Computer die tägliche Aufmerksamkeit. Trotzdem wissen nur wenige, dass gerade für diese Arbeit eine spezielle Sehhilfe nötig wäre.

Wenn trotz optimaler Arbeitsplatzbedingungen die Sicht verschwimmt, der Kopf schmerzt und die Schultern brennen ist oft das Sehen den Anforderungen der Bildschirmarbeit nicht gewachsen. Auch Lese- und Gleitsichtbrillen stoßen hier an ihre Grenzen.

Denn Lesebrillen sind für den typischen Abstand von ca. 30 Zentimetern konzipiert, der Monitor ist aber auf Armlänge entfernt. Eine herkömmliche Gleitsichtbrille korrigiert zwar den für die Bildschirmarbeit wichtigen Sehabstand von etwa 70 Zentimetern – dies aber nur in einem schmalen Teil des Glases. Für ein klares Bild muss in beiden Fällen der Kopf bewegt und der Körper vorgebeugt werden. Diese starre Haltung wird auf Dauer zur Belastung. Die Folgen sind Verspannungen, Rücken – oder Kopfschmerzen.

Bildschirmbrillen hingegen haben einen breiteren mittleren Sehbereich, so dass sie auch beim Blickwechsel zwischen Tastatur, Bildschirm und dem Kollegen am Nachbartisch entspanntes Sehen garantieren. „Ist eine

Bildschirmbrille nachweislich für den Job notwendig, übernimmt laut Arbeitsschutzgesetz § 3 der Arbeitgeber die Kosten“, so Jörg Feldmann von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Detaillierte Informationen zum Vorgehen und den gesetzlichen Grundlagen erhält jeder Beschäftigte bei seinem Betriebsrat oder bei der für das Unternehmen zuständigen Berufsgenossenschaft. Diese sind in der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung organisiert.

Weitere Informationen finden Sie beim Kuratorium Gutes Sehen e.V. unter www.sehen.de



OPTIK AM DOM

Einfach gut (aus)sehen!

Optik am Dom · Markt 2 · 33098 Paderborn
Telefon: 05251 - 25627 · www.optik-am-dom.de



Tea TIME

Tee wirkt so, wie jeder es sich wünscht

– er ist Tasse für Tasse eine persönliche Maßanfertigung, von der Zubereitung bis zum Genussmoment. Diese Individualität ist einer der zahlreichen Gründe, die Tee zum Kultgetränk machen.



ANREGEND UND SPANNEND



Tee ist Trend

Tee ist aus vielen Gründen voll im **TREND**,
aber vor allem aus einem: **ER SCHMECKT EINFACH LECKER.**

Tee ist mehr als ein Getränk

In zahlreichen Ländern ist Tee viel mehr als ein Getränk, er ist Weltanschauung und fester kultureller Bestandteil. Das Entdecken fremdartiger Rituale und Geheimnisse um den Tee ist ein spannendes und inspirierendes Genusserlebnis für sich.

Muntermacher

Tee enthält von Natur aus das Alkaloid Koffein, das anregend wirkt. Durch die Bindung an Gerbstoffe entfaltet das Tee-Koffein seine belebende Wirkung langsam und hält deshalb lange munter.



Tee verbindet

Tee ist ein Naturprodukt und ein wichtiger Wirtschaftsfaktor für die Anbauländer. Weltweit ist Tee nach Wasser das am meisten konsumierte Getränk und verbindet so Menschen rund um den Globus.

Vielfältige Auswahl

Bei kaum einem anderen Getränk kann man zwischen so vielen Geschmacksvarianten und Aromen wählen. Während beispielsweise der Darjeeling-Tee mit zartem Duft betört, lockt der Assam-Tee mit einer kräftigen Note. Hinzu kommen die aromatisierten Tees, die z.B. mit Vanille, Jasmin oder Bergamotte zusätzliche Genusserlebnisse verschaffen.



Figurfreundlich

Tee leistet einen Beitrag zur Flüssigkeitsversorgung – und das mit erstaunlicher Geschmacksvielfalt ganz ohne Kalorien.

Heiß und kalt

Tee ist in allen Geschmacksvarianten ein Hit, egal ob heiß oder eiskalt genossen.

Wertvoller Inhalt

Tee bietet etliche vorteilhafte Inhaltsstoffe mit wohltuender Wirkung auf Körper und Geist. So sorgen zum Beispiel natürlich enthaltene Aromastoffe für eine ausgeglichene Stimmung und Entspannung. Gleichzeitig mobilisieren sie die innere Energie.



Entschleunigende Wohlfühlmomente

Tee will genossen werden, von der Zubereitung bis zum letzten Schluck. Der sich schon beim Aufgießen entwickelnde Duft und die angenehme Wärme bieten die optimale Gelegenheit, sich eine genussvolle Auszeit vom Alltag zu nehmen.

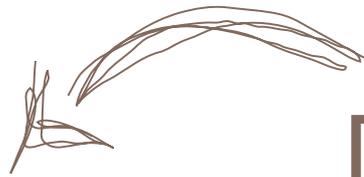
Anregung ohne Aufregung

Gießt man Tee auf, löst sich zunächst das Koffein. Erst nach längerer Ziehzeit gehen in den Aufguss auch die Gerbstoffe über, die auf den Organismus beruhigend einwirken. Tee hält deshalb lange munter ohne dabei „aufzuregen“.



Mit HOMÖOPATHIE gut durch Herbst und Winter

Immer mehr Krankenkassen übernehmen
Kosten für die sanfte Medizin



Rund 60 Prozent der Deutschen setzen auf
homöopathische Arzneimittel
- vor allem bei Erkältungen und grippalen Infekten.

Homöopathie auf Rezept

Über 60 Prozent der Deutschen nutzen bei gesundheitlichen Problemen solche Mittel. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach. Auch immer mehr Krankenkassen übernehmen deshalb Kosten für die Homöopathie. "Der Wunsch unserer Versicherten nach alternativer Medizin ist in den vergangenen Jahren enorm gewachsen", bestätigt Melanie Gestefeld von der IKK classic. "Homöopathie ist eine natürliche Heilmethode, die bereits seit über 200 Jahren praktiziert wird und als besonders schonend gilt."

Übernommen werden die Kosten für eine homöopathische Behandlung in der Regel dann, wenn die Behandlung durch einen Vertragsarzt erfolgt. "Patienten können das Ganze bequem über ihre Krankenkassenkarte abrechnen", so Melanie Gestefeld. Kinder bis zwölf Jahre hätten sogar einen gesetzlichen Anspruch auf die kostenfreie Verordnung apothekenpflichtiger homöopathischer Arzneimittel. Ältere Versicherte erhalten dafür einen Zuschuss von bis zu 50 Euro pro Jahr. Mehr Informationen zum Thema gibt es auch unter www.ikk-classic.de/homoeopathie.

Einkuscheln und Tee trinken
- das tut gut, wenn draußen
herbstliches Schmuddelwetter herrscht.

Die Nase läuft, der Hals kratzt - mit herbstlichem Schmuddelwetter beginnt auch wieder die Erkältungszeit. Vor allem bei den klassischen Symptomen haben sich homöopathische Arzneimittel bewährt.

Hilfe bei Schnupfen und Co.

Der Allensbach-Studie zufolge kommen homöopathische Arzneimittel bei Erkältungen und grippalen Infekten besonders oft zum Einsatz (56 Prozent). Rund jeder Dritte nutzt sie zur Stärkung des Immunsystems. Zu den Klassikern für die Hausapotheke gehören zum Beispiel *Allium cepa*, die Küchenzwiebel, die bei Erkältungsschnupfen mit Niesreiz und schmerzhaftem Druck in den Nebenhöhlen helfen kann. *Spongia* (Meerschwamm) wird bei trockenem Husten empfohlen, *Aconitum napellus* (Blauer Eisenhut) bei Erkältungen mit Fieber und Schüttelfrost. Zur Stärkung des Immunsystems gibt es homöopathische Komplexmittel, die häufig Eisen enthalten. Genaue Informationen zu Einnahme und Wirkstoffkonzentration geben der behandelnde Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker.

Die Selbstheilung ankurbeln

Homöopathische Mittel sind überwiegend in Form von Milchzuckerkügelchen („Globuli“) erhältlich. Sie sollen dem Körper den Impuls zur Selbstheilung geben. Idealerweise werden sie bei den ersten Symptomen einer Erkrankung eingenommen. Die meisten Homöopathika gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Gerade bei leichten Beschwerden eignen sie sich gut zur Selbstbehandlung. Schwere und chronische Erkrankungen gehören jedoch in die Hände eines erfahrenen Homöopathen. Adressen gibt es zum Beispiel unter www.ikk-classic.de/homoeopathie.

Viele kennen das: Die Sonne scheint und man freut sich seit langer Zeit auf einen Ausflug. Doch dann wacht man schon morgens mit einem Hämmern oder Stechen im Kopf auf und möchte sich am liebsten nur noch zu Hause verkriechen. Mehr als die Hälfte aller Deutschen hat regelmäßig Kopfschmerzen. Anlässlich des Deutschen Kopfschmerztages am 5. September 2015 verrät Christian Klameth vom Serviceteam der KKH in Paderborn fünf Tipps, mit denen Sie bereits im Vorfeld den Schmerzen vorbeugen können.



TIPPS UND TRICKS ZUM UMGANG MIT KOPFSCHMERZEN

Trinken

Circa zwei Liter sollte ein Erwachsener täglich trinken. Empfohlen werden: Wasser, Saftschorlen oder ungesüßter Tee. Der Wasseranteil im Blut sorgt dafür, dass Sauerstoff, Nährstoffe und Botenstoffe zügig an ihren Bestimmungsort gelangen.

Bewegung

Das Beste, um Kopfschmerzen vorzubeugen, ist Bewegung an der frischen Luft. Besonders geeignet sind Spaziergänge, Radtouren, Nordic Walking oder Schwimmen. Dreimal 30 Minuten in der Woche reichen bereits aus.

Regelmäßige Mahlzeiten

Damit der Blutzuckerspiegel stabil bleibt, sollten Sie am besten alle fünf Stunden etwas essen. Vollkornprodukte, grünes Gemüse und Nüsse halten den Zuckerspiegel lange stabil. Zudem sind diese Lebensmittel reich an Magnesium und entspannen die Muskeln.

Licht reduzieren

Suchen Sie sich ein schattiges Plätzchen oder verdunkeln Sie die Fensterscheiben für einige Zeit. So können sich Ihre Augen entspannen und zur Ruhe kommen.

Pfefferminzöl

Zur äußeren Anwendung die Schläfen und den Nacken damit einmassieren. Das Öl sorgt ebenfalls für Entspannung und hat eine kühlende Wirkung.

Hilft am Ende nur noch der Griff zur Schmerztablette, so lassen Sie dies nicht zur Gewohnheit werden. Schmerztabletten sollten nicht länger als an drei aufeinanderfolgenden Tagen eingenommen werden bzw. an maximal zehn Tagen pro Monat. Die Medikamente belasten nicht nur Leber und Nieren, sondern können sogar chronische Kopfschmerzen auslösen. Die KKH Kaufmännische Krankenkasse bietet für ihre Versicherten, die regelmäßig an Kopfschmerzen und Migräne leiden, ein besonderes Programm an. Die Betroffenen werden in speziellen Kopfschmerzzentren von Fachärzten und deren Teams individuell und umfangreich behandelt. Insgesamt 84 % der Behandelten würden das Programm weiterempfehlen. Weitere Infos erhalten Sie unter www.kkh.de/kopfschmerz.

Mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung helfen!

WIE SPORTLER IHREN **KÖRPER** JETZT OPTIMAL **VERSORGEN** UND **LEISTUNGSSTARK** HALTEN

Echte Sportler lassen in der kalten Jahreszeit nicht nach. Die einen drehen auch bei frostigen Temperaturen ihre Joggingrunden, andere verlagern ihr Training ins Fitnessstudio. Doch die Belastung für den Körper bleibt gleich. Denn bei allen positiven Effekten für die Gesundheit kann intensives Training den Halte- und Bewegungsapparat mit Gelenken, Muskeln, Bändern, Sehnen und Faszien extrem beanspruchen.

Auf wertvolle Nährstoffe achten

Daher ist neben einem ausgefeilten Trainingsplan und gesunder Ernährung auch die gezielte Nährstoffversorgung des Körpers wichtig. Denn Defizite machen sich oft durch verminderte Leistungsfähigkeit und längere Regenerationszeiten bemerkbar. Eine wichtige Rolle spielt etwa Kollagen, weil ein gesunder Gelenkknorpel, der wie ein Stoßdämpfer den Druck auf die darunterliegenden Knochen abfedert, zu 70 Prozent aus diesem Protein besteht.

Die Einnahme von körperverswandten Kollagen-Peptiden kann daher den Gelenkknorpel regenerieren und schmerzhaften Gelenkverschleiß stoppen. Darauf setzt auch der deutsche Olympia-Kanute Hannes Aigner: „So stelle ich sicher, dass mein Bewegungsapparat voll funktionsfähig und weniger anfällig für Verletzungen ist.“ Auch eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen sei wichtig, da zum Beispiel durch Schwitzen viel Magnesium und Zink verloren gehe. „Die Trinkampullen CH-Alpha

Sport sind dabei sehr hilfreich, da man dadurch diese Stoffe schnell und unkompliziert zu sich nehmen kann“, so Aigner. Die Trinkampullen (Apotheke) enthalten neben Kollagen-Peptiden, Magnesium und Zink noch Kieselsäure, die Bindegewebe und Faszien stark und elastisch hält.

Nach intensivem Training regenerieren

Damit man ohne Überlastungen und Verletzungen durch Herbst und Winter kommt, sind aber noch weitere Maßnahmen ratsam: Wer draußen trainiert, sollte ausreichend warme, atmungsaktive und wetterfeste Kleidung tragen. Für alle Sportler ist zudem ein Warm-up und Cool-down Pflicht. Und nach hoher Belastung sollten dem Körper ein bis zwei Tage Zeit zur Regeneration gegeben werden.

So wirken Kollagen-Peptide

Bei den neuartigen Kollagen-Peptiden handelt es sich um besonders kleine Eiweißbausteine, die optimal von der Darmwand aufgenommen werden können und durch die flüssige Einnahme über den Blutkreislauf bevorzugt zum Gelenkknorpel gelangen. Hier stimulieren sie die körpereigene Knorpelbildung. Und nur ein gesunder Knorpel sorgt für einen buchstäblich reibungslosen Bewegungsablauf. Das ist gerade für Sportler wichtig, weil die Gelenke bei jeder körperlichen Aktivität hohen Belastungen ausgesetzt sind.

Foto: djd/CH Alpha Sport/UBER IMAGES-Fotolia



Viele Sportbegeisterte verlagern ihr **TRAINING** jetzt nach **drinnen** - die Belastung für die Gelenke aber verändert sich nicht.

Wer aber auch bei **KÄLTE** draußen joggt, sollte **wetterfeste** und **atmungsaktive Kleidung** tragen.

Sanft zum Fuß

Modernes Schuhwerk für Diabetiker

Langjährige Diabetiker leiden oft an Nervenschäden der unteren Extremitäten. Dadurch kann das Gefühlsempfinden der Füße und Unterschenkel so weit zurückgehen, dass auch Schmerzen nicht mehr wahrgenommen werden. Fehlt aber das wichtige Warnsignal Schmerz, etwa bei einer Fußverletzung, bleibt der notwendige Arztbesuch aus. Chronische, offene Wunden, die sich entzünden, können die Folge sein - man nennt dies diabetisches Fußsyndrom.

Sowohl bei der Behandlung als auch zur Vorbeugung der Erkrankung spielt das Schuhwerk eine wichtige Rolle. Vor allem geht es um die Druckentlastung der Füße. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für die Heilung von Fußwunden. Spezielle Schuhe wie "medi DiaPro" bieten genug Platz im Vorfuß- und Zehenbereich, die Vorderkappe ist angenehm weich, der Schuh hat eine druckreduzierende Polsterung sowie eine orthopädische Weichbettung. Er bringt in Größe 42 nur 830 Gramm auf die Waage. Für Männer gibt es ihn in Schwarz-Blau, für Frauen in Grau-Türkis.

Für besonders sensible Füße gibt es zur Optimierung der Druckverteilung zudem den Einlagenrohling "medi M+ Dia", bestehend aus sechs Lagen aus hochwertigen Materialien. Der Rohling wird vom Orthopädie-Techniker angepasst. Eine Broschüre kann kostenlos unter Telefon 0921-912-750 oder unter verbraucherservice@medi.de angefordert werden, mehr Informationen gibt es unter www.ifeelbetter.com.

Diabetiker-Schuhe bieten genug Platz im Vorfuß- und Zehenbereich, die Vorderkappe ist angenehm weich, der Schuh hat eine druckreduzierende Polsterung sowie eine orthopädische Weichbettung.



Foto: did/medi

ICH KANN ENDLICH WIEDER *Laufen...*

Das Team von der Firma Vosen konnte schon vielen helfen, die Probleme mit ihren Füßen haben. Die Orthopädie-Schuhtechnik in Paderborn (Widukindstrasse / Ecke Borchener Straße) hat seit über 40 Jahren einen sehr guten Ruf.

Wussten Sie schon, dass uns unsere Füße im Laufe des Lebens ca. 180.000 Km tragen? Sie sind praktisch die Basis unseres gesamten Bewegungsapparates. In den heutigen bewegungsarmen Zeiten merken wir erst dann, wenn Probleme auftreten, wie wichtig Füße für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit sind.

Diverse Fußprobleme (z.B. Knick-, Spreiz- oder Senkfuß) können die Gangbildung negativ beeinflussen und eine Vielzahl an Schmerzen begründen. Fehlbelastungen könnten Ihr Knie, Ihr Hüftgelenk oder Ihre Wirbelsäule tangieren. Auch Muskelverspannungen sind häufig die Folge dieser Probleme. Leider mangelt es hier an Aufklärung und immer mehr Jugendliche und Kinder sind betroffen.

Dabei ist es so einfach, hier vorzubeugen. Der Facharzt erkennt schnell, wenn etwas nicht stimmt und der Weg zum Fachmann für Orthopädie-Schuhtechnik kann schnell beste Lösungen bringen.

Auf über 380 qm finden Sie bei der Firma Vosen nicht nur einen anerkannten Meisterbetrieb, sondern

eine Riesenauswahl geeigneter Spezialschuhe. Von der Innenstadt einfach die Borchener Straße in Richtung Südring-Center und gleich hinter der Unterführung finden Sie links die Firma Vosen auf der Ecke Widukindstrasse (reichlich kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür). Hier werden sogar eigene Einlagen entwickelt und das große Know-how spiegelt sich in unzähligen Anfertigungen mit 40-jähriger Erfahrung wieder. Selbst orthopädische Maßschuhe werden hier von Meisterhand angefertigt.

Wissen Sie, was eine physio-dynamische Einlage ist? Hier wird die Aktivität der Muskulatur, speziell bei Kindern, gefördert. Die Bandbreite ist groß und für (fast) jedes Thema findet das Profi-Team von Jochen Runge eine Lösung. So haben Diabetiker teilweise geschädigte Fußnerven und deshalb kaum Gefühl im Fuß. Hier sind besondere Lösungen gefragt. Auch der Sportbereich bis hin zum leichten Wanderschuh (mit herausnehmbaren Sohlen) wird gezeigt und abgedeckt.

Sie sehen, hier bleibt keine Frage unbeantwortet. Von der Computervermessung Ihrer Füße bis hin zur Video-Analyse für Läufer stehen alle Dienstleistungen rund um die Orthopädie-Schuhtechnik zur Verfügung. Selbst die Pedographie wird angeboten (mit modernster Computertechnik wird die Verteilung des

Drucks auf Ihre Fußsohlen objektiv gemessen – im Stand und in der Bewegungsphase).

Unser Tipp: Einfach mal ohne Termin in der Zeit von 9 – 18 Uhr (montags bis freitags) bei der Firma Vosen vorbeischaun und sich unverbindlich beraten lassen. Das Motto lautet: „ALLES GEHT GUT“...

Kurzum...wenn es um innovative Orthopädie-Schuhtechnik, Bequemschuhe, Reparatur-oder Sport-Service geht, sind Sie in diesem Haus bestens aufgehoben (natürlich ist die Firma Vosen Lieferant aller Kassen).



Wir fertigen orthopädische Einlagen für jeden Schuh!

Orthopädie-Schuhtechnik

VOSEN
...alles geht gut.

Vosen Orthopädie-Schuhtechnik
Inhaber: Jochen Runge
Widukindstrasse 50 | 33098 Paderborn
Tel.: 05251/27668 | Fax: 05251/282189
E-Mail: runge@vosen-orthopaedie.de



v.l.n.r.: Roland Hüser (Prokurist, Airport PAD), Mirco Welsing (Geschäftsführender Gesellschafter, TMC GmbH – The Marketing Company), Klaus Marx (Leiter Vertrieb/Marketing, Airport PAD), Alexandra Werner (Marketing, Airport PAD), Manfred Müller (Aufsichtsratsvorsitzender Flughafen Paderborn/Lippstadt GmbH) und Dr. Marc Cezanne (Geschäftsführer, Airport PAD)

Paderborn-Lippstadt Airport mit neuer *Imagekampagne*

„Mein Heimathafen“ – so lautet das Motto der neuen Imagekampagne am Paderborn-Lippstadt Airport, die am Abend vor zahlreichen Gästen samt Mitarbeitern und Medienvertretern präsentiert worden ist.

Die Kampagne besteht aus mehreren Aktionen und verschiedenen Kommunikationsinstrumenten und wurde von der erfahrenen Agentur TMC GmbH - The Marketing Company - <http://tmc-gmbh.de/> in Paderborn umgesetzt. „Mein Heimathafen“ beschreibt den Airport wie er ist: ein guter Nachbar in der Region“, so Mirco Welsing, Geschäftsführender Gesellschafter der TMC. „Mit der „Mein Heimathafen“- Positionierung geben wir der Marke Paderborn-Lippstadt Airport eine persönliche Note und bringen die Verbundenheit des Flughafens mit den Menschen und der Wirtschaft der Region, aber auch mit Mitarbeitern und Partnern zum Ausdruck. „Mein Heimathafen“ ist nicht nur ein Claim, sondern eine Einladung an alle, den Airport vor ihrer Haustür als heimatliches Tor zur Urlaubs- und Businesswelt zu sehen, zu erleben und zu nutzen.“

Visuelles Aushängeschild der Kampagne des Flughafens ist ein blauer Kreis mit einer Flugzeugsilhouette und dem markanten Schriftzug „Mein Heimathafen“. Nach den Worten des Geschäftsführers Dr. Marc Cezanne verdeutlicht diese Positionierung den primären Geschäftszweck des Flughafens, die für die Unternehmen und Menschen der Region relevanten Flugangebote bereitzustellen. Gleichzeitig ist sie eine Einladung an die Wirtschaft sowie die Bevölkerung, bei jeder Buchung auch das Angebot des heimatischen Airports zu prüfen.

„Während in der Politik noch darüber diskutiert wird, ob unser Flughafen nun als landes- oder regionalbedeutsam eingestuft wird, arbeiten wir kontinuierlich daran, dass unser Airport für alle Menschen bedeutsam ist und bleibt“, so Cezanne. „Wir sind der Heimathafen für rund 5,5 Millionen Menschen und Business-Airport für eine der bedeutsamsten Wirtschaftsregionen in Deutschland. Unser Einzugsgebiet umfasst dabei nicht nur Ostwestfalen-Lippe, sondern auch Südwestfalen, Nordhessen und das südliche Niedersachsen“.

Im Fokus der Imagekampagne „Mein Heimathafen“ steht die Umsetzung des Paderborn-Lippstadt Airports aus dem Blickwinkel derer, die den Flughafen nutzen: touristische und geschäftliche Passagiere, Mitarbeiter oder Geschäftspartner.

Durch die auf Print, Hörfunk, Außenwerbung und Online-Marketing ausgerichtete Kampagne sieht Klaus Marx, Leiter Vertrieb und Marketing, auch eine gute Chance, weitere Airlines für die Aufnahme von Paderborn-Lippstadt in ihr Streckennetz zu interessieren. „Unser Flughafen ist und bleibt ein wichtiger Baustein bei den Kapazitätsplanungen bei Reiseveranstaltern und Fluggesellschaften.“

Seit Mitte 2014 schreibt der Paderborn-Lippstadt Airport nach langen Jahren rückläufiger Verkehrszahlen wieder steigende Passagiermengen und sieht noch deutlich mehr Potential. Allein in den drei vergangenen Sommermonaten nutzten mehr als 280.000 Passagiere den heimischen Flughafen für den Start in den Urlaub. Das bedeutet für diesen Zeitraum einen Zuwachs von rund 5 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. „Weiteres Wachstum wird dann möglich sein, wenn Fluggesellschaften und Reiseveranstalter von der wirtschaftlichen Stärke der Region überzeugt sind“, so Marc Cezanne. „Gleichzeitig muss es uns noch besser gelingen, die Reisenden über unser Flugangebot und die vielen Vorzüge unseres Airports zu informieren. Mit unserer Imagekampagne möchten wir deutlich machen, dass die Flugbuchung ab Paderborn-Lippstadt Airport für Geschäfts- und Privatreisende in unserem Einzugsgebiet in sehr vielen Fällen die beste Alternative hinsichtlich Gesamtreisezeit und Kosten ist“.

Mehr Infos unter: www.heimathafen-pad.de

Der Paderborn-Lippstadt Airport ist der Heimathafen für Urlaubs- und Geschäftsreisende aus Ostwestfalen sowie den angrenzenden Regionen in Hessen und Niedersachsen. Zum Leistungsangebot gehören neben Linien- und Touristikflügen auch Business- und Privatcharterverkehre. Das Flugangebot umfasst im aktuellen Sommerflugplan 14 Direktverbindungen zu beliebten Urlaubsdestinationen in Südeuropa, Nordafrika sowie am Schwarzen Meer. Darüber hinaus stellt Paderborn-Lippstadt über die regelmäßige Anbindung an das Drehkreuz München der Anschluss der Region an den weltweiten Luftverkehr sicher.

2014 verzeichnet der Flughafen ein Fluggastaufkommen von 764.000 Passagieren und rund 35.000 Starts und Landungen. Der seit Mitte 2014 einsetzende Aufwärtstrend bei den Passagierzahlen hielt auch im 1. Halbjahr 2015 mit einem Zuwachs von 2,1 Prozent an.

WEIL ER SO PRAKTISCH IST!

Familie Bothe
Reisebegeisterte
aus Bochum

Mein
→
Heimathafen

www.airport-PAD.com

In Paderborn-Lippstadt ist alles so überschaubar, dass man ohne Stress ins Flugzeug steigt und ganz entspannt seine Reise genießen kann.

**PADERBORN
LIPPSTADT**
AIRPORT





HAVE FUN!

TAGESTOUREN an der Römer-Lippe-Route

Die Römer-Lippe-Route ist nicht nur eine lohnenswerte Empfehlung für eine mehrtägige Radtour, sondern bietet sich auch für erlebnisreiche kleinere Rundtouren an. Gerade jetzt, wo die Tage kürzer werden, lassen sich bei elf Rundkursen zwischen 11 und 59 Kilometern Länge die letzten Sonnenstrahlen genießen.

Jede Rundtour besteht jeweils aus einer Kombination von Hauptroutenabschnitt und thematischer Wegeschleife und ist durchgängig mit dem Römer-Lippe-Routen-Signet ausgemalzt. Darüber hinaus stehen ab sofort auch Übersichtskarten und GPS-Daten für Navigationsgeräte im Internet bereit. Allein schon die Namen der Rundkurse wecken den Wunsch, aufs Rad zu steigen und loszufahren. So verlaufen im Bereich um Paderborn die rund 21 Kilometer lange „Talleseen-Schleife“ oder die 32 Kilometer lange „Rundtour um den Boker Kanal“ entlang schattiger Baumreihen oder und ruhiger Gewässer. Beide Touren haben die perfekte Länge für eine spätsommerliche Radtour. Etwas sportlicher ist dagegen die 41 Kilometer lange „Solequellenschleife“ bei Lippstadt und Bad Waldliesborn.



Bildrechte: Verkehrsverein Paderborn e. V.
Fotograf: Karl Heinz Schäfer

Rast an einem alten Wehr des Boker Kanals Paderborn-Sande



RAD FAHREN IM HERBST

Radfahrer queren die Lippebrücke beim Lippensee in Paderborn-Sande



Bildrechte: Ruhr Tourismus GmbH

Alle elf Tourenvorschläge inklusive GPS-Daten stehen zum Download im Internet auf www.roemerlipperoute.de zur Verfügung.

Weitere Auskünfte zum Radfahren in Paderborn gibt es unter www.paderborn.de/radfahren und bei der Tourist Information Paderborn am Marienplatz.

Der direkte Link zu den Tagestouren (anstelle von www.roemerlipperoute.de im Text oben) lautet übrigens so: www.roemerlipperoute.de/erleben/radtouren/tippsfuer-tagesausfluege.html



JAGDSAISON

Die **JAGDSAISON** 2015 hat begonnen ...

... **das nahmen wir zum Anlass** für ein Gespräch mit dem Vorsitzenden der Kreisjägerschaft Paderborn Berthold Antpöhler und seiner Pressesprecherin Annika Güthoff. Außerdem trafen wir den Jäger und Fleischermeister Christoph Klare, der heimisches Schalenwild (Hirsche, Rehe, Wildschweine) in seinem EU-zertifizierten Betrieb zerwirkt und verarbeitet, und der seit Jahren zusammen mit André Cramer, dem Inhaber des Ratskeller Paderborn, und der der Kreisjägerschaft Paderborn e.V. Wildbretseminare unter dem Motto „Wild aus der Region“ erfolgreich durchführt.

Wir wollten wissen: **„Was macht eigentlich ein Jäger?“** Die Antwort, dass die Jagd sehr vielseitig und facettenreich ist, überraschte uns. Eigentlich hat sie mit der klassischen Vorstellung, dass ein Herr im Lodenmantel mit Gewehr durch den Wald streift, wenig zu tun. Die Aufgaben der Jägerinnen und Jäger in Deutschland haben sich im Laufe der Zeit geändert. Jägerinnen und Jäger engagieren sich hierzulande ehrenamtlich für den Arten- und Naturschutz. Sie betreiben Biotoppflege und liefern ein wertvolles regionales Lebensmittel. Die Jagd ist vielseitig und der Schuss vom Hochsitz nur ein Teil des Waidwerks.

Gleich zu Beginn des Gespräches erfahren wir, dass die Kreisjägerschaft Paderborn eine der größten Jagdverbände in Nordrhein-Westfalen ist. Sie hat 1.725 Mitglieder und der Anteil der Jägerinnen liegt bei 10%. Ihr Anteil hat sich in den letzten 10 Jahren fast verdoppelt. Jagen ist nur etwas für alte Männer? Ein Vorurteil, das mit einer aktuellen DJV-Umfrage aus dem Jahr 2011 widerlegt ist: Vom Elektrotechniker über die Bürokauffrau bis hin zum Arzt sitzen nahezu alle Berufsgruppen in den Vorbereitungskursen zur Jägerprüfung. Rund 40% der Jäger und Jägerinnen sind unter 35 Jahre alt und der Anteil der jungen Menschen, die sich zu einem Jagdkurs anmelden, liegt sogar bei 70-80%.

Kreisjägerschaft Paderborn e.V.

Der Kreis Paderborn hat in Nord-Süd-Richtung eine Ausdehnung von 47,6 km und in Ost-West-Richtung von 43,1 km. Dies ist der Einzugsbereich der Kreisjägerschaft Paderborn. Die gesamte jagdbare Fläche beträgt 111.884,09 ha - davon Waldanteil 24.460,97 ha.

WILDBESTAND:

Rotwild	ca. 1.300 Stück
Damwild	ca. 1.600 Stück
Muffelwild	ca. 140 Stück
Rehwild	ca. 6.000 Stück

Die Kreisjägerschaft ist eine Untergliederung der Jägerschaften auf regionaler Ebene. Sie ist eine mittlere Organisationseinheit zwischen dem Landesjagdverband und den Hegeringen als kleinste Organisationsarbeit im Deutschen Jagdschutz Verband.

Die 12 HEGERINGE im Kreis Paderborn:

Altenbeken
Atteln
Bad Lippspringe
Borchen
Büren
Delbrück
Fürstenberg
Hövelhof
Lichtenau
Paderborn
Salzkotten
Schloß Neuhaus



JAGDKURSE finden von Ende Oktober bis Anfang Mai statt. Dreimal in der Woche trifft man sich, um vom qualifizierten Ausbildungsteam und einer fundierten theoretischen und vor allem auch praktischen Ausbildung optimal auf die Jägerprüfung vorbereitet zu werden. Hat man das sogenannte „grüne Abitur“ bestanden, folgen Jahre in denen man erfahrene Jäger begleitet. Denn auch in der Jagdsaison, darf nicht auf jedes Tier geschossen werden. Leit-tiere eines Rudels müssen beispielsweise immer geschützt werden.

Auf das regulative Eingreifen der Menschen in die Natur kann man nicht mehr verzichten. Die Jagd in Deutschland ist wichtig, um Wildbestände zu reduzieren und dadurch Wildschäden vorzubeugen – davon sind 80 Prozent der Deutschen laut einer repräsentativen Umfrage des ifA-Instituts aus dem Jahr 2011 überzeugt. Bereits auf einem Viertel der deutschen Felder werden nachwachsende Rohstoffe wie Mais oder Raps angebaut – ideale Lebensbedingungen für Wildschweine. Ohne Jägerinnen und Jäger könnten die Allesfresser ihren Bestand pro Jahr vervierfachen und enorme Wildschäden anrichten. Leben viele Tiere einer Art auf engstem Raum, also wenn die Kapazitätsgrenze des Lebensraumes nahezu erreicht ist, haben zudem Krankheitserreger, wie Tollwut und Schweinepest, leichtes Spiel und dezi-

mieren den Bestand. Die Gefahr von Seuchenzügen nimmt zu. Denn viele Erreger wie Tollwut oder Fuchsbandwurm sind auch für den Menschen gefährlich. Die Jäger können helfen, diesen Seuchen vorzubeugen. Wildbestände erhöhen sich auf gleich bleibend großer Fläche, wenn das Nahrungsangebot für Wildtierarten größer wird. Mit der steigenden Lebensraumkapazität erhöht sich dann auch der Ertrag der Jagd in Deutschland. Aktuell wird das zum einen begünstigt, durch neu angelegte Mischwälder. Zum anderen verursacht jedoch auch das steigende Stickstoff- und Kohlendioxidaufkommen, begünstigt durch die wachsende Bevölkerungszahl, den Trend. Dieser erhöhte Ausstoß verursacht die Baum-mast. Das bedeutet, dass Pflanzen und Bäume mehr Früchte tragen – die Hauptnahrungsquelle von Wildschweinen. Milde Winter infolge des Klimawandels verhindern eine natürliche Auslese. Ein größeres Nahrungsangebot für Wildtiere durch veränderte Anbauweise in der Agrarlandschaft bietet für anpassungsfähige Tierarten ideale Lebensbedingungen. Aufgrund all dieser Faktoren, nehmen Wildschäden zu. Nach Angaben des Johann Heinrich von Thünen-Instituts (TI), Eberswalde, hat der Mensch durch sein Wirken den Lebensraum allein für das Wildschwein in den letzten 40 Jahren verdreifacht. Wenn sich Wildtiere stärker vermehren, müssen Jäger auch mehr erlegen.



WILD IST NATURGENUSS PUR. Ob Grill, Ofen oder Herd: Wild ist einfach in der Zubereitung. Jeder zweite Deutsche isst Wild – ausprobieren lohnt sich!

DER WILDBRET-EFFEKT

WILDBRET ist ein hochwertiges und heimisches Fleischprodukt der Jagd. Die Tiere ernähren sich nur von dem, was sie in der Natur finden und was ihnen schmeckt. Das sehr magere Wildfleisch (etwa 2 Gramm Fett pro 100 Gramm Muskel beim Reh im Winter) ist somit besonders lecker und zart – und zudem reich an essenziellen Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen, Spurenelementen und kalorienarm. Rehe beispielsweise sind Feinschmecker. Besonders im Frühling naschen sie nur feinste Knospen. Dies wirkt sich auf die Fleischqualität vom Wildbret aus und das schmeckt man. Der Fettgehalt ist im Herbst und Winter in den Muskeln etwas höher als im Frühjahr und Sommer, weil die Tiere sich ein wärmendes Polster anfressen.

Heimisches Wild ist ein regionales Produkt, wenn es direkt vom örtlichen Jäger oder Förster bezogen wird. Bei Produkten aus dem Supermarkt sollte unbedingt die Herkunft kontrolliert werden. Diese stammen häufig aus der Gatterhaltung von Neuseeland. Sicherheit bietet das Logo „Wild aus der Region“. Das springende Reh wirbt für Produkte der Jagd in Deutschland und wird nur an solche vergeben. In der Gunst der Verbraucher ist Wildbret hoch im Kurs. Besonders Wildschwein landet auf dem Teller. Den Trend zur gesunden und bewussten Ernährung mit Wildbret belegt auch eine vom DJV in Auftrag gegebene Meinungsumfrage des IfA-Institutes von 2011: Knapp 80 Prozent der befragten Verbraucher sahen im Wildfleisch ein gesundes und natürliches Lebensmittel. Die Beliebtheit des Naturproduktes stieg somit im Vergleich zu 1999 um mehr als 10 Prozent. Mehr als die Hälfte der Befragten hatte angegeben, innerhalb eines Jahres Wild gegessen oder Wild selbst zubereitet zu haben. Neben dem Restaurant (40 Prozent) wählten die Verbraucher den direkten Weg zum Produkt: 27 Prozent bezogen ihr Wild von Jägerinnen und Jägern, 20 Prozent vom lokalen Metzger und weitere acht Prozent von Bekannten oder Verwandten aus Privathand. Nur vier Prozent kauften das Produkt im Supermarkt.

Die Jäger im Landesjagdverband bemühen sich ständig mit persönlichem und finanziellem Einsatz darum, den großen Artenreichtum der Wildtiere im Revier zu erhalten oder zu verbessern. Dafür wurde der Hegering Atteln belohnt, ihm wurde am 30. Mai 2015 der

diesjährige Biotophegepreis auf dem Landesjägertag in Schmallenberg verliehen. Die Wildtier- und Biotopschutz-Stiftung NRW zeichnet damit besondere Leistungen, die zur Lebensraumverbesserung und Erhaltung dienen, aus. Seit über 10 Jahren pflegen die Jäger des Hegerings das Feuchtbiotop „Tindeln“ und konnten so einen Rückzugsort für Tiere und Pflanzen schaffen und erhalten. Bereits im letzten Jahr wurde die jahrelange Arbeit des Hegerings durch einen Naturschutzpreis der Kreisjägerschaft Paderborn belohnt.

Ein gutes Beispiel für die Arbeit der Jäger. Die vielfältigen Hegeaufgaben, die sich aus dem Hegeauftrag der Jäger stellen, erfordern einen enormen Aufwand, der weit über den zeitlichen Aufwand der reinen Jagd hinausgeht. Die Neuanlage, Pflege und Erhaltung von schützenswerten Ökoinseln und die regelmäßige Kontrolle der Tier- und Pflanzenarten im Revier - das alles bedeutet viele, viele Stunden Arbeit, die von Jägerinnen und Jägern ehrenamtlich geleistet wird. Im Frühjahr werden zum Wohl der Tiere, die in Wald, Feld und Flur leben, und der Pflanzen regelmäßig Müllsammelaktionen durchgeführt. Jedes Jahr werden zahlreiche Nistkästen aufgehängt, um Nisthilfen anzubieten, eine der einfachsten und meist sofort erfolgreichen Artenschutzmaßnahmen. Nicht nur die typisch gefiederten Bewohner finden sich ein, sondern auch Fledermäuse, Siebenschläfer und Haselmaus. Feldholzinseln, kleine Gehölze in der freien Landschaft, bestehend aus Kräutern, Sträuchern und Bäumen, werden angelegt. Sie bilden am Rand der Felder Schutzräume für zahlreiche Tierarten, bieten ihnen Deckung und Brutmöglichkeiten. Außerdem werden Hecken gepflanzt. Diese sind wie Grabenränder und Feldraine „ökologische Trittsteine“ für viele Tierarten. Sie verbinden natürliche Lebensräume und bieten Kleinlebewesen, aber auch Rebhühnern, Fasanen und vielen Singvogelarten Schutz und Nahrung. Hecken am Rand von Ackerkulturen verhindern auch Kälteextreme, Winderosion und zu hohe Verdunstung.

Laut dem Deutschen Jagdschutz Verband e.V. werden rund 3.600 neue Hecken mit einer Fläche von 820 Hektar pro Jahr von Jägern angelegt. Würde diese Hecke am Stück mit 1,5 m Breite gepflanzt, wäre sie fast so lang wie die Chinesische Mauer, rund 6.000 km.

TIPP für Feinschmecker in der Region:

Der Herbst ist da und passend dazu hat die Wildsaison begonnen. Wildgerichte zählen zu den besonderen kulinarischen Erlebnissen der deutschen Küche. Immer mehr Gourmets aus der Region vertrauen dabei der guten Qualität aus dem Hause Christoph Klare. Der Fleischermeister ist selbst Jäger und sein Jagdrevier liegt direkt vor den Toren der Badestadt. Höchste Qualität ist den Kunden somit garantiert.

Ob traditionelles Wildragout, feiner Braten, Steaks oder Wildpasteten, die Zubereitung von Wildbret kann raffiniert sein - oder ganz einfach. Aufgrund des niedrigen Fettgehalts ist Wild ideal für die leichte Küche. Es ist vitaminreich, enthält viele Mineralstoffe, Zink, Eisen, ist frei von künstlichen Hormonen oder Antibiotika, und es schmeckt. Das Einlegen, Marinieren und Beizen ist heute nicht mehr nötig und stammt noch aus einer Zeit, als es keine Kühlschränke gab. Heute bereitet man Wildfleisch genauso zu, wie jedes andere Fleischgerichte.

Während der Eröffnungsfeierlichkeiten zur Credoausstellung überzeugte sich auch Bundespräsident Joachim Gauck von der Qualität des heimischen Wildbrets. Das Festmenü für diesen Abend wurde vom Paderborner Welcome Hotel und dem Fleischermeister Christoph Klare kreiert. So gab es unter anderem Wildschwein westfälisch im Ganzen gebacken und Frischlingskeule aus der Egge. Auf die Frage des Fleischermeisters, wie es dem Präsidenten schmecke, zeigte sein Daumen nach oben und er erwiderte: „Besser geht es nicht!“

In der Fleischerei Klare bekommt der Gourmet alle Zutaten die man für ein köstliches Festtagsmenü mit Wild benötigt. Die eilige Hausfrau kann sogar die „Rehkeule Gourmet“ bestellen. Ohne Knochen, im Speckmantel und fertig gewürzt kann die vorbereitete Rehkeule in der Bratfolie abgeholt werden. Die Zubereitung im Backofen daheim ist dann schnell gemacht. Im Sortiment finden Sie auch Wildbratwürstchen und die Klassiker wie Rehrücken, Wildschweinbraten und Hirschrücken in gewohnt guter Qualität. Besonders stolz ist die Fleischerei Christoph Klare auf Ihre eigene Wildgewürzmischung, mit der der Wildbraten immer gelingt. Bereits seit Jahren reisen Kunden auch von weit her an, um hier Wildspezialitäten einzukaufen.

Wer nicht selbst kochen möchte, kann auch den Partyservice des Hauses nutzen, auf Wunsch werden Menüs und kalte oder warme Buffets auch komplett mit Geschirr und Besteck geliefert.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.fleischerei-klare.de



**Wildspezialitäten
aus dem
Teutoburger Wald**

**in Kooperation mit dem
heimischen Forstamt**

 **CHRISTOPH
KLARE**
FLEISCHERFACHGESCHÄFT ✓ Fleischfachgeschäft
✓ Partyservice
✓ Gastronomie/Großhandel

Detmolder Straße 132 • Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52/ 58 32 • Fax: 0 52 52/ 5 27 79
www.fleischerei-klare.de

**Zertifizierter Wildverarbeitungsbetrieb NW
De NW-30222 EG**

Hier erhalten Sie die Wildprodukte:

Fleischerei Klare: Detmolder Straße 132, Bad Lippspringe
Raiffeisen-Markt Paderborn: Randbrockstr. 1, Paderborn
Raiffeisen-Markt Elsen: Paderborner Str. 59, Paderborn-Elsen
Raiffeisen-Markt Salzkotten: Ferdinand-Henze-Str. 3, Salzkotten
Raiffeisen-Markt Lichtenau: Torfbruchstr. 4, Lichtenau
Raiffeisen-Markt Buke: Industriestr. 2, 33184 Altenbeken-Buke
Waldinformationszentrum Hammerhof, Walme 50, Warburg
Hofladen Bauer Peine, Lange Str. 128, Bad Driburg

Seit dem Frühjahr 2014

sehen *WILDTIERE* im Kreis Paderborn blau

WILDWARNREFLEKTOREN der neuesten Generation verhindern nicht nur Unfälle mit Rotwild, Sauen und Rehen, sondern schützen auch Hase, Fasan und Co. Die Kreisjägerschaft Paderborn finanzierte eine Reflektor-Aktion zur Unfallprävention für die Allgemeinheit zum Teil aus Eigen- und Vereinsmitteln. Darüber hinaus montierten die Mitglieder inzwischen 9.000 blaue Wildwarnreflektoren zur Reduzierung von Wildunfällen in ihrer Freizeit.

Die Jäger im Kreis Paderborn freuten sich besonders darüber, dass sich Kreisverwaltung und Kreispolizeibehörde an dieser Aktion beteiligten und sie unterstützten. Damit sollen die rund 1.000 jährlichen Wildunfälle im Kreis Paderborn reduziert werden. Die Wildwarnreflektoren, die an zahlreichen Straßenabschnitten montiert wurden, sollen verhindern, dass Wild die Straße wechselt, wenn dort gerade Fahrzeuge herannahen. Dabei handelt es sich laut amtlicher Statistik der Polizeibehörde um besonders wildunfallträchtige Straßenabschnitte.

Und so funktioniert es: Die Reflektoren der neuesten Generation erfassen mit einem blauen Kegel am unteren Ende alles Wild – also nicht nur Hirsch, Schwarzwild und Reh, sondern auch Hase, Fuchs, Dachs und Fasan. Bei kleineren Wildtieren sollen laut Hersteller und Statistik die Unfallzahlen noch stärker zurückgehen. Die Reflektoren reflektieren in alle seitlich von der Straße liegenden Flächen,



Hauptkommissar Jürgen Hegemann, Landrat Manfred Müller, Berthold Antpöhler (Vors. KJS PB), Revierinhaber Thomas Heuser und die KJS-Obfrau für Öffentlichkeitsarbeit Hildegard Hagenhoff bei der Präsentation der ganz neuen Reflektoren.

ebenso in alle niedriger liegenden Flächen, wie Straßengraben, Mulden, Straßenbanketten. Vielfach liegen Straßen wesentlich höher als das seitliche Gelände. Dort sind herkömmliche Wildwarner meist wirkungslos. Für alle tiefer gelegenen Geländeabschnitte sorgt das untere Prisma des Reflektors für eine optimale Ausstrahlung aller Bereiche. Des Weiteren ist er mit einer Ultra-Reflexfolie ausgestattet, die in ihrer Funktion einen Gewöhnungseffekt auch auf Dauer nicht erwarten lässt.

Die Paderborner Jäger hoffen, dass nicht nur Wild die blauen Reflektoren sieht, sondern auch die Autofahrer nach dem Motto (ver)fahren: „**Siehst du blau, fahr langsam, sei schlau!**“

SICHERHEIT GEHT VOR – Obramo Security in Borchten – Sicherheitsartikel aller Art

Bei Obramo Security in der Paderborner Straße 35 in Borchten finden Sie ein riesiges Sortiment an Sicherheitsartikeln. Dennis Kondrat und seine Mitarbeiter sind im Vertrieb der gefragten Security-Artikel schon seit 2007 tätig und verkaufen ihre Waren zudem auch in ihrem Online-Shop www.obramo-security.de.

Von Taschenlampen über Haussicherheitsprodukte bis hin zu Sicherheitskleidung führt Obramo Security alles, was das Thema Sicherheit zu bieten hat. Hochwertige Taschenlampen der namhaften Hersteller LED Lenser, Walther und Fenix und auch Multitools von Walther und Leatherman sind zurzeit sehr gefragt. Zudem hat der Borchener Security-Shop auch eine große Auswahl an Pfeffersprays, Abwehrsprays und Taschenalarmgeräten zu bieten. Ebenso bietet Obramo Security in punkto Haussicherheit eine große Auswahl: Kostengünstige Bewegungsmelder, Rauchmelder, Alarmanlagen Kindersicherungen und einfach zu bedienende Überwachungskameras von hoher Qualität machen Ihr Zuhause sicherer.

Nicht nur für sicherheitsaffine Menschen, sondern auch für Wanderer und Leute, die sich oft draußen aufhalten, ist die Sicherheits- und Outdoorbekleidung der US-amerikanischen Qualitätsmarke 5.11 und auch anderer Markenhersteller perfekt geeignet. Ob Rucksäcke und Taschen von Tatonka, festes Schuhwerk, robuste, schmutz- und wasserabweisende Jacken,

teflonbeschichtete Hosen, T-Shirts und Kopfbedeckungen – bei Obramo Security finden Sie für Ihren nächsten Outdoorausflug ganz sicher die richtige robuste und bequeme Kleidung. Darüber hinaus führt Obramo Security auch passend zur beginnenden Jagdsaison qualitativ hochwertige Jagdmesser sowie auch Nato-zertifizierte Messer.

Schauen Sie am besten einfach einmal selbst bei Obramo Security in der Paderborner Straße 35 in Borchten vorbei. Dennis Kondrat und sein Mitarbeiterteam freuen sich auf Sie und beraten Sie gerne. Sie werden von dem breiten Angebotsspektrum und der Vielfalt an Qualitätsprodukten begeistert sein.

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr

Onlineshop: www.obramo.de | www.obramo-security.de



OBRAMO
SECURITY

**Ab 100 Euro
Einkauf
schenken
wir Ihnen
eine wertvolle
Profi-Taschen-
lampe.**

Gültig bis zum 1. November
in unserem Shop:
Paderborner Straße 35
in Borchten.

Solange der Vorrat reicht.

OBRAMO

Inhaber Dennis Kondrat
Paderborner Str. 35
33178 Borchten
(direkt rechts neben EDEKA im
Untergeschoss, kostenlose Park-
plätze)
Telefon: 05251-6891552
info@obramo-security.de

Naturkunde mit Unterstützung der Kreisjägerschaft

1990 nahm von Nordrhein-Westfalen aus die Initiative „Lernort Natur“ ihren Lauf, die inzwischen bundesweite Anerkennung findet. Sie lädt vor allem Kinder und Jugendliche dazu ein, sich mit den heimischen Tieren und deren Lebensräumen zu beschäftigen.

Die Waidleute öffnen dazu ihre Reviere und bieten in der Natur die Möglichkeit, Reiz und Zauber unserer Heimat zu entdecken. Das steigert das Verantwortungsgefühl für Tiere und Pflanzen!

Hilfreich sind dabei auch die „Rollenden Waldschulen“. Der Landesjagdverband und seine Kreisjägerschaften haben diese mobilen Einrichtungen geschaffen, um Schulen im naturkundlichen Unterricht zu unterstützen.

Die rollende Waldschule der Kreisjägerschaft Paderborn e. V. bereist seit Jahren Kindergärten und Schulen im Kreis Paderborn. Ein Anhänger ist mit großen aufgebauten und abnehmbaren Glasvitrinen ausgestattet. So kann sie bei jedem Wetter zum Einsatz kommen. Sie verfügt über die verschiedensten Präparate heimischer Wildtiere, Felle, Gehörne, Baumscheiben und Foliensätzen. Mit diesen Materialien können die Leiter der rollenden Waldschule (alles erfahrene Jäger und im Umgang mit Kindern und Jugendlichen vertraut) die Kinder und Schüler über Lebensräume, Gewohnheiten, Vermehrung sowie Einfluss auf andere Arten in der heimischen Tierwelt informieren.

Die rollende Waldschule ist ein Projekt der Initiative „Lernort Natur“, die im Jahr 2008 die Auszeichnung durch die UNESCO als ein offizielles und beispielhaftes Projekt der „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE) erhielt.

Die rollende Waldschule der Kreisjägerschaft Paderborn e.V.

Danziger Straße 68
33154 Salzkotten

Tel.: 0 52 58 / 93 18 20

Fax: 0 52 58 / 93 18 21

E-Mail: kjs-pb@t-online.de

Internet: www.ljv-nrw.de/Paderborn

Zur Quelle Karls Quelle RESTAURANT UND BISTRO



Wildspezialitäten aus dem Teutoburgerwald

Auf Ihren Besuch freuen sich
Familie Rummeny & Mitarbeiter

Öffnungszeiten:

11.30 - 14.00 Uhr und ab 17.30 Uhr · Mittwoch Ruhetag

Bielefelder Str. 2b · 33175 Bad Lippspringe

Reservierungen unter Telefon **05252 - 6832**

www.restaurant-zurquelle.de

WILDE GENÜSSE

Traditionell stehen ab Herbst wieder leckere und deftige Wildgerichte auf der Speisekarte - ob Rehrücken mit Knödeln oder das Wildschweingulasch mit Spätzle. Abgerundet mit dunklen Soßen, herzhaftem Rotkohl oder frischen Pilzen der Saison.



Zu delikaten Wildgerichten bildet die fruchtige Note von Preiselbeeren und Co. einen gelungenen Kontrast.

Und dann ist da noch das

Jagdhornblasen ...



Das **JAGDHORNBLASEN** ist ein altes Kulturgut, das auch im heutigen Jagdbetrieb gepflegt werden sollte und unverzichtbarer Bestandteil für eine gut geleitete Gesellschaftsjagd ist. Es kann zur aktiven Verständigkeit auf der Jagd mit Hilfe der Jagdleitersignale eingesetzt werden.

Die Jägerschaft hat sich den Verhaltensgrundsätzen der Waidgerechtigkeit verpflichtet und versteht diese als Achtung vor den Geschöpfen göttlichen Ursprungs, für die sie sich hegend und pflegend verwendet. Dem heiligen Hubertus (3. November) zu Ehren begleiten die Bläsercorps aus der gesamten Kreisjägerschaft Paderborn e.V. im November in vielen Orten die bekannten Hubertusmessen musikalisch.

Der heilige Hubertus wurde als Hubertus von Lüttich um 655 in Toulouse geboren und starb am 30. Mai 727 in Tervuren bei Brüssel. Er war Bischof von Maastricht und Lüttich. Der heilige Hubertus wird entsprechend immer mit Lüttich in Verbindung gebracht. Das ist einerseits richtig, nur endet dann die meist erzählte Geschichte dort. Sie geht aber in Wahrheit weiter. Da Lüttich zwei Heilige hätte, hat man die Gebeine des Hubertus in den kleinen Ort Andain in den Ardennen gebracht. Dieser Ort wurde dann später umbenannt in „St. Hubert“.

Eine gewisse Ähnlichkeit zu der Geschichte der Überführung der Gebeine des hl. Liborius von Le Mans nach Paderborn drängt sich auf und dürfte angesichts der Tatsache, dass zu der Zeit diese Reliquientranslationen durchaus nichts Ungewöhnliches waren, auch einen realen Hintergrund haben.

Um Hubertus ranken sich seit dem Mittelalter verschiedene Versionen der Hubertus-Legende. Gemein ist allen Versionen, dass Hubertus als Pfalzgraf am Hof Theoderichs III. in Paris lebte und später in Metz. Er galt als wilder, rücksichtsloser Jäger. Bei einer Jagd sei ihm dann ein weißer Hirsch mit einem Kreuzifix zwischen dem prächtigen Geweih erschienen.

Dadurch wurde Hubertus bekehrt, zukünftig waidmännisch zu jagen und sich dem christlichen Glauben zuzuwenden. 705 wurde Hubertus Bischof von Tongern-Maastricht. 716 verlegte er seinen Bischofssitz nach Lüttich. Er ließ dort eine Kathedrale bauen und galt als fürsorglicher Wohltäter. Hubertus wird deshalb als Schutzpatron der Jagd, der Natur und der Umwelt angesehen. Außerdem gilt er als Patron der Schützen und Schützenbruderschaften, der Kürschner, Metzger, Büchsenmacher, Optiker, Metallbauer und Mathematiker. Außerdem gilt der heilige Hubertus als Beschützer der Hunde und als Helfer gegen Tollwut. St. Hubertus gehört mit den heiligen Antonius, Quirinus und Cornelius zu den vier heiligen Marschällen Gottes und wird auch zu den vierzehn Nothelfern gezählt.

Köstliches Wild auf Barbecue-Art

Kulinarischer Herbst:

GRILL-TIPPS für die Nachsaison

(djd). Das Ende des Sommers bedeutet noch lange nicht das Ende des Grillvergnügens - im Herbst hat das Freiluft-Brutzeln sogar einen besonderen Reiz. Zwar werden die Stunden, die man mit Freunden und Familie draußen sitzen kann, kürzer. Aber es macht weiterhin Freude, sich zu treffen und gemeinsam raffinierte Köstlichkeiten zuzubereiten. Gegessen wird im Zweifelsfall einfach drinnen. „Alles, was man benötigt, ist ein Grill mit Deckel und möglichst mit Temperaturanzeiger“, erklärt Christian Hentschel vom Online-Shop www.bbq-laden.de. Dann sei man weitgehend wetterunabhängig.

So bleibt das Fleisch besonders zart

Was Grillfans im Herbst besonders begeistert, ist das vielfältige Nahrungsangebot. Denn jetzt ist Erntezeit für Kürbis, Kartoffeln, Äpfel, Zucchini und vieles mehr. Und vor allem herrscht Hochsaison für frisches Wild. „Wichtig ist es, hier auf eine Top-Fleischqualität zu achten und nur beim Händler seines Vertrauens zu kaufen. Gutes Damwild ist mindestens drei bis fünf Tage im Ganzen bei unter sieben Grad gereift“, so Hentschel. Für die Zubereitung rät er zu einem BBQ-Smoker. Darin wird das Grillgut nicht über den glühenden Kohlen gegart, sondern indirekt und schonend in der warmen Abluft. So bleibt das Fleisch besonders zart und erhält eine rauchige Note. Geeignet sind beispielsweise saftige Stücke vom Damwild-Rücken. Hier kann man nach Geschmack variieren. Entweder man reibt das Fleisch mit einer süß-pfeffrigen Marinade - erhältlich etwa beim BBQ-Laden - und verschiedenen Kräutern ein, oder man wählt die herzhaftere Variante. Dafür ein Netz aus Frühstücksschinkenspeck auslegen und das Wild darin einwickeln.

Indirekt auf dem Smoker-Grill garen

Anschließend kommt das Fleisch bei etwa 110 Grad Celsius in den hinteren Teil der Garkammer. Bei einem Gewicht von 800 Gramm dauert es circa zwei Stunden, bis das gute Stück fertig ist. Zur Sicherheit einen Kerntemperaturfühler benutzen. Dazu passen saisonale Beilagen wie gegrillte Kartoffeln, Kürbispalten oder Pilzspieße. Beim Schlemmen in geselliger Runde lässt sich so der Herbst rundum genießen.

Pilzsaison

Pilze sammeln im herbstlichen Wald:

Das müssen Waldbesucher jetzt wissen

Es ist wieder soweit: die Pilzsaision erlebt im Herbst ihren Höhepunkt. Viele der besonders beliebten Speisepilze wie der Steinpilz, der Wiesen- oder der Kleine Waldchampignon sind dann in großen Mengen in den Wäldern zu finden. Der Geschäftsführer des deutschen Waldbesitzerverbandes AGDW, Alexander Zeihe, erklärt: „Pilzesammler sind in den privaten Wäldern willkommen. Wichtig bei der Pilzsuche ist ein rücksichtsvolles Verhalten. Denn die Pilze sind nicht allein ein Geschenk der Natur, sondern das Ergebnis einer verantwortungsvollen Arbeit von Waldbesitzern und Förstern, die dafür sorgen, dass die Wälder nicht nur der Holzernte, sondern auch der Erholung und dem Naturschutz dienen.“

TIPPS zum Pilzesammeln:

Die wichtigsten Herbstpilze

Typische Pilzarten sind Marone, Herbsttrompete, Schopftintling und natürlich Steinpilz und Pfifferling. Der rauchblättrige Schwefelkopf, Hallimasch und Stockschwämmchen gehören ebenso zum breiten Spektrum der essbaren Pilze im Wald. Aber Vorsicht: Viele Pilze sind im rohen Zustand giftig und daher nur gekocht oder gedünstet genießbar. Vor manchen Sorten, die früher selbstverständlich auf der Speisekarte zu finden waren, wird heutzutage sogar gewarnt. So zum Beispiel beim Grünling, der in größeren Mengen zu Muskelschädigungen führen kann.

Wo finden sich Pilze?

Pilze brauchen Feuchtigkeit und Wärme – nach ein paar Tagen Regen und warmen bzw. milden Temperaturen wird man daher schneller fündig als in Trockenperioden. Bevorzugte Standorte im Wald sind feuchte, bemooste Mulden und Hänge sowie nasse Baumstümpfe. Pilze finden sich ebenfalls so gut wie nie unter krautigen Pflanzen, insbesondere Farn. Manche Arten wachsen nur unter und an Laubbäumen, andere nur im Wuchsbereich von Nadelbäumen. Rotkappen zum Beispiel findet man zumeist bei oder unter Birken, Hainbuchen und Pappeln. Maronenröhrlinge dagegen gedeihen fast nur unter Kiefern und Fichten.

Essbar oder giftig? Im Zweifel stehen lassen.

Richtig ernten und transportieren

Die besten Methoden, um den Pilz aus dem Boden zu nehmen, sind, ihn vorsichtig herauszudrehen oder ihn unmittelbar oberhalb des Bodens abzuschneiden. Der Vorteil des Herausdrehens: So erntet man auch den gesamten Stiel, der bei vielen Arten, zum Beispiel beim Steinpilz, besonders köstlich ist, sich aber zu gut einem Drittel seiner Länge noch im Boden befindet. Nach dem Herausdrehen sollte man das Loch allerdings wieder verschließen, damit das Erdreich und die das Loch umgebenden Pflanzen keinen Schaden nehmen. Bei der Mitnahme aus dem Wald sollten die Pilze unbedingt in einem Korb, nicht in einer Plastiktüte transportiert werden. Der Grund: In einer Plastiktüte können die Pilze nicht „atmen“ und verlieren ihre Frische und Würze oder können sogar an Bekömmlichkeit verlieren.

Wieviel ist erlaubt?

Pilze dürfen für den Eigengebrauch gesammelt werden. Allerdings gibt es Ausnahmen: So ist das Sammeln im Bereich von Naturdenkmälern, in Naturschutzgebieten und Nationalparks vollständig zu unterlassen. Einige besonders geschützte Pilzarten unterliegen zudem Sammelbeschränkungen, so zum Beispiel Steinpilz, Birkenpilz, Rotkappen und Pfifferlinge wie auch alle Morchelarten. Diese Arten dürfen laut Gesetz nur „in geringen Mengen“ für den „Eigengebrauch“ gesammelt werden. Die erlaubten Mengen können nicht nur von Bundesland zu Bundesland, sondern auch zwischen den einzelnen Regionen eines einzigen Bundeslandes unterschiedlich sein. In Nordrhein-Westfalen beispielsweise lässt der Kreis Euskirchen eine Höchstmenge von zwei Kilo pro Tag und Person zu, andere Regionen des Bundeslandes dagegen nur ein Kilo. Nach dem Bayerischen Naturschutzgesetz darf man Pilze (und andere Waldfrüchte) im „ortsüblichen Umfang“ sammeln. Daher gilt: Am besten man erkundigt sich bei den zuständigen Kommunal- und Forstbehörden vor Ort, dann ist man auf der sicheren Seite.

TIPPS zum Pilzesammeln:

Wie werden Pilze richtig gelagert?

Pilze haben es gern kühl und trocken. Das Gemüsefach des Kühlschranks ist daher gut geeignet. Am besten sollten Pilze luftig gelagert werden. In Plastiktüten oder anderen dicht schließenden Behältnissen bildet sich oft Kondenswasser. Die Pilze „schwitzen“ und verderben dadurch schneller. Frisch gekauft oder geerntet sind sie etwa ein bis zwei Tage haltbar, gegart mindestens einen Tag.

Wie kann man Pilze haltbar machen?

Einfrieren und Trocknen sind die gängigsten Methoden, um Pilze haltbar zu machen. Zuerst werden sie geputzt und in Stücke oder dünne Scheiben geschnitten. Vor dem Einfrieren werden sie kurz blanchiert und dann abgeschreckt. So behalten sie mehr Geschmack und Vitamine als roh eingefrorene Pilze. Schöner Nebeneffekt: Helles Pilzfleisch wird nicht braun. Zum Trocknen eignen sich vor allem Röhrenpilze. Getrocknet werden sie bei etwa 40 Grad Celsius im Backofen. Wegen der hohen Feuchtigkeit sollte die Backofentür leicht geöffnet bleiben. Getrocknete Pilze sind besonders geschmacksintensiv. Ob für ein Gulasch oder eine Suppe: Es empfiehlt sich, die getrockneten Pilze zuerst einzuweichen, am besten zwölf Stunden lang, um sie dann 20 Minuten mitzukochen. Das Einweichwasser kann man weiterverwenden, zum Beispiel als Fond für Suppen oder ein Risotto.

Darf man Pilze aufwärmen?

Pilze lassen sich vielfältig zubereiten und entfalten oft erst dabei ihr typisches Aroma: Zu Suppen, mit Käse gefüllt oder im Gulasch schmecken sie lecker. Pilzgerichte erst zum Schluss würzen. Gibt man vorher Salz auf die Pilze, werden sie zäh. Was übrig bleibt, muss nicht in den Müll – der Mythos, dass man Pilze nicht aufwärmen darf, stimmt nämlich nicht: Wenn sie kühl bei zwei bis vier Grad Celsius gelagert werden, kann man sie auch am nächsten Tag verspeisen, wobei sie vorher auf mindestens 70 Grad Celsius erhitzt werden sollten. Roh sollte man Pilze – abgesehen von den Zuchtchampignons – nicht verzehren, denn sie könnten unbekömmlich oder sogar giftig sein.





PILZE SCHÜTZEN BÄUME

Streng genommen ist das ganze Jahr über Pilzsaison:

Pilze wachsen über die meiste Zeit des Jahres unterirdisch, viele in enger Symbiose mit den Wurzeln der Bäume. Die so genannten Mykorrhizapilze bilden mit den Baumwurzeln ein gemeinsames System. Erst im Herbst wachsen die meisten Pilze - darunter viele essbare - auf dem Waldboden.

Pilze sind wichtig für die Nährstoffversorgung der Bäume und damit für die Ökologie und die Gesundheit des gesamten Waldes. Wie groß ihre Bedeutung für die Waldbäume tatsächlich ist – vor allem bei Trockenheit und geringer Sonneneinstrahlung – ist dank der Forschungsergebnisse einer Gruppe von Göttinger Wissenschaftlern seit einigen Jahren bekannt. Das Team um Dr. Rodica Pena fand heraus, dass verschiedene Pilzarten die vom Baum benötigten Nährstoffe auch dann weitergeben, wenn Wassermangel oder schlechte Lichtverhältnisse herrschen.

„Für den Wald ist eine hohe Pilzvielfalt wichtig, da sie die Nährstoffversorgung der Bäume auch unter sich verändernden Umweltbedingungen unterstützt“, sagte Zeihe. „Die rund zwei Millionen privaten und kommunalen Waldeigentümer in Deutschland sind darauf angewiesen, dass Waldbesucher die Pilze daher nur für den gelegentlichen Eigenbedarf sammeln.“

Genießbarer
Champignon oder
giftiger
Knollenblätterpilz?

Augen auf auch beim Zubereiten

„Pilze sind kalorienarm, haben einen hohen Ballaststoffgehalt und sind reich an Folsäure, Vitaminen sowie Mineralstoffen wie Kalium und Phosphor.“

Nachfolgend wichtige Regeln für puren, nährwerterhaltenden Pilzgenuss:

- Nur unversehrte Pilze sammeln.
- Pilze in luftdurchlässigen Behältern wie einem Korb sammeln, nicht in Plastikbeuteln oder im Rucksack, da sie gequetscht werden. Obendrein kann sich darin Feuchtigkeit bilden, die die Fäulnis der Pilze fördert.
- In der Küche Erdreste und Schmutz von den Pilzen mit einer Bürste oder einem Pinsel sorgfältig entfernen, nicht waschen, da Pilze ihr Aroma verlieren.
- Speisepilze nach dem Sammeln rasch verarbeiten, da sie durch ihren hohen Wasser- und Eiweißgehalt schnell verderben. Länger als einen Tag sollten sie daher nicht im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden.
- Vorsicht! Nicht nur ungenießbare, sondern auch essbare Pilze können, wenn sie alt sind oder zu lange beziehungsweise falsch gelagert wurden, eine Lebensmittelvergiftung verursachen.
- Pilze nicht roh essen, sondern vor dem Verzehr ausreichend garen. Dadurch werden eventuell enthaltene Giftstoffe in Speisepilzen unschädlich.
- Was manch einer nicht weiß: Bleibt etwas vom Pilzgericht über, kann man es über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag bedenkenlos aufwärmen und verzehren.

Einige giftige Pilze sehen essbaren Pilzen zum Verwechseln ähnlich. Paradebeispiel für Doppelgänger sind der Champignon und der grüne Knollenblätterpilz. Sollte doch mal ein giftiges Exemplar in der Pfanne gelandet sein und sich Vergiftungssymptome zeigen wie Übelkeit, Durchfall oder Erbrechen, rufen Sie sofort einen Notarzt oder Rettungsdienst. Anleitungen zu Erste Hilfe-Maßnahmen geben Giftinformationszentralen.



REZEPTE FÜR DIE PILZSAISON



Yummi
Yummi
Yummi



Überbackene Nudelnester

1. Möhren putzen, schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Lauch der Länge nach vierteln, ausspülen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin unter Rühren 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Lauch und Pilze zugeben und weitere 5 Min. ebenso braten, salzen und pfeffern.

3. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Eine Form (ca. 30 x 20 cm) mit Butter ausstreichen. Nudeln abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

4. Nudeln in 8 Portionen teilen und jeweils um vier Finger zu Nestern wickeln, dabei mit dem Daumen zusammenhalten. Nebeneinander in die Form setzen und die Gemüsemischung auf die Nester verteilen.

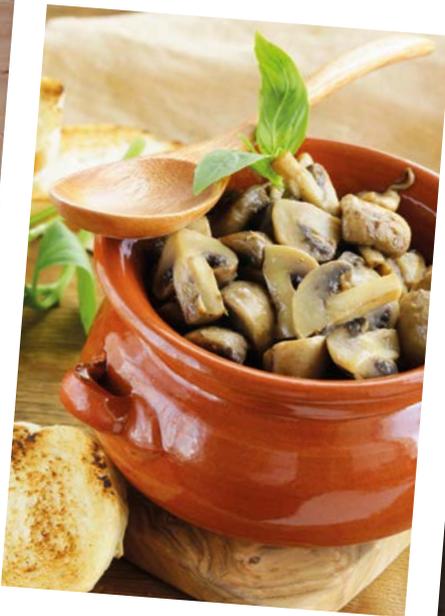
5. Milch, Ei und die Hälfte des Käses pürieren, leicht salzen und pfeffern. Mischung über die Nudelnester gießen. Restlichen Käse darüberkrümeln.

6. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf dem Rost in der Ofenmitte 20 Min. überbacken (Umluft nicht empfehlenswert).

ZUTATEN (Für 2 Portionen)

- 200 g Möhren
- 180 g Lauch
- 150 g kleine Champignons
- 2 Ei Öl
- Salz und Pfeffer
- 200 g Spaghetti
- 20 g weiche Butter
- 150 ml Milch
- 1 Ei, (Kl. M)
- 100 g Edelpilzkäse

Seitlings-Risotto



ZITRONENTHYMIAN
unterstreicht das frische
waldige Aroma
der **SEITLINGE**
– ideal ergänzt durch
cremigen Risotto.

1. Die getrockneten Steinpilze in warmem Wasser 10 Minuten einweichen, anschließend ausdrücken und fein hacken. Schalotten fein würfeln. Knoblauchzehen leicht andrücken. Den Fond mit den Steinpilzen in einen Topf geben und aufkochen. Die Seitlinge mit einem Pinsel sorgfältig putzen, größere Pilze halbieren. Zitronenthymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und mit einem Zestenreißer die Hälfte der Schale in feine Späne reißen. Die Zitrone halbieren und 1 El Saft auspressen.

2. 3 El Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten. Den Reis zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und bei starker Hitze stark einkochen lassen.

3. Mit so viel kochendem Fond aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto unter häufigem Schwenken oder Rühren 16-18 Minuten garen. Dabei nach und nach den restlichen heißen Fond angießen. Wenn der Risotto schön cremig ist und der Reis noch etwas Biss hat, Topf vom Herd ziehen.

4. Risotto leicht mit Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch entfernen. 20 g Butter unterrühren, den Käse darüberreiben und 2 Minuten ziehen lassen.

5. Die restliche Butter mit dem restlichen Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen, die Pilze darin 2-3 Minuten goldbraun anbraten. Mit Zitronensaft beträufeln,

Zitronenthymian und Zitronenzesten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risotto mit den Pilzen in vorgewärmten Tellern servieren.

ZUTATEN (Für 4 Portionen)

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 80 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 l Geflügelfond
- 125 g Limonenseitlinge
- 125 g Kastanienseitlinge
- 8 Stiele Zitronenthymian
- 1 Bio Zitrone
- 4 El Olivenöl
- 200 g Risotto-Reis
- 200 ml trockener Wermut
- Salz Pfeffer
- 50 g Butter
- 30 g Parmesan





Kochen und genießen im Einklang mit den Jahreszeiten: Saisonale Zutaten stehen hoch im Kurs, am besten noch angebaut in der eigenen Region. So wie der Sommer etwa mit Spargel oder Erdbeeren verwöhnt, halten Herbst und Winter ebenfalls ihre besonderen Genüsse bereit. Zahlreiche Salate und Gemüse sind jetzt erntereif und besonders aromatisch. So schmecken zum Beispiel Feldsalat, Rote Beete oder Weißkraut in der kühleren Jahreszeit besonders köstlich und verlängern die Salatsaison. Raffiniert abgeschmeckt, lassen sich in der eigenen Küche somit leckere Salatkreationen zubereiten - entweder als knackiges Hauptgericht oder als köstliche Beilage.

Mit Weintrauben, Blauschimmelkäse und einem leckeren Dressing wird Feldsalat zum raffinierten, herbstlichen Genuss.

Herbstliche Genüsse

REZEPTTIPP: Saisonale Salat- und Gemüsesorten verlängern die Salatsaison

GENUSS

Wintersalate: knackige Fakten

Feldsalat ist ein typischer Herbst- und Wintersalat, dem Kälte zusätzliches Aroma verleiht. Die knackigen Blätter haben einen nussigen bis pfeffrigen Geschmack. Schon gewusst? Feldsalat besitzt einen doppelt so hohen Vitamin-C-Gehalt wie etwa Kopfsalat. Traditionell geht's beim Krautsalat zu. Der Legende nach stand er schon bei den Römern auf dem Speiseplan. Ein echter Alleskönner unter den Salatzutaten ist Rote Beete. Sie schmeckt gekocht, sauer eingelegt oder roh. Das Beste: Rote Beete ist lange haltbar, wenn sie an einem dunklen, trockenen und kühlen Ort gelagert wird.

Feldsalat mit Weintrauben und Blauschimmelkäse

Feldsalat etwa ist besonders vielseitig verwendbar. In Verbindung mit Weintrauben, Blauschimmelkäse und dem passenden Dressing schmeckt er nochmal so gut: Dazu 150 Gramm Salat waschen, gut abtropfen lassen und mundgerecht zerpfücken. 300 Gramm Weintrauben halbieren. KNORR Salatkrönung Salat der Saison Dressing für Feldsalat mit drei Esslöffeln Wasser und drei Esslöffeln Öl verrühren. Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen und auf Tellern anrichten. Mit den halbierten Weintrauben und 60 Gramm grob zerzupftem Blauschimmelkäse dekorieren. Noch ein Tipp: Grob gehackte Walnüsse runden das Gericht ab.

Kulinarische Abwechslung im Herbst und Winter

Wie der frisch angemachte Feldsalat genossen wird, bleibt jedem selbst überlassen: Eine kleine Salatportion eignet sich als appetitanregende Vorspeise für ein saisonales Menü, eine größere Portion ist der perfekte Sattmacher. In jedem Fall darf ein knackig-frischer Salat auch auf dem herbstlichen und winterlichen Speiseplan nicht fehlen. Neben Feldsalat sind auch Kraut- und Rote-Beete-Salat köstlich: Fein geschnittener Weiß- oder Rotkohl erhält mit dem saisonalen Dressing für Krautsalat eine angenehm pikante Note. Rote Beete wiederum lässt sich mit Rucola, Pinienkernen und Ziegenfrischkäse kombinieren.

Unter www.knorr.de gibt es diese und viele weitere Rezepttipps.



SPANIEN UND PORTUGAL DIREKT UM DIE ECKE...

Wie heißt es so schön in einem der Slogans für Büren? Büren - das Tor zum Sauerland! Ich verrate Ihnen etwas... Auch das Tor nach Spanien und Portugal habe ich dort gefunden!! Es liegt im Gewerbegebiet West, Oberer Westring 40 . „EsPoral“. Das Beste aus Spanien und Portugal. Das klingt schon toll und nun bin ich neugierig geworden. Was bedeutet EsPoral? „EsPoral“ – zusammengesetzt aus Espania – Portugal – Alimentacion (Verpflegung). Was es dort wohl alles gibt?

Ich finde portugiesische und spanische Weine, sowie landestypische Delikatessen und Spezialitäten wie z. B. spanischen Schinken und spanischen Käse und ausgewählte Feinkost aus Portugal. Ich treffe Jorge Figueiredo, den Geschäftsführer der EsPoral GmbH, und seinen Sohn Dario, der mir sofort einen portugiesischen Espresso reicht. Welch ein Duft... und ich hätte nicht gedacht, dass der Unterschied zu italienischem Espresso so groß ist! Einfach nur lecker!

Sehr freundlich erklärt mir Herr Figueiredo einiges und führt mich durch die langen Gänge der großen Halle. Fisch und Meeresfrüchte, Dorade und Tintenfisch, gefüllte Teigtaschen (Rissois), Serrano-Schinken, Schafskäse, Oliven, Weine, aber auch traditionelle Web-, Korb- und Töpferwaren und Tischwäsche die Frau Figueiredo persönlich in Portugal einkauft, präsentieren sich auf über 1100 Quadratmetern Lager- und Verkaufsraum, Tiefkühl- und Kühlraum. Gigantisch. Wer Hilfe benötigt beim Einkauf, wendet sich an die kompetenten Mitarbeiter. Es findet sich hier alles, was die heimische Küche für mediterrane Kost benötigt. Seit mehr als 10 Jahren nun ist das große Lagerhaus Treffpunkt für alle, die genießen. „Am Anfang zählten fast nur Südeuropäer zu unserem Kundentamm.“ Aber längst ist das bestens ausgewählte Sortiment kein Geheimtipp mehr. Viele Restaurants, Hotels und Geschäfte kaufen hier ein und werden mit den eigenen EsPoral-Lastwagen beliefert. „Unsere Kunden schätzen die besondere Auswahl der Waren, das angenehme Preis-Leistungsverhältnis und die persönliche, familiäre Atmosphäre bei uns.“, so Jorge Figueiredo. Viele der qualitätsbewussten und kleinen Produzenten und Lieferanten kennt er persön-

lich. „Zudem können die Kunden seit dem letzten Jahr auch online ihre Waren bei uns bestellen.“ (www.esporal-shop.de)



V.l.n.r.: Verkaufsleiter Carlos Campos, Lagerist Marco Mendes und Marketingleiter und Onlineshop Dario Campos Figueiredo

MEIN FAZIT:

Egal ob Privatperson oder Großkunde. Hier ist jeder herzlich willkommen. Wer sich ein Stückchen Spanien oder Portugal ins Haus holen mag, ist hier bei EsPoral an der richtigen Adresse!

Lassen Sie sich von den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen! Jorge Figueiredo und sein ganzes Team freuen sich auf Ihr Kommen! Ich freue mich drauf! Und Sie?!

TAG DER OFFENEN TÜR AM 07. NOVEMBER 2015

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 10.00 - 13.00 Uhr, 14.30 - 18.30 Uhr
Fr. 10.00 - 13.00 Uhr, 14.30 - 17.00 Uhr
Sa. 09.00 - 12.00 Uhr



Spanien und Portugal
gleich um die Ecke.
EsPoral

Lebensmittel Groß- und Einzelhandel GmbH
Oberer Westring 40 ☛ Industriegebiet West ☛ 33142 Büren
www.esporal.de ☛ Tel.: 0 29 51 / 93 55 09 ☛ Fax: 0 29 51 / 93 68 97



Regionale Apfel-Kooperation wird fortgesetzt

Raiffeisen-Märkte nehmen auch 2015 Äpfel für Obstkellerei Brautmeier an

Selbst geerntete Äpfel aus dem heimischen Garten oder von der eigenen Wiese können auch in diesem Jahr wieder zur Obstkellerei Brautmeier nach Delbrück-Ostenland gebracht werden. Apfelpflücker haben aber auch in 2015 die Möglichkeit, das Obst in ausgewählten Raiffeisen-Märkten im Kreis Paderborn und in Brilon abzugeben. Von dort wird es regelmäßig zur Obstkellerei transportiert. Hier wird dann aus dem Obst der beliebte Direktsaft.

Die weitere Zusammenarbeit haben jetzt Josef Brautmeier von der gleichnamigen Kellerei und Stefan Wigge, Leitung Einzelhandel der Raiffeisen Westfalen Mitte eG, vereinbart. Beide sehen einer guten Apfelernte entgegen und wollen es den Saftfreunden so einfach wie möglich machen: „Durch unsere zentralen Annahmestellen entfallen viele Einzeltransporte, was Zeit und Geld spart sowie der Umwelt nützt“, sagt Stefan Wigge.

Zum 1. September startet die Apfelannahme in den Raiffeisen-Märkten Paderborn (Benhauser Feld), Elsen und Salzkotten. Ab dem 14. September können die Äpfel auch in den Raiffeisen-Märkten in Büren, Haaren, Buke und Brilon abgegeben werden. Die gelieferten Früchte werden in den Raiffeisen-Märkten ebenso wie in der Kellerei in Ostenland genau verwogen. Dafür erhalten die Anlieferer dann eine Gutschrift für den Erwerb von Brautmeier-Apfelsaft in der jeweiligen Annahmestelle. Der Saft muss dort abgeholt werden, wo die Äpfel abgegeben wor-



Foto: Heiko Appelbaum

Bewährte Kooperationspartner in Sachen Apfelsaft (v. l.): Markus Tenbrink (Marktleiter Raiffeisen-Markt Paderborn), Josef Brautmeier und Stefan Wigge.

den sind. Der Kunde hat aber in jedem Fall die Gewissheit, ein Produkt mit regionaler Herkunft zu erhalten.

„Natürlich ist unsere Kellerei in Ostenland auch weiterhin ein zentraler Annahmeort“, sagt Josef Brautmeier. „Die Einrichtung weiterer Annahmestellen in den Raiffeisen-Märkten ist ein Kundenservice, der in den vergangenen Jahren sehr gut angenommen wurde.“

Stefan Wigge und Josef Brautmeier appellieren an alle fleißigen Apfelernter, auf die Qualität der Früchte zu achten. Faules Obst muss im Vorfeld aussortiert werden. Die Anlieferung kann lose erfolgen. In den Raiffeisen-Märkten stehen spezielle Behälter bereit, in denen die Äpfel dann jeweils nach Ostenland transportiert werden.

Apfelannahme

ab 1. September



Raiffeisen-Markt

Wir leben Nähe!

Apfelsaft zu besonders günstigen Preisen!

50 kg = 40 Flaschen Apfelsaft 0,7 l



Annahmestellen in folgenden Märkten:

33100 **Paderborn** - Randebrockstr. 1 - Tel. 05251 5093-50

33104 **Elsen** - Paderborner Str. 59 - Tel. 05254 9311-40

33154 **Salzkotten** - Ferdinand-Henze-Str. 3 - Tel. 05258 930337

Raiffeisen Westfalen Mitte eG · Verwaltungssitz Büren · Oberer Westring 28 · 33142 Büren



APFELERNTEN regional unterschiedlich

Josef Brautmeier setzt auf fleißige Pflücker

Die Apfelernte fällt in diesem Jahr wieder sehr unterschiedlich aus. Während bundesweit im Vergleich zum Vorjahr mit einer schlechteren Ernte gerechnet wird, gibt es im Paderborner Land eher rosige Aussichten. „Die Bäume in den Gärten und an den Straßen sind gut gefüllt“, sagt Josef Brautmeier, Apfelexperte und Betreiber der Obstkellerei Brautmeier in Delbrück-Ostenland. Er startete am 29. August mit der Kelter-Kampagne und hat beobachtet, dass der Trend zu regionalen Produkten sich weiter entwickelt. „Die Menschen achten wieder mehr darauf, vor Ort erzeugte Nahrungsmittel zu konsumieren“, sagt Brautmeier. Dazu gehört seit vielen Jahrzehnten der Apfel-Direktsaft aus Ostenland. Wer noch dazu Geld sparen möchte, erntet die Äpfel im eigenen Garten oder an der Straße. „Viele Kommunen haben in den vergangenen Jahren auf öffentlichen Flächen Apfelbäume gepflanzt. Das Obst kann von Jedermann geerntet werden“, weiß der Kelterei-Besitzer. Allerdings sollte man sich vorab informieren, an welchen Stellen die kostenlose Ernte erlaubt ist.

Die Apfelernte entwickelt sich zunehmend zur Familienbeschäftigung. Eltern können ihrem Nachwuchs auf diese Weise vermitteln, welchen Weg das Obst bis zur Flasche nimmt. Denn bei der Obstkellerei Brautmeier können die Kunden hin und wieder auch einen Blick hinter die Kulissen werfen.

Um den Kunden, die Äpfel zur Kelterei bringen, lange Wartezeiten zu ersparen, hat Josef Brautmeier die Öffnungszeiten erweitert. Ab sofort ist die Apfelannahme in Ostenland zusätzlich samstags bis 16.00 Uhr möglich.

Für das angelieferte Obst gibt es dann frisch gekelterten Apfelsaft zum Mitnehmen oder als Gut-schrift.

In diesem Zusammenhang bittet Josef Brautmeier seine Kunden darum, zu Hause gelagertes Brautmeier-Leergut wieder mit zur Kelterei zu bringen: „So können wir sicherstellen, dass die Abfüllung auch dann reibungslos funktioniert, wenn die Kampagne auf Hochtouren läuft.“

Auch in diesem Jahr gibt es wieder eine Annahmekooperation mit einigen Raiffeisen-Märkten der Region. Seit dem 1. September ist die Apfelannahme in den Raiffeisen-Märkten Paderborn (Benhauser Feld), Elsen und Salzkotten möglich, aber auch in den Raiffeisen-Märkten in Büren, Hoaren, Buke und Brilon können die Äpfel ab sofort abgegeben werden.

www.brautmeier-apfelsaft.de



Josef Brautmeier präsentiert den in Flaschen abgefüllten Apfel-Direktsaft. Foto: Heiko Appelbaum

MEIN PERSÖNLICHER TEST... IST DAS NOCH FASTFOOD?

Schnelle Küche? Fastfood? Vorurteile? Ja, die habe ich auch (gehabt)... Sicher kennen Viele von Ihnen die verschiedensten Fastfood-Restaurants. Mich hat das Testergebnis vom Deutschen Institut für Service-Qualität gereizt. Dort wurde 2013 zum dritten Mal in Folge die Fastfood-Kette KFC ausgezeichnet. Untersucht wurden Aspekte wie Sauberkeit, Ambiente, Vielfalt, Frische und Qualität des Angebotes. Ein tolles Ergebnis. Aber wie sieht es denn konkret in Paderborn aus?

Direkt an der B 64 liegt das KFC-Restaurant an der Borchener Str. 140 (Ecke Breslauer Straße). Geöffnet von 11 – 23 Uhr, am Freitag und Samstag sogar bis 24 Uhr, mit reichlich kostenlosen Parkplätzen optimal versorgt. Natürlich gibt es auch einen KFC-Drive mit einem originellen Bestell-Service, denn Sie können hier links oder rechts ins Mikrofon sprechen (also für alle Fahrzeuge, egal ob Links- oder Rechtslenker).

Meine Wahl fiel auf ein Menü mit Hähnchenteilen „hot & spicy“ gewürzt mit Pommes und einem Krautsalat. Hört sich langweilig an? Dann kann ich Ihnen nur empfehlen, das Ganze mal auszuprobieren. Die Würzmischung „hot & spicy“ ist einfach köstlich. Und wie die Leute von KFC den Salat hinbekommen, ist mir ehrlich gesagt ein Rätsel.

Kurzum...es war einfach nur lecker und als Komplett-Menü zum günstigen Preis absolut fair. Mich hat dann die Geschichte rund um KFC interessiert. Hier mal Zitate:

Jede Tradition hat einen Anfang

Am 9. September 1890 wurde Harland Sanders in Henryville, Indiana geboren. Bereits in seiner Kindheit entdeckte der Gründer von KFC seine Begeisterung für das Kochen, selbstgemachte Speisen und die traditionelle Küche der Südstaaten. Nach zahlreichen verschiedenen beruflichen Stationen führte der Lebensweg von Harland Sanders erst im Alter von 40 Jahren wieder zurück zu seiner großen Leidenschaft: dem Kochen. 1930 eröffnete er eine Tankstelle in Corbin, ein Ort im Süden des Bundesstaates Kentucky. Hier begann er in einer kleinen Küche angrenzend an seine Tankstelle für Durchreisende zu kochen und sie in seinem heimischen Essbereich zu bewirten.

Seine Gäste waren so begeistert von seinen Hähnchengerichten, dass sich sein Talent schnell in ganz Kentucky herumsprach. Mit wachsender Bekanntheit und der stetig steigenden Gästezahl wagte Harland Sanders bald den Schritt in die Selbstständigkeit. Neben dem bestehenden Tankstellenbetrieb eröffnete er auf der gegenüberliegenden Straßenseite ein Restaurant mit 142 Sitzplätzen – das „Harland Sanders Restaurant“.

Das Originalrezept ist das Erfolgsrezept – damals wie heute

Von nun an verkaufte Harland Sanders seine Hähnchengerichte in seinem ersten eigenen Restaurant. Damit die Gäste nicht zu lange auf ihr frittiertes Hähnchen warten mussten, entwickelte er eine besondere Hochdruckfritteuse, die von der Grundidee auch heute noch in den KFC Restaurants weltweit verwendet wird. Zudem verfeinerte und perfektionierte er in dem folgenden Jahrzehnt sein „Original Recipe“ immer weiter, bis es 1939 schließlich vollendet war. Die geheime Rezeptur aus elf Kräutern und Gewürzen, mit der das frische Hähnchenfleisch paniert wird, ist bis heute unverändert geblieben. 1935 ernannte der Gouverneur von Kentucky Harland Sanders für seine Verdienste um

die Landesküche Kentuckys zum Colonel. Zudem wurde das „Harland Sanders Restaurants“ 1939 zum ersten Mal in Duncan Hines Restaurantführer „Adventures in Good Eating“ erwähnt.

Kentucky und die ganze Welt

Colonel Harland Sanders entschloss sich 1952 seine Geschäftsidee zu teilen, so dass auch außerhalb von Kentucky Gäste in den Genuss seiner Hähnchengerichte kommen konnten. Pete Harman wurde erster Franchise-Nehmer von Kentucky Fried Chicken und eröffnete sein KFC Restaurant in Salt Lake City, Utah. Damit war das KFC Franchisegeschäft geboren. 1956 verkaufte Colonel Sanders sein Restaurant in Corbin und durchreiste das Land, um weitere Franchise-Nehmer unter Vertrag zu nehmen. Seine erste internationale Konzession verkaufte er in Kanada.

1964 existierten bereits 600 Franchise-Restaurants in Nordamerika und Kanada, die ihre Hähnchengerichte nach der Rezeptur von Colonel Harland Sanders verkauften. Bis er 1980 im Alter von 90 Jahren starb, reiste der Colonel etwa 250.000 Meilen pro Jahr und besuchte KFC Restaurants in der ganzen Welt. Die Idee des KFC Gründers hat immer noch Tradition und ist extrem erfolgreich. Heute genießen Gäste in über 19.000 Restaurants in 120 Ländern rund um die Welt frisches Hähnchenfleisch handmade in KFC nach Colonel Harland Sanders Originalrezept.

Kurzum...ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung nicht nur das absolut leckere Essen in der Paderborner KFC-Filiale empfehlen, sondern auch den überaus freundlichen Service und das saubere, geschmackvolle Ambiente.

Wie lautet die KFC-Philosophie? Nur wer den Mut hat, Dinge anders zu machen, kann sie besser machen! In diesem Sinne fällt auch mein Test-Urteil aus... wer unterwegs leckere Hähnchenteile mit tollem Salat sucht, ist hier bestens aufgehoben.

Guten Appetit



Kentucky Fried Chicken
Borchener Str. 140, 33098 Paderborn
Telefon 05251 892950
Geöffnet: täglich von 11 – 23 Uhr
(Freitag und Samstag bis 24 Uhr)



**JEDEN TAG
FRISCH PANIERT
VOR ORT.**



KFC

Borchener Str. 140
33106 Paderborn



KFC[®]
sogood™



DER RICHTIGE LUFTDRUCK SPART SPRIT!

In Zeiten hoher Spritpreise ist verbrauchsarmes Fahren ein wichtiges Thema. Die Faustregeln sind den meisten bekannt: Kein unnötiges Gepäck im Auto lagern, ungenutzte Dachgepäckträger und Fahrradträger abmontieren und möglichst früh in den höchsten Gang schalten.

Ein wichtiger Punkt wird jedoch von vielen übersehen: der richtige Reifendruck. Denn ist der Druck zu gering, erhöht sich der Rollwiderstand - das führt nicht nur zu einem Mehrverbrauch an Sprit, sondern auch zu erhöhtem Verschleiß. Bereits bei einem Unterdruck von 0,3 Bar verkürzt sich die Lebensdauer des Reifens um 25 Prozent. Gleichzeitig wird bei zu wenig Luftdruck die Seitenführung des Reifens schlechter und der Bremsweg verlängert sich. Daher müssen seit Jahresbeginn auch alle Neuwagen über ein Reifendruckkontrollsystem (RDKS) verfügen. Bei direkt messenden Systemen ist dann in jedem Reifen ein Funksensor montiert, der den Reifendruck an die Bordelektronik des Fahrzeugs übermittelt.

Damit das RDKS ganzjährig funktioniert, benötigen sowohl die Sommer- als auch die Winterreifen entsprechende Sensoren. Hierfür hat Huf Hülsbeck & Fürst, einer der führenden Hersteller von RDKS, den Universalsensor IntelliSens auf den Markt gebracht. Er kann schnell und problemlos montiert werden, da er für die meisten Fahrzeuge

kompatibel ist, und er hält mehrere Jahre. Die Reifendruckspezialisten weisen darauf hin, dass der richtige Luftdruck die Fahrsicherheit deutlich verbessert und nachweislich den Treibstoffverbrauch senkt. Und wer immer mit dem richtigen Luftdruck unterwegs ist, muss auch seltener neue Reifen kaufen. txn-p.

CHECKLISTE: VERHALTEN AM UNFALLORT

DIE UNFALLSTELLE ABSICHERN,
SICH UM MÖGLICHE VERLETZTE KÜMMERN,
EINEN NOTRUF ABSETZEN!

WER WEISS, WAS ZU TUN IST,
KANN BEI EINEM ZUSAMMENSTOSS
UMSICHTIG UND SOUVERÄN REAGIEREN.

Unser KFZ-Service:

- ▶ Inspektionen nach Herstellervorgaben
- ▶ HU u. AU (TÜV-Nord)
- ▶ KFZ-Reparaturen
- ▶ Fehlerdiagnostik
- ▶ digitale Achsvermessung

Unser Reifenservice:

- ▶ Reifen & Felgen
- ▶ Spurverbreiterung
- ▶ TÜV-Einzelabnahme
- ▶ Reifeneinlagerung
- ▶ Servicepartner div. Leasinggesellschaften



Beim Kauf von 4 PIRELLI Winterreifen oder Winterkomplettträgern ab 17 Zoll erhalten Sie von PIRELLI bis zu 60 € Rad-/Reifen-Servicekosten erstattet. Bei einem Satz Winterreifen von 16 Zoll werden bis zu 40€ erstattet. Die Erstattung gilt für alle Dienstleistungen rund ums Rad (Montage, Wechsel, Wuchten, Achsvermessung, Einlagerung oder Wäsche)



Borlisch



Fohling 36
33106 PB-Elsen
☎ 05254-933614
✉ udo@borlisch.de
www.borlisch.de



BUSCHHORN + SCHÄFERS –

Die Kfz-Sachverständigen mit Kompetenz und Erfahrung in Paderborn-Elsen

Das Kfz-Sachverständigenbüro Buschhorn + Schäfers in der Wewerstraße 9 in Paderborn-Elsen besticht durch umfassende, freundliche Beratung und zuverlässige Gutachten sowie Bewertungen mit hohem Sachverstand. Die vier Mitarbeiter des Büros, darunter die beiden Sachverständigen Dieter Buschhorn und Michael Schäfers sowie die zwei Bürokräfte Angelika Beelte und Petra Roggel, bilden seit Jahren ein eingespieltes Team, das flexibel einsetzbar ist und auch die kurzfristige Koordination von Aufträgen möglich macht.

Zu den Leistungen von Buschhorn + Schäfers zählen die Rundumbetreuung sowohl im Kfz-Schadensfall als auch bei Gebrauchtwagenanschaffung oder -verkauf und die zuverlässigen, kompetenten Bewertungen von Leasing-Rücknahmen sowie Old- und Youngtimern. Darüber hinaus erstellt das Sachverständigenbüro verschiedenste Gutachten, darunter Gutachten zu beschädigten Autogasanlagen nach einem Unfall, Gutachten an Motor, Getriebe und Anbauteilen, über Lackschäden sowie Beweissicherungsgutachten.

Das Sachverständigenbüro in Paderborn-Elsen wurde bereits 1977 von Dieter Buschhorn gegründet. Dieter Buschhorn arbeitet schon seit 1965 als Sachverständiger, während Michael Schäfers seit 1994 ausgebildeter und geprüfter Kfz-Sachverständiger ist. Gehen Sie mit Hilfe der beiden erfahrenen Kfz-Sachverständigen Dieter Buschhorn und Michael Schäfers auf Nummer sicher: Ob es nun beispielsweise um Reparaturkosten, den Wert eines Fahrzeugs, Ihre Rechte und Pflichten im Schadensfall geht, das Elsener

Kfz-Sachverständigenbüro berät Sie stets freundlich und mit hohem Fachwissen - nebenbei auch kostenlos, ohne einen Auftrag von Ihnen zu erhalten.

Übrigens bewirken regelmäßige Mitarbeiterweiterbildungen, dass man bei Buschhorn + Schäfers immer auf dem neuesten Stand bleibt und seine Kenntnisse stets erweitert. Seminare bei Fahrzeugproduzenten sorgen in Kombination mit der jahrzehntelangen praktischen Erfahrung der Sachverständigen für die zuverlässige Beratung und den hohen Kompetenzgrad in dem Elsener Kfz-Sachverständigenbüro.

Darüber hinaus sind Buschhorn + Schäfers Vertragspartner der Deutschen Automobil Treuhand GmbH (DAT) und ein ZAK-zertifiziertes (Kommission für Zulassung und Aufsicht) Unternehmen. Zudem kennen und schätzen auch alle großen Versicherungen das Sachverständigenbüro für seine Kompetenz und große Erfahrung. Überzeugen auch Sie sich von der hohen Zuverlässigkeit und dem hervorragenden Fachwissen von Buschhorn + Schäfers in der Wewerstraße 9 in Paderborn-Elsen - Ihrem Kfz-Sachverständigenbüro des Vertrauens.





BUSCHHORN + SCHÄFERS
 SACHVERSTÄNDIGE

Freiberufliche und unabhängige Sachverständige für:

- Kfz-Unfallschäden
- Fahrzeugbewertungen
- technische Überprüfungen

Tel. 0 52 54 6 72 20

Jetzt auch auf Facebook!




Wewerstr. 9 | 33106 Paderborn-Elsen | Fax (0 52 54) 6 50 15
 team@buschhorn-schaefers.de | www.buschhorn-schaefers.de



Die Teppichwerkstatt: Vertrauensvolle, fachmännische Teppichreparatur vom Spezialisten

Die Teppichreparatur und -restauration ist eine wahre Kunst, auf deren Gebiet sich Samad Niktalab von der Teppichwerkstatt in Paderborn durch mittlerweile über 40-jährige Erfahrung zu einem absoluten Spezialisten entwickelt hat.

Die Teppichwerkstatt besteht schon seit 1977 in Paderborn und hat sich seither als vertrauensvolle Werkstatt für professionelle Teppichreparaturen einen Namen gemacht. Vor einiger Zeit ist die Teppichwerkstatt umgezogen und ist nun im Elsässer Weg 17a in Paderborn zu finden. Die Inhaberin Mahnaz Baki sowie Teppichfachmann und -restaurateur Samad Niktalab reparieren nicht nur Teppiche, sondern waschen sie auch professionell und bieten zudem einen fachmännischen Kettendienst an.

Die Reparatur eines Teppichs dauert je nach Knüpfdichte, Feinheit der Wolle und Schaden am Teppich eine bis mehrere Wochen.

Bevor mit der Teppichreparatur begonnen werden kann, müssen die Teppiche nämlich erst noch professionell und aufwendig gestäubert werden, damit die Originalfarben des Teppichs erkannt und die passende Farbe der Reparaturwolle ausgewählt werden kann.

Die Teppichwäsche führen Frau Baki und Herr Niktalab äußerst schonend mit einer bewährten und auf großer Erfahrung basierenden Waschmethode durch, bei der nur biologisch abbaubare Reinigungsmittel auf Seifenbasis verwendet werden.

Dadurch wird sichergestellt, dass das Wollfett des Teppichs erhalten bleibt. Durch die professionelle Teppichwäsche wird zudem auch hartnäckiger Schmutz entfernt und die ursprünglichen Farben des Teppichs kommen wieder vollkommen zur Geltung.

Egal ob kleine oder große Löcher, die oftmals durch Wasser- oder Brandschäden entstehen, oder andere Schäden am Teppich – die Teppichwerkstatt bekommt Ihren Teppich ganz bestimmt wieder so hin, dass er wie neu aussieht. Löcher im Teppich werden äußerst fachmänn-

nisch und in detaillierter Arbeit nachgeknüpft, was besonders die Restauration eines Orientteppichs mit floralem Muster zu einer wahren Kunst werden lässt.

Darüber hinaus führen Samad Niktalab und Mahnaz Baki auch Seitenkanten-Reparaturen, Fransen-Reparaturen und Kettelarbeiten, bei denen die Fransen des Teppichs entfernt und zu einer gekettelten Kante umgestaltet werden, zuverlässig und mit höchster Akribie durch. Zudem bietet die Teppichwerkstatt auch Motenbeseitigung, eine spezielle Teppichbodenreinigung und professionelle Polstermöbelreinigung sowie Abhol- und Lieferservice für die zu bearbeitenden Teppiche an.

Auch Sonderaufträge werden gerne angenommen. So fertigt Samad Niktalab auch individuell nach Kundenwünschen gestaltete Teppiche im Kleinformat, zum Beispiel mit einem speziellen Muster, Bild, Schriftzügen oder auch Namen.

Wenn auch Sie Ihre Teppiche professionell repariert, restauriert, gewaschen oder gekettelt haben möchten, dann bringen Sie ihn am besten in die Teppichwerkstatt im Elsässer Weg 17a in Paderborn, denn dem erfahrenen und freundlichen Teppichrestaurateur Samad Niktalab und der sympathischen Inhaberin Mahnaz Baki können Sie Ihre Teppiche mit ruhigen Gewissen anvertrauen.

Die Teppichwerkstatt
Elsässer Weg 17a | 33102 Paderborn
Tel.: 05251 - 59591





Kunstschmiede und Stahlbau Willy Danne

Heute stellen wir Ihnen ein Traditionsunternehmen aus Paderborn vor, das weit über die OWL-Grenzen bekannt ist. Die Referenzen sind zahlreich, auch in Berlin wurden die Spezialisten der Firma Danne schon eingesetzt.

Im Jahre 1972 mit 300 qm gegründet, befinden sich heute auf 550 qm im Hohenloher Weg 67 die großzügigen Räumlichkeiten und 6 Angestellte decken eine Vielzahl von Spezialaufträgen ab.

So werden die Bereiche „Kunstschmiede“, „Stahlbau“, „Edelstahlverarbeitung“, „Blechbearbeitung“ und „Messing- und Kupferverarbeitung“ umgesetzt in vielfältigsten Lösungen. Das können Rahmenkonstruktionen für Glasgestaltungen sein, Treppen- und Balkongeländer, aufwendige Restaurationen und maßgefertigte Kundenwünsche.

Sie suchen die ganz besondere Tür? Ungewöhnliche Überdachungen? Spezielle Gartentore, die nicht Jeder hat? Das Team rund um Willy Danne und den Juniorchef hat Lösungen für (fast) jedes Problem. Auch Rahmenkonstruktionen für Portale, Kirchenfenster und Deckenabhängungen, in Verbindung mit gestalteter Glaskunst, sind für die Profis aus Paderborn kein Problem.

DAS HANDWERK WIRD UM SO
HÖHER STEHEN, JE MEHR
UND GLÜCKLICHER ES BEMÜHT IST,
DEM NÜTZLICHEN DAS
SCHÖNE ZU VERBINDEN.

(Heinrich Wilhelm Josias Thiersch, deutscher Dichter).

So stellen wir uns die optimale Umsetzung dieses Sprichwortes vor.

Wenn Sie also außergewöhnliche Lösungen suchen und an individuellen Ergebnissen interessiert sind, empfehlen wir Ihnen ein Gespräch mit:

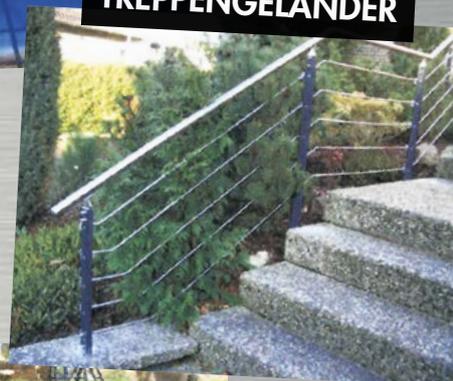
Willy Danne
Kunstschmiede und Stahlbau
Hohenloher Weg 67
33102 Paderborn

Telefon: 05251 48753

RESTAURATIONEN



TREPPENGELÄNDER



ROLLER erhält die Auszeichnung „Kundenliebling 2015“

ROLLER



ROLLER ist laut Kundenaussagen Deutschlands serviceorientiertester Möbelhändler. Focus Money kürt ROLLER zum „Kundenliebling 2015“. In der Gesamtwertung von Service, Preis und Qualität holt das Möbelhaus Silber und schafft es auf den zweiten Platz des Siegertreppchens.

Für das Jahr 2014 wertete die Beratungsagentur Faktenkontor gemeinsam mit Focus Money und Deutschland-Test mehr als 1,1 Millionen Kundenaussagen in Social-Media-Kanälen aus. Insgesamt standen 500 Marken aus 45 unterschiedlichen Branchen im Mittelpunkt der Studie. Die Ergebnisse aus dem Beziehungsdreieck Service-Qualität-Preis wurden in der Kategorie „Ansehen“ zusammengefasst. Daraus ergab sich für Roller ein Spitzenplatz auf der Beliebtheitskala der Branche „Möbelhäuser“.

Die Focus-Studie ist die größte deutsche Untersuchung zur Markenwahrnehmung aus Konsumentensicht. In den verschiedenen Social-Media-Kanälen hat sich schnell abgezeichnet, dass die Kunden ROLLER nicht nur wegen der günstigen Preise positiv wahrnehmen, sondern vor allem aufgrund der starken Serviceorientierung. Die Bestplatzierung im Bereich „Service“ freut die ROLLER-Geschäftsführung daher besonders:

„Nachdem wir dieses Jahr bereits von Focus Money zum „TOP-Arbeitgeber 2015“ gekürt wurden, ist auch diese Auszeichnung die Bestätigung unseres eigenen Anspruchs. Unser Antrieb liegt darin, das Tempo weiterhin hochzuhalten“, so Tessa Tessner, Geschäftsführerin ROLLER GmbH & Co. KG. „Wir sind Deutschlands erfolgreichster Möbeldiscounter mit bald 150 Märkten im Land und wollen diese Position zielgerichtet mit gleichbleibendem Qualitätsanspruch stärken und weiter ausbauen.“ Als erster echter Multi-Channel-Anbieter des Möbeldiscounts setzt ROLLER bei der Ware wie auch beim Service Maßstäbe und nutzt so alle Vermarktungswege. Der Kunde kann immer und überall einkaufen – egal ob in der Filiale, im Online-Shop oder telefonisch.

Die Bedeutung von Social-Media für die Wahrnehmung bei der Zielgruppe hat ROLLER schon lange verstanden. Mit über 500.000 Facebook-Fans und weiteren zahlreichen Followern bei Youtube, google+, Instagram und Twitter ist ROLLER Vorreiter der Möbelbranche in den einzelnen Media-Kanälen. „Heute ist Social-Media mit über einer Milliarde Nutzern, das größte Massenmedium der Welt. Jeder ROLLER-Follower kann somit zum Markenbotschafter werden und unser Image sowie die öffentliche Meinung über ROLLER oder unsere Produkte beeinflussen. Diesen Trend haben wir frühzeitig erkannt und haben entsprechende Weichen gestellt“, erklärt Tessa Tessner.

Über ROLLER

ROLLER wurde im Jahre 1969 gegründet und gilt als „Erfinder“ des Möbel-Discounts in Deutschland. Heutiger Sitz der Unternehmenszentrale ist Gelsenkirchen. Der Experte für „Clever Einrichten“ betreibt bald über 150 Filialen im gesamten Bundesgebiet und ist weiter auf Expansionskurs. In den nächsten Monaten soll die Marktanzahl zügig erhöht werden. Darüber hinaus gilt ROLLER als erster echter Multi-Channel-Anbieter des Möbelhandels: Kunden können in den Filialen, im online Shop unter 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.

ROLLER[®].de

Kundenliebling 2015*



**polster
power**

**MEGA
KÜCHEN
Welt**

**NORDISCHES
MÖBEL-LAGER**

PADERBORN

Senefelder Straße 2 • ☎ 05251/5099-0 • Mo-Sa: 10-20 Uhr

ROLLER GmbH & Co. KG, Willy-Brandt-Allee 72, D-45891 Gelsenkirchen-Buer, www.roller.de

* ausgezeichnet mit dem Prädikat Silber im Focus 34/15

HERBST Strahlende Sauberkeit im Handumdrehen

Buntes Laub fällt von den Bäumen und die Tage werden kürzer: Der Herbst steht vor der Tür. Jetzt haben Hausbesitzer und Wohnungsinhaber alle Hände voll zu tun, um die eigenen vier Wände für die kalte Jahreszeit herzurichten. Eine gründliche Reinigung der Wohnung schafft Wohlfühlmosphäre und Behaglichkeit. Der Reinigungsspezialist Leifheit hat jetzt die besten Tipps zusammengestellt, mit denen die Wohnung im Herbst zügig in neuem Glanz erstrahlt.



Komfortables Fensterputzen: Streifenfreier Durchblick garantiert

Regenschauer und starke Windböen sorgen im Herbst häufig für Verschmutzungen an den Fenstern. Dank des Fenstersaugers von Leifheit gehören diese schnell der Vergangenheit an. Nach dem Einwaschen befreit der Fenstersauger die Scheiben restlos von Wasser und Schmutz – ohne Streifen und Tropfen zu hinterlassen. Das Schmutzwasser wird komplett abgesaugt, ein Nachwischen ist nicht erforderlich. So wird der Blick auf den herbstlichen Garten schnell wieder glasklar. Ebenfalls praktisch: Auch schwer erreichbare Stellen wie Dachfenster lassen sich mithilfe des Fenstersaugers, der durch einen Teleskopstiel zusätzlich verlängert werden kann, problemlos reinigen.

Glänzende Böden für fleißige Herbstputzer

Fußböden werden vor allem in der kalten Jahreszeit durch Straßenschmutz, der mit den Schuhen in die Wohnung gelangt, stark beansprucht. Egal ob Parkett, Fliesen oder Stein – die richtige Pflege ist das A und O, damit lange Freude an den Böden garantiert ist. Eine regelmäßige Reinigung verhindert zudem das Festsetzen von lästigen Flecken. Leifheit bietet für jeden Bodenbelag die optimalen Reinigungslösungen: Für das Säubern von empfindlichen Böden wie Parkett oder Laminat eignet sich das CLEAN TWIST extra soft. Wasser und Schmutz werden nachdem sie vom Wischbezug aufgenommen wurden beim anschließenden Verwenden des Rotationsmechanismus einfach herausgeschleudert. Das Ergebnis ist ein nebelfeuchter Wischbezug, der vor allem in der schonenden Bodenpflege Verwendung findet. Bücken oder Hände im Schmutzwasser sind daher passé. Parkettböden sollten vor dem Wischen außerdem regelmäßig abgefegt werden, damit kleine Steinchen oder Sand nicht den Belag zerkratzen. Für Steinböden und Fliesen empfiehlt sich der CLEAN TWIST Mop. Seine weichen Mikrofaser-Lamellen sind besonders saugfähig und nehmen Schmutz sicher auf. Für die Reinigung von großen Wohnräumen bietet

Leifheit den CLEAN TWIST extra soft XL an. Eine Wischbreite von 42 cm ermöglicht es, große Flächen schnell und effektiv zu säubern.

Staubputzen leicht gemacht

Wer beim Staubwischen mit System vorgeht, spart Zeit und unnötige Arbeit. Grundsätzlich gilt: Erst die Decken von Spinnweben und Co. befreien, dann alle weiteren Flächen der Wohnung putzen. Die zwei cleveren Reinigungshelfer Duster XL und Dusty sind in diesem Fall unverzichtbar. Die antistatischen Mikrofasern des Staubwedels Duster XL binden den Staub zuverlässig und halten ihn fest wie ein Magnet. Der praktische Wandbesen Dusty ist durch seine markante Dreiecksform die beste Wahl bei der Reinigung von Ecken.

Mehr Brillanz im Bad

Ein blitzblankes und hygienisches Bad steigert das Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden. Wenn es um die gründliche und schnelle Reinigung des Badezimmers geht, ist das Leifheit Bad- und Fensterset der optimale Partner. Fliesen, Armaturen, Spiegel und Badewannen können dank des Sets, das aus dem Handfensterwischer 3 in 1 und dem Fliesen- und Wannenwischer „Flexi Pad“ besteht, einfach sauber gehalten werden. Beide Geräte können in der praktischen Zweikammer-Eimer Kombi Box aufbewahrt werden.

Ein Stiel – unzählige Einsatzmöglichkeiten

Dank des raffinierten Click-Systems von Leifheit können Stiele und Reinigungsaufsätze beliebig kombiniert werden. Möglich gemacht wird dies durch die Easy-Click Funktion: Dazu einfach den Reinigungskopf wechseln, einrasten lassen und schon ist das Gerät einsatzbereit. Somit steht einer flexiblen Fenster-, Oberflächen- und Bodenreinigung nichts mehr im Weg. Das Click-System ist mit vielen Reinigungsprodukten von Leifheit kombinierbar, die den Herbstputz erleichtern.

Effizientes Energiesparen mit HAUSTECHNIK PADERBORN

Als eingetragener Handwerksbetrieb für Elektro- und Gebäudetechnik ist die Firma Energie & Haustechnik Paderborn mitten in Paderborn schon seit Jahren ein kompetenter Partner, was Beratung, Planung und Installation von Photovoltaikanlagen betrifft.

Wir erweitern ab dem 01.07.2015 unsere Produktpalette. Das neue Sortiment umfasst beispielsweise LED-Röhren, Hallen- und Flutlichtstrahler oder auch LED-Birnen. Die modernen LED-Panels geben ein einzigartiges und stimmungsvolles Licht ab, können stets stylisch in die eigene Einrichtung eingebunden werden und sind äußerst energieeffizient. Darüber hinaus setzt Energie- und Haustechnik Paderborn auch weiterhin auf erneuerbare Energien, die mittel- bis langfristig signifikante Energie-Einsparungen ermöglichen, und bietet Batteriespeicher für Photovoltaikanlagen, Blockheizkraftwerke, thermische Solaranlagen und Haustechnik – auch im multimedialen Bereich. Gerade bei jungen Menschen ist das multimediale Home-Management sehr beliebt, welches die Energiesteuerung im eigenen Haushalt durch Tablet, Handy oder PC über ein entsprechendes Netzwerk ermöglicht.

Der Online-Shop von Energie- und Haustechnik Paderborn ist schon jetzt geöffnet und bietet den Kunden alle Produkte an, die ab 1. Juni auch direkt im Geschäft in der Leostraße 73 erhältlich sein werden. Dementsprechend können auch Produkte, die einmal nicht im 100 qm großen Lager der Firma vorrätig sein sollten, jederzeit problemlos und schnell nachbestellt werden, so dass der Kunde sie innerhalb von 1-5 Tagen problemlos im Shop vor Ort abholen kann. Überzeugen Sie sich entweder online unter www.haustechnikpaderborn.de von dem neuen LED-Sortiment und dem weiteren, vielfältigen Angebot oder schauen Sie doch einfach einmal bei Energie- und Haustechnik Paderborn in der Leostraße 73 in Paderborn vorbei. Gerne beraten Sie unsere Mitarbeiter persönlich und kompetent hinsichtlich der für Sie individuell passenden LED-Ausstattung und Möglichkeiten der Energieersparnis.



Haustechnik Paderborn

Telefon: 05251 6882806

E-Mail: info@haustechnikpaderborn.de

Internetshop: www.haustechnikpaderborn.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr

Sa. zweiwöchentlich 8 - 15 Uhr

UNSERE PRODUKTE



Haustechnik Paderborn
ERNEUERBARE ENERGIE





V. li.: Lorena Menk, Sabine Mathia-Menk,
Ramona Degler, Nadine Gabel

Wir sind seit 90 Jahren in der vierten Generation Gestalter aus Leidenschaft. Nach erfolgreicher Beendigung der Meisterprüfung im Juli dieses Jahres unterstützt Lorena Menk unser Team nun als Floristmeisterin. Wir sind Profis mit Freude am Gestalten. So gehen wir stets kompetent und ideenreich auf Ihre individuellen Vorstellungen ein. Unser Team begleitet Sie mit der floralen Gestaltung zu jedem Anlass.

- Hochzeits- und Eventfloristik

- Wir bieten Ihnen den passenden Blumenschmuck für Ihren schönsten Tag.

- Trauerschmuck

- Wir helfen Ihnen gern bei der richtigen Auswahl und arrangieren Ihren ganz persönlichen Blumenschmuck.

- Dekoration

- Bringen Sie frischen Wind in Ihre vier Wände mit unseren ausgesuchten Dekorationsartikeln z.B. Dutz; Proflax Textilmanufaktur; uvm.

- Geschenkideen

- Ob blumig oder für den kulinarischen Gaumen; bei uns finden Sie für jeden das Richtige.

- Seminare

- Im Frühling, Herbst und zu Advent bieten wir Ihnen Workshops an. Fertigen Sie sich Ihr eigenes Highlight an!

Wir stehen Ihnen mit kompetenter Unterstützung zur Seite.

Unser Blumenparadies bietet auf rund 1000m² eine einzigartige Auswahl und eine Vielfalt an floralen Ideen, Saisonale Topfpflanzen und Beetpflanzen. Ob aus unserer Familiengärtnerei oder von regionalen Gärtnern - wir beziehen täglich frisch unser Angebot.

Sonntag 18. Oktober

ALLERHEILIGENAUSSTELLUNG mit Verkauf
und natürlich zu unseren Geschäftszeiten
Individuell und liebevoll gestaltete Gedenktagsfloristik
Alles für Ihre Herbstbepflanzung

Sonntag 15. und 22. November

TRADITIONELLE ADVENTSAUSSTELLUNG
~floristische Wunderwerke~
ab 11:00 Uhr

Mit Kaffee und Kuchen und Weihnachtsmarkt
mit verschiedenen Ausstellern.

Donnerstag 19. November

Unser Highlight: **LICHTERABEND** ab 17:00 Uhr

Lassen Sie sich verwöhnen mit einem Glas Prosecco
und leckeren Kleinigkeiten.
Genießen Sie die einzigartige Stimmung!

ADVENTSSEMINAR von 19:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr

Fertigen Sie sich Ihre persönliche Adventsdekoration
-für das Seminar bitte anmelden-

Wir freuen uns auf Sie
Familie Mathia-Menk und Floristenteam

**Blumen
Mathia
Meisterbetrieb**

Finkestr. 80 · 33165 Lichtenau-Atteln
Tel. 05292 / 623 · blumen-mathia@web.de
Immer Aktuell auf Facebook.com



Jetzt
tolle
HERBST-
Angebote
nach
Umbau!



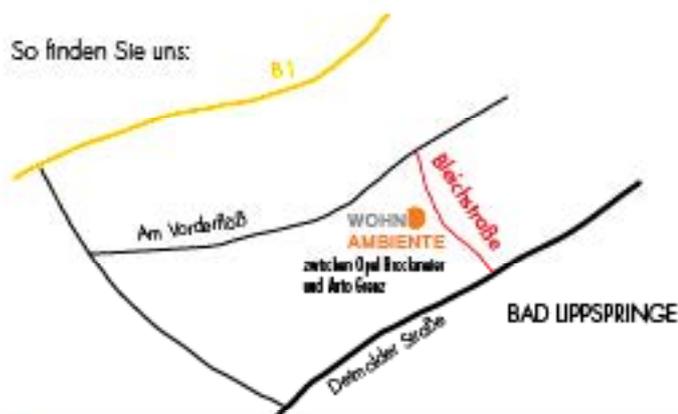
Seit Anfang Oktober freut sich das Team von Lüke Wohnambiente an der Bleichstraße 23 in Bad Lippspringe wieder auf Ihren Besuch. Die Sommermonate wurden genutzt, um einige Umbauarbeiten durchzuführen.

Freuen Sie sich auf das neue Ambiente, in dem das Sortiment von Kleinmöbeln, Lampen und Wohnaccessoires zu sehen ist. Faire Preise werden garantiert! Formschöne Vasen, aber auch jahreszeitliche Deko oder Gartenmöbel u.v.m. finden Sie in der Ausstellung.

Egal, ob Sie ein Geschenk suchen oder Ihr Zuhause verschönern möchten, lassen Sie sich bei einem Bummel durch diese Fundgrube einfach mal inspirieren.

Wenn wir zu Ihrem speziellen Anliegen keine Lösung ausgestellt haben, sprechen Sie uns einfach an, wir helfen Ihnen gerne kurzfristig weiter!

So finden Sie uns:



Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag - Freitag	10.00 bis 13.00 Uhr
+	15.00 bis 18.00 Uhr
Samstag	10.00 bis 14.00 Uhr

Bleichstraße 23 | Bad Lippspringe | Mobil 0175 / 20 42 017



Ramona Beer (Azubine),
Gisela Austenfeld, Mar-
cus Rennecke (von links
nach rechts) bei den Al-
penveilchen – typische
Herbstblumen



Ein sehr schönes
Werkstück in Herz-
form fertig gerade
die Chefin Barbara
Sporkmann

FARBENFROHE
BLUMENPRACHT
UND –VIELFALT
MIT TRADITION

Landgärtnerei SPORKMANN

Die Landgärtnerei Sporkmann ist eine Gärtnerei mit langer Tradition, denn seit 1920 erfreut sie nun schon ihre Kunden mit einer riesigen Auswahl an wunderschönen Blumen. Die beliebte und bekannte Landgärtnerei besteht nun schon in der vierten Generation und versorgt in ihren Filialen in Hövelhof, Paderborn-Dahl und an ihrem Stammsitz im Herzen von Ostenland die Region mit Blumen aller Art und in allen Formen: Ob Blumenkompositionen zu den verschiedensten Anlässen, farbenfrohe Gestecke, kreative Werkstücke, Topfpflanzen, Bäume und Sträucher oder etwas ganz anderes - bei der Land- und Traditionsgärtnerei werden Sie ganz bestimmt fündig und auch jederzeit freundlich und kompetent beraten. Zudem ist die Gärtnerei auch mit einem Verkaufsstand auf dem Paderborner Wochenmarkt vor dem hohen Dom vertreten – und das bereits seit ganzen 95 Jahren.

Die derzeit 20 Mitarbeiter, darunter fünf Azubis, arbeiten voll und ganz im Dienste der Kunden und sind stets bemüht Ihnen jeden Wunsch zu erfüllen. Gemeinsam mit dem freundlichen Mitarbeiterteam bewirtschaftet Inhaber Johannes Sporkmann sowohl einen Hektar Treibhausfläche als auch zwei Hektar Freilandblumenfelder, aus denen die Blumenpracht für den täglichen Verkauf stammt.

Statten Sie einer der vielen Filialen der Land- und Traditionsgärtnerei Sporkmann einen Besuch ab und machen Sie sich selbst ein Bild von der grandiosen Vielfalt an farbenfroher Blumenpracht: Neben Orchideen, Hortensien, Zinnien und natürlich noch vielen weiteren Blumenarten führt die sympathische Gärtnerei als einziger Betrieb im weiteren Umkreis von Paderborn auch Chrysanthemen. Eine weitere Besonderheit der Landgärtnerei stellt zudem die eigene Tulpenanzucht dar. So blühen in den Monaten Januar bis April über 500.000 Tulpen in den Gewächshäusern der Gärtnerei, bevor im Monat Mai dann 100.000 Geranien, 50.000 Petunien und viele tausend weitere Blumen für Ihre Beet- und Balkonbepflanzung gedeihen. Zum Weihnachtsfest schließlich erwarten Sie dann 30.000 Weihnachtssterne in allen Größen und Farben aus Sporkmanns eigener Anzucht.

Außerdem übernimmt die Landgärtnerei Sporkmann auch gerne ganz professionell die Gartenpflege, den Gehölzschnitt oder auch die Grabpflege für Sie und zählt zudem noch einen kundenfreundlichen Pflanzservice zu ihrem Angebotsspektrum und in der Floristik fertigen die eifrigen Mitarbeiter

für Sie floristische Arrangements von klassisch bis topmodern für jeden Anlass. Darüber hinaus bietet die Landgärtnerei auch einen ganz besonderen Service an: Sie versendet auch Blumen von Ostenland aus in alle Welt. Dies ist durch den speziellen Lieferservice Fleurop möglich. Selbstverständlich darf aber auch ein zuverlässiger und kundenfreundlicher regionaler Blumen-Lieferservice für den gesamten Kreis Paderborn und natürlich auch in Ostenland nicht fehlen.

Am Sonntag, den 27. September veranstaltet die Landgärtnerei Sporkmann übrigens im Zuge des Ostenländer Vieh- und Krammarktes eine große Herbstausstellung unter dem Motto „Herbst – das grandiose Finale des Gartenjahres“ und lädt Sie herzlich dazu ein, in der Stammfiliale in der Osterloher Straße 84 in Ostenland vorbeizuschauen. Die Festivität stellt die perfekte Gelegenheit dar, sich in der Gärtnerei beispielsweise für die Herbstbepflanzung des Gartenbeetes oder der Balkonkästen beraten zu lassen und sich nebenbei aus dem breit gefächerten Blumenangebot etwas Passendes auszusuchen und mit nach Hause zu nehmen. Johannes Sporkmann und seine Mitarbeiter freuen sich bereits auf Sie und beraten Sie gerne.



An den Sonnen-
sträußen arbeiten
für Sie Julia (links)
und Lara.



Topfpflanzen aus aller
Welt – Sandra (links) und
Miriam an den Orchideen

**Landgärtnerei
SPORKMANN**
– Seit 1920 im Herzen von Ostenland –



Osterloher Straße 84 · 33129 Ostenland
Telefon 05250 53209 · gaertnerei@sporkmann.de



Stilvolle **GRABLICHTE** spenden Trost und werden zum **Lichtblick für Trauernde**

Der **TRAUER** Ausdruck verleihen

Der flackernde Schein einer Kerze gilt als Symbol des ewigen Lebens. Ihr warmes Licht berührt uns, wo immer wir es sehen. Vor allem an Gedenktagen wie Allerheiligen, Allerseelen oder Totensonntag ist es eine tröstende Tradition, ein Licht als Erinnerung an verstorbene Menschen zu entzünden.

Schön und ausdrucksstark

Nicht jeder Hinterbliebene wählt die letzte Ruhestätte, um sich zu erinnern und innezuhalten. Oft hat ein besonderer Platz im Garten oder in der Natur eine viel größere Bedeutung für die gemeinsame Zeit. Durch das Entzünden eines Grablichtes wird er zum individuellen Ort des Gedenkens. Auch das Grablicht selbst soll dann so persönlich wie möglich gestaltet sein. Besonders schön und ausdrucksstark sind Effektlichter aus Glas, wie sie beispielsweise das Traditionsunternehmen Bolsius anbietet. Die zeitlosen Designs in klassischem Rot oder modernem Blau sind in unterschiedlichen Motiven im Einzelhandel erhältlich und erzeugen einen warmen Farb- und Leuchteffekt. Das Grablicht "Seelenworte" fasst mit dem Satz "Liebe ist die Brücke zur Ewigkeit" die Trauer in Worte. Weitere Modelle sollen mit stilisierten Bäumen oder einem Kirchenfenster Trost und Zuversicht spenden.

Die Bedeutung des Lichts

Warmes Kerzenlicht hat nicht nur in der dunklen Jahreszeit eine tiefe emotionale Bedeutung. Es symbolisiert im christlichen Glauben Hoffnung und Freude, Ewigkeit und Auferstehung. Deshalb leuchten bei uns die Kerzen zur Taufe und am Geburtstag ebenso wie am Adventskranz und am Weihnachtsbaum. Den Brauch, Grablichte aufzustellen, gab es bereits in der Antike. Die Flamme sollte den Verstorbenen den Weg in die nächste Welt erhellen. "Unser heutiges Ritual, eine Kerze im Gedenken an einen lieben Menschen anzuzünden, hat etwas ungemein Tröstendes", weiß Beate Fuchs von Ratgeberzentrale.de. Es sei eine bewusste Auszeit in unserer hektischen Welt, ein gedankliches Innehalten und für viele ein wichtiger Schritt in der Trauerarbeit.

Gedenktag für verstorbene Kinder

Weltweit stehen am **zweiten Sonntag im Dezember** Kerzen in den Fenstern vieler Häuser - der "**Worldwide Candle Lighting Day**" ist der Gedenktag für verstorbene Kinder. Angehörige entzünden die Lichter um 19 Uhr. Aufgrund der verschiedenen Zeitzonen geht so ein Licht um die Welt als Zeichen dafür, dass diese Kinder das Leben erhellt haben und nie vergessen werden. Außerdem steht das Licht für die Hoffnung, dass die Trauer das Leben der Angehörigen nicht für immer im Dunkel halten möge.



Formpflanzen Schnittker
Baumschul-Manufaktur

Hans-Josef Schnittker
33129 Delbrück
Schöninger Straße 93
Tel.: 0 52 50 - 55 40
Mobil: 0 151 - 26 28 23
hjs@formpflanzen-schnittker.de

www.formpflanzen-schnittker.de



Trauerkultur im Wandel

Die **Asche** wird zum edelsten aller **Edelsteine**

Der **ERINNERUNGSDIAMANT** als besondere Form des Gedenkens

Der November mit seinen stillen Gedenktagen erinnert uns mehr als jeder andere Monat an Tod und Sterben. Die Form, in der Menschen ihrer verstorbenen Angehörigen gedenken, befindet sich in einem tiefgreifenden Wandel. Das gilt vor allem für die Bestattungskultur: Immer weniger gefragt ist das klassische Erdbeigängnis, die Feuerbestattung hat ihm inzwischen den Rang abgelassen. Viele Bundesbürger können sich zudem die Verstreuerung der Asche im Meer oder die Beisetzung im Wald vorstellen.

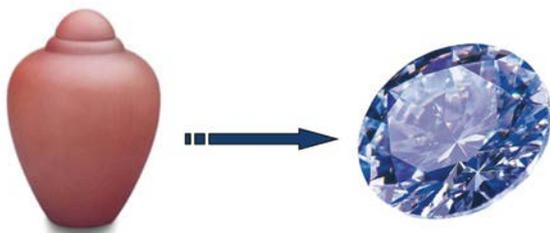
ein Labor in der Schweiz. In einem Verfahren, das mehrere Wochen dauert, wird bei hoher Temperatur und unter hohem Druck der Kohlenstoff aus der Kremationsasche zu einem Rohdiamanten umgewandelt und danach in Handarbeit zum Brillanten geschliffen. Die Schweizer waren der erste zertifizierte Hersteller. Auch heute sollte man genau hinsehen, wem man die Asche eines verstorbenen Angehörigen anvertrauen will. Der gesamte Prozess sollte lückenlos dokumentiert und das Verfahren zur Herstellung der Diamanten transparent sein. Viele weitere Informationen zum Thema Erinnerungsdiamanten gibt es auch beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale unter www.rgz24.de/diamant. Hier wird etwa auch die Frage beantwortet, was mit der Asche geschieht, die nicht zur Herstellung des Diamanten benötigt wird.

Herstellungsprozess muss transparent und gut dokumentiert sein

Eine ganz besondere Form des Andenkens wurde vor über zehn Jahren im Nachbarland Schweiz ins Leben gerufen: Die Firma Algordanza stellt seitdem aus der Asche des Verstorbenen Erinnerungsdiamanten her. Zunächst wird der Verstorbene in Deutschland durch den lokalen Bestatter eingeseichert, dann geht die Urne in

Kooperation mit mehr als 3.000 Bestattern

Inzwischen arbeitet Algordanza mit mehr als 3.000 deutschen Bestattern zusammen, diese können sich mittlerweile zu diplomierten Diamantbestattern weiterbilden lassen. Dafür wurde eine spezielle Akademie ins Leben gerufen - eine E-Learning-Plattform bietet Bestattern und Mitarbeitern von Bestattungsfirmen eine qualifizierte Ausbildung und Wissensvermittlung rund um die Diamantbestattung an.



In einem mehrwöchigen Verfahren unter hoher Temperatur und hohem Druck wird der Kohlenstoff der Kremationsasche zu einem Rohdiamanten gepresst und dann in Handarbeit zu einem Brillanten geschliffen.

Gesamter Prozess ist notariell beglaubigt

Ein Zertifikat über die Herkunft des Kohlenstoffes aus der Asche und die Dokumentation über den gesamten Prozess gewährleisten beispielsweise beim Anbieter Algordanza die Herkunft und Echtheit des Erinnerungsdiamanten. Ein Notar wird mit der Begleitung des gesamten Prozesses beauftragt. Er überprüft in diesem Zusammenhang jeden erforderlichen Prozessschritt - vom Empfang der Kremationsasche bis zur Überprüfung der Diamanteigenschaft durch einen diplomierten Gemologen. Alle Informationen gibt es unter www.algordanza.de.

Ein Erinnerungsdiamant ist ein Symbol ewiger Verbundenheit und zudem ein über Generationen hinweg unvergängliches Erbstück.

DER TOD GEHÖRT ZUM LEBEN...

Grabpflege von der Gärtnerei Rodenbröker in Paderborn

Im Juli haben es Viele erlebt. Die Temperaturen stiegen und Jeder freute sich über die langen sonnigen Tage. Doch war mit den Sonnentagen auch viel Arbeit verbunden. Die Pflanzen auf den Gräbern (insbesondere die Saisonbepflanzung) verlangte fast täglich nach Wasser. Doch nicht Jeder hatte die Möglichkeit, nach dem Feierabend zum Friedhof zu fahren, um sich täglich um das Grab des Angehörigen zu kümmern.

Auch das wäre ein besonderer Service Ihrer Friedhofsgärtnerei Rodenbröker. Dieser Gieß-Service ist aber nur ein ganz kleiner Teil der umfangreichen Angebotspalette. Ob nur im Urlaub oder auch für länger – egal wie umfangreich und aufwändig, mit den Profis von Rodenbröker finden Sie immer eine gute Lösung. So weiß man das Grab während seiner Abwesenheit in den besten Händen.

„Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt, der ist nicht tot, der ist nur fern. Tot ist nur, wer vergessen wird.“ Leben braucht Erinnerung.

Sie wohnen nicht mehr vor Ort in Paderborn? Oder die Pflege wird Ihnen zu viel, weil es die Gesundheit nicht mehr zuläßt? Oder Sie machen sich Gedanken darum, wer einmal Ihr Grab pflegen wird? Gepflegte Gräber sind ein Zeichen gegen das Vergessen – und ein Symbol der Wertschätzung für die Menschen, die uns nahe waren. Sorgen Sie doch einfach vor – mit der Dauergrabpflege von Rodenbröker.

Oder besprechen Sie mit den Fachleuten einfach mal, was Sie selbst tun möchten und welchen Teil der Grabpflege vom Team Rodenbröker übernommen werden soll. Es gibt für Alles eine Lösung und die Kosten sind viel niedriger, als Sie glauben. Dauergrabpflege ist keine „Einheitspflege“, denn aus der großen Angebotspalette der Firma Rodenbröker wählen Sie nicht nur die gärtnerischen Arbeiten aus, sondern auch die Art der Bepflanzung – von der Gesamtgestaltung bis hin zum individuellen Grabschmuck zu persönlichen Gedenktagen!

Vielleicht fragen sich manche ganz kritisch, wer die Arbeit kontrolliert, wenn Sie dies nicht mehr selbst können? Schließlich kann ein Dauergrabpflege-Vertrag über mehrere Jahrzehnte laufen. Aber auch hier ist vorgesorgt: Alle Leistungen werden von der Gesellschaft für Dauergrabpflege Westfalen-Lippe GmbH in regelmäßigen Abständen kontrolliert. Die Verträge werden hier verwaltet und treuhänderisch abgesichert bis hin zur mündelsicheren Anlage des eingezahlten Geldes.

Bei Rodenbröker sind Sie in den besten Händen, denn seit Jahrzehnten vertrauen tausende Kunden diesem Fachbetrieb. Ihr Ansprechpartner kann Ihnen die beste Beratung bieten für die Themen Grabgestaltung, Grabpflege und die Trauerfloristik.



Im Einzelnen bedeutet das:

- Gärtnerische Anlage und Gestaltung der Grabstätte
- Laufende gärtnerische Betreuung und Pflege des Grabes (Sauberhalten, Schnitt von Gehölzen und Bodendeckern sowie Erhaltungsgießen)
- Jahreszeitliche Wechselbepflanzungen mit Frühjahrs-, Sommer- und Herbstblumen Ihrer Wahl
- Schmuck des Grabes mit Wintergrün und dauerhaften Gestecken
- Grabschmuck zu Allerheiligen und Totensonntag
- Frische Blumen und Gebinde zu persönlichen Gedenktagen
- Erneuerung der Grabfläche nach Einsenkung und Nachbeerdigung
- Erneuerung der gesamten gärtnerischen Anlage

Die Pflegekosten richten sich nach der Laufzeit des Vertrages und dem gewünschten Leistungsumfang. So haben Sie die Möglichkeit, nach eingehender Beratung bereits zu Lebzeiten ein individuelles Leistungspaket für die Dauergrabpflege zu vereinbaren. Die Grabpflege wird auf dem Waldfriedhof in Schloß Neuhaus und dem Hauptfriedhof „Auf dem Dören“ angeboten.

Rodenbröker
GÄRTNEREI

Professionell
Sicher
Zuverlässig

Friedhofsgärtnerei Rodenbröker
Inhaberin Frau Beate Rodenbröker
Im Dörener Feld 33 | 33100 Paderborn
Telefon 05251 527131 | Telefax 05251 527133
Email info@gaertneri-rodenbroeker.de
Oder Sie besuchen die sehr informative Internetseite
www.gaertneri-rodenbroeker.de



Ein Grab unter rauschenden Baumwipfeln ist für immer mehr Menschen eine Wunschvorstellung. Sie möchten in dieser Hinsicht frühzeitig vorsorgen - um die Rituale ihrer Bestattung zu bestimmen und ihre Angehörigen damit nicht zu belasten. Nicht jedem ist es allerdings möglich, selbst einen Bestattungswald aufzusuchen und einen Baum zu wählen, an dessen Wurzeln er zur letzten Ruhe gebettet wird. Dahinter können gesundheitliche Gründe stecken, oder aber der gewünschte Ort liegt zu weit weg. Petra Bach, Inhaberin des Bestattungswald-Unternehmens FriedWald: "Viele Kunden sind es heute einfach auch gewohnt, alles, was sie erwerben wollen, online zu betrachten und über das Internet zu kaufen."



Foto: djd/FriedWald/Thomas Gasparini

BESTATTUNGSWALD

Online kann man einen Baum als letzte Ruhestätte auswählen

Zur Auswahl stehen verschiedene Arten der Bestattung im Wald.

Es gibt Plätze an Gemeinschaftsbäumen, Partner-, Familien- oder Freundschaftsbäumen.



Foto: djd/FriedWald

Online durch 22 Bestattungswälder wandeln

Deshalb hat der Bestattungswald-Anbieter seinen Onlineshop unter www.friedwald.de jetzt ausgebaut. Am PC, Tablet oder auf dem Smartphone kann man online durch 22 von insgesamt 55 Standorten wandeln und sich dort auf einer Panoramatour virtuell umschaun. Die "Waldspaziergänge" zeigen darüber hinaus die Anfahrtswege, Parkmöglichkeiten, Andachtsplätze und die Umgebung der Wälder. Viele weitere Informationen sowie Filme, die das Konzept der Bestattung in der Natur erläutern, gibt es unter www.rgz24.de/baumbestattung.

Vorsorge mit einem Baumanrecht

Zur Auswahl stehen verschiedene Arten der alternativen Bestattung im Wald: Es gibt Plätze an Gemeinschaftsbäumen, Einzel-, Partner-, Familien- oder Freundschaftsbäumen. Wer zwar weiß, dass er seine letzte Ruhe im Wald finden möchte, sich aber noch nicht auf einen konkreten Standort festlegen möchte, für den kann ein sogenanntes Baumanrecht das Richtige sein. Für diesen Vorsorgevertrag muss man lediglich festlegen, in welcher Preiskategorie Platz oder Baum liegen sollen.

Erst zu einem späteren Zeitpunkt kann dann der konkrete Baum ausgewählt werden.

Geschützte Daten

Hat man im Online-Shop unter www.friedwald.de den passenden Baum oder Standort seiner Wahl gefunden oder sich für ein Baum-Anrecht entschieden, kann die Auswahl per Mausklick in einen „Warenkorb“ gelegt werden. Wie in vielen anderen Online-Shops wird per Kreditkarte, Überweisung oder Giro-Pay bezahlt. Bestattungswald-Betreiberin Petra Bach betont, die Übertragung der Daten per Kreditkarte oder Giro-Pay erfolge über eine zertifizierte Verschlüsselung. „Deshalb ist dieser Vorgang vor Missbrauch sicher geschützt.“

Gartenanlage und -pflege

Wir bieten Ihnen Pflegearbeiten in Ihrem Hausgarten / Firmengelände an. Ob Rasenpflege, Heckenschnitt, Gehölzschnitt oder Obstbaumschnitt.

Wir säen Ihren Rasen aus, oder verlegen Rollrasen und überarbeiten Ihre Vegetationsflächen. Bei uns finden Sie qualifizierte Beratung zu der Bepflanzung von Beet und Balkon.

Sie möchten Ihren Garten oder Teile Ihres Gartens umgestalten? Kommen Sie vorbei wir beraten Sie gerne. Auch im Bereich von Steingärten.

- Umgestaltung und Neuanlagen von Gärten und Beeten
- Pflanzen von Hecken
- Verlegen von Rollrasen
- Anlage von Steingärten
- Pflege von Gärten sowie Rückschnitt von Hecken und Bäumen
- Fällen von Bäumen und Roden von Hecken



Über uns

Tofall's Blumenecke liegt im Stadtkern von Bad Lippspringe, Bielefelder Straße 15, Ecke Grünestraße. Durch ausgewählte Lieferanten garantieren wir stets frische Schnittblumen und kräftige Topfblumen. Unsere Beet- und Balkonpflanzen werden kräftig und blütenreich kultiviert, so dass diese Ihren Balkon und Garten zum Blühen erwecken.

Grabpflege

Zur Grabgestaltung bieten wir Ihnen unsere fachlich qualifizierte Arbeit als Friedhofsgärtner an.

Ob Erstbepflanzung, Überholung oder Neuanlage von Einzel-, Doppel- oder Urnengräbern. Wir beraten Sie gerne. Ebenso erledigen wir die Hebearbeiten bei Grababsenkungen. Gerne liefern wir saisonal zu Ostern, Pfingsten oder Allerheiligen Sträuße, Kerzen oder Pflanzschalen auf die Grabstätten aus.



Floristik

Wir bieten Ihnen Blumengestaltung zu allen Anlässen an. Sie können wählen zwischen fertig gebundenen Sträußen oder individuell nach Ihrem Wunsch gebundene Schnittblumen

- Trauerfloristik
- Hochzeitsfloristik
- Allerheiligenfloristik



Beet und Balkon

In unserer Gärtnerei am Richtweg 18 in Bad Lippspringe erhalten unsere Frühjahrsblüher sowie wie die Sommerblumen im Bereich Beet und Balkon ihren letzten Schliff. Von qualifizierten Gärtnereien vorgezogen erhalten wir Rohware, die wir bis zur Blüte bringen. Die Kultur steht unter Aufsicht unserer erfahrenen Zierpflanzengärtner.

Sie möchten schöne Balkonkästen und Beete. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne bei der Auswahl und bepflanzen auf Wunsch auch bei Ihnen vor Ort.

In den Sommermonaten ist auch ein Verkauf ab Gärtnerei möglich.

- Kultivierung von Beet und Balkonpflanzen
- Bepflanzung von Balkonkästen und Beeten
- Verkauf ab Gärtnerei und Laden
- Beratung bei Gestaltung

DER *TOD* GEHÖRT ZUM *LEBEN*...

Irgendwann müssen wir Abschied nehmen von unserem geliebten Haustier. Wissen Sie schon, dass Sie ganz in Ihrer Nähe ein Tierkrematorium finden? In der Region Willebadessen hat Herr Flore ein parkähnliches Gelände auf 5 ha anlegen lassen, gesäumt von einer Teichanlage, Rosenbeeten und Birken mit schönen Spazierwegen, die zum Verweilen einladen. Das Phönix Tierkrematorium weiß, dass ein Haustier in vielen Jahren der angenehmen Begleitung nicht einfach nach dem Tod „entsorgt“ werden soll.

Ein würdiger Abschied wird mit dieser Alternative zur Tierkörperbeseitigungsanstalt ermöglicht. Was ist das Besondere Herr Flore? Michael Flore: „In unserem Tierkrematorium haben Sie die Möglichkeit zur Einzel- oder Sammeleinäscherung. Außerdem können Sie in unserem Tierkrematorium Abschied in unserem Trauerraum von Ihrem geliebten Tier nehmen. Das Tierkrematorium Phönix stellt Ihnen Musik, Blumenschmuck etc. für Ihre Trauerfeier zur Verfügung.“

Auf der Homepage des Phönix Tierkrematoriums erhalten Sie alle wichtigen Informationen und den besonderen Service: www.phoenix-tierkrematorium.de

Brauchen Sie einen Ansprechpartner vor Ort, rufen Sie Herrn Flore an. Dort erhalten Sie alle wichtigen Adressen, Kontaktdaten und die Informationen, die Sie benötigen. Ermöglichen Sie Ihrem Liebling einen würdevollen Abschied.

Service Telefon: 05644/ 981566.



*GARTENANLAGE
AM TIERKREMATORIUM*



ABSCHIED NEHMEN...



Phönix Tierkrematorium GmbH

Helmernsche Strasse 20 | 34439 Willebadessen | Telefon 05644 / 981566

E-Mail: kontakt@phoenix-kleintierbestattungen.de

www.phoenix-tierkrematorium.de

„Sollen wir **STERBEN** wollen?“

Zehnter Caritas-Diskurs Ethik diskutiert den **ASSISTIERTEN SUIZID**

„Sollen wir sterben wollen?“ Ethische Probleme des assistierten Suizids standen im Mittelpunkt des zehnten Paderborner „caritas. diskurs Ethik“ in der Katholischen Akademie in Schwerte. Die Frage nach dem richtigen Umgang mit Todeswünschen schwer kranker Patienten diskutierten auf Einladung des Diözesan-Caritasverbandes Paderborn 80 Fachleute aus Medizin, Pflege, Hospiz, Seelsorge sowie Ethik-Beauftragte und Mitglieder von Ethik-Komitees.

Mit der Frage nach der Beendigung des Lebens seien inzwischen viele Menschen konfrontiert, stellte Domkapitular Dr. Thomas Witt, Vorsitzender des Diözesan-Caritasverbandes, fest. Viele hätten schwerkranke Menschen in der Familie oder im Freundeskreis, die im wahrsten Sinne des Wortes „des Lebens müde“ seien. „Sie stehen vor der Frage, wie sie sich verhalten sollen und auch vor der Frage, wie es ihnen selbst wohl einmal ergehen wird.“ Auch in Altenpflegeheimen und Krankenhäusern seien die Mitarbeiter immer wieder mit solchen Fragen konfrontiert. Die Auseinandersetzung mit ethischen Kriterien ermögliche in der Praxis verantwortete Gewissensentscheidungen im Umgang mit dem Lebensende.

Aus der Praxis berichtete Dr. Klaus Maria Perrar vom Zentrum für Palliativmedizin der Uniklinik Köln. Todeswünsche würden häufig von Krebspatienten und Patienten mit Schmerzen geäußert. Allerdings würden diese akuten Todeswünsche meist nicht lange anhalten. Ursache dafür seien meist Depressionen, Furcht vor Schmerzen oder eine allgemeine Hoffnungslosigkeit. Todeswünsche seien meist ein akuter Hilferuf, hat Perrar festgestellt. „Hinter einem Todeswunsch verbirgt sich oft im Gegenteil der Wunsch zu leben.“ Behandelnde Einrichtungen müssten deshalb richtig reagieren: Schmerzen beheben, irrationalen Ängsten begegnen, den Gründen für den Todeswunsch auf den Grund gehen und möglichst Hoffnung und Perspektiven vermitteln. Aus seiner palliativ-medizinischen Forschung und Erfahrung heraus ist Dr. Perrar sicher: „Hinter einem Todeswunsch steht äußerst selten der Wunsch nach einem assistierten Suizid.“ Auch Umfragen belegten, dass sich zwar eine Mehrheit von Gesunden im schweren Krankheitsfall den Tod wünsche. Doch je kränker die Befragten würden, desto mehr schwinde dieser Wunsch. Als Alternative zum assistierten Suizid empfahl Perrar die aktuellen Möglichkeiten der Palliativ-Medizin.

Dr. Horst Luckhaupt, Vorsitzender des Diözesanen Ethikrates im Erzbistum Paderborn und Chefarzt der HNO-Klinik im St.-Johannes-Hospital Dortmund, betonte, die Musterberufsordnung der Bundesärztekammer verbiete die Hilfe zur Selbsttötung. Luckhaupt sagte, Kranke und ihre Angehörigen müssten vom medizinischen Personal mit ihren Fragen und Sorgen ernst genommen werden. Vor allem Maßnahmen in der letzten Lebensphase müssten gut kommuniziert werden. Als Problem sieht Luckhaupt allerdings: „Ärzte sind nie dazu ausgebildet worden, mit Schwerkranken zu kommunizieren.“ Erste Ansätze dazu gebe es erst jetzt an den medizinischen Fakultäten.

Eine strikte begriffliche Unterscheidung in der Diskussion um assistierten Suizid und Sterbehilfe mahnte Prof. Dr. Franz-Josef Bormann an, Moralthologe der Uni Tübingen und Mitglied des Diözesanen

TODESWUNSCH
ALS AKUTER HILFERUF
NACH ZUWENDUNG

Ethikrates und der Ethikkommission der Bundesärztekammer. Während bei einem assistierten Suizid der Patient selbst der Handelnde sei, habe bei der aktiven Sterbehilfe ein Dritter die „Tatherrschaft“. Jemanden sterben zu lassen sei etwas anderes als ihn zu töten. Dem Hauptargument in der gesellschaftlichen Diskussion für den assistierten Suizid, der Selbstbestimmung, hielt Bormann entgegen, dass die Annahme, ein schwerstleidender Patient könne frei entscheiden, reine Fiktion sei. Zudem befürchtet Bormann bei einer gesellschaftlich akzeptierten Form des selbstbestimmten Todes einen inakzeptablen Druck auf die Schwachen in der Gesellschaft, die sich im Krankheitsfall zum Suizid verpflichtet fühlen könnten. Dagegen stellt er das Konzept des natürlichen Todes.

Einen entsprechenden Dammbbruch befürchtet auch der Bundestagsabgeordnete Hubert Hüppe (CDU) aus Werne (Kreis Unna). Er stellte die vier Gesetzentwürfe zur Regelung der Sterbehilfe vor, über die im November im Bundestag abgestimmt wird, und nannte den der Abgeordneten Peter Hinze (CDU) und Karl Lauterbach (SPD) „den gefährlichsten Antrag“. „Weil er nichts einschränken will und Ärzte verpflichten will, sich an einer Tötungshandlung zu beteiligen: Das würde zu einer Entsolidarisierung der Gesellschaft führen.“ Besonders gefährdet seien bei einer solchen Regelung Menschen mit Behinderung, sagte der ehemalige Behindertenbeauftragte der Bundesregierung. Diese könnten unter Rechtfertigungsdruck kommen, warum sie weiterleben wollen. Hüppe unterstützt deshalb den Gesetzentwurf von Patrick Sensburg und Thomas Dörflinger (beide CDU), die die Suizidassistenz verbieten wollen. Da dieser Entwurf aber keine Mehrheitsaussichten habe, hoffe er, dass alternativ der Gesetzentwurf einer überfraktionellen Gruppe um Michael Brand (CDU) und Kerstin Griesse (SPD) verabschiedet werde. Diese will dem geschäftsmäßig assistierten Suizid einen Riegel vorschieben.



Im Dörener Feld 23
33100 Paderborn

Tel.: 0 52 51 / 5 74 80

E-Mail: info@bildhauerei-hillebrand.de
Web: www.bildhauerei-hillebrand.de

Paderborner Eisbahn



Das größte
Eisvergnügen
in Paderborn!

Ein sensationeller Spaß auf dem Eis!

Nachdem zuletzt im August noch viele Flüchtlinge in der Halle der Paderborner Eisbahn untergebracht waren, nimmt die Eisbahn in Paderborn-Mönkeloh jetzt wieder ihren Betrieb auf und freut sich ab dem 3. Oktober ab 11 Uhr wieder auf viele große und kleine Eissportbegeisterte, passionierte Schlittschuhläufer und solche, die es noch werden wollen.

Die Paderborner Eisbahn glänzt auch während dieser Eissportsaison, die wie im vergangenen Jahr von Oktober bis April andauern wird, wieder mit einem umfangreichen Programm inklusive vieler unterschiedlicher, familien- und kinderfreundlicher Veranstaltungen. Den Beginn einer Reihe großartiger Eis-Events auf der 1.800 qm großen Eisfläche macht am Samstag, den 3. Oktober ab 19 Uhr die große Eröffnungsparty, mit der die Paderborner Eisbahn ihre diesjährige Wiedereröffnung feiert und stimmungsvoll die Eissaison einläutet. Diesen Termin sollten sich sicherlich alle begeisterten Eisläufer vormerken.

Außerdem sind auch eine Airbrush-Tattoo-Party, eine Nikolausparty, mit unverwechselbarer, vorweihnachtlicher Stimmung auf dem Eis und auch eine lustige Karnevalsparty zur närrischen Jahreszeit geplant, bei der sich alle verkleideten Jecken über freien Eintritt freuen dürfen.



Wir
freuen uns
auf Sie!

Auch in Zukunft sind natürlich die wöchentlichen Veranstaltungen fest im Programm der Eisbahn verankert. So sind dienstags und mittwochs von 18 bis 20 Uhr alle Schlittschuhläufer von Jung bis Alt bei gratis Schlittschuhverleih herzlich dazu eingeladen eine fröhliche Zeit auf dem Eis zu verbringen. Jeden Freitag von 17 bis 19 Uhr ist die Paderborner Eisbahn ganz für alle Kinder und Jugendlichen da, wenn die Kleinen bei „Hits for Kids“ zu passender Musik und voller Spaß am Schlittschuhfahren über das Eis gleiten. Samstagsabends von 19 bis 22:30 Uhr wirft die Eisbahn ihre unvergleichliche Discobeleuchtung an und bietet allen Besuchern eine „Eisdisco“ der Extraklasse.

Selbstverständlich ist die Paderborner Eisbahn auch nach wie vor Spielstätte des Paderborner Eishockeyteams „Paderborner Panthers“. Die spektakulären Spiele der lokalen Eishockeymannschaft in der Regionalliga sind echte Highlights, die die Herzen aller Eissportbegeisterten höher schlagen lassen. Das erste Heimspiel der Panthers findet voraussichtlich am 16. Oktober um 20 Uhr statt.

Sportlich wird es darüber hinaus auch bei der 5. Paderborner Stadtmeisterschaft im Eisstockschießen, die ebenfalls allen Gästen der Paderborner Eisbahn wärmstens zu empfehlen ist.

Ob nun Eishockey, spezielle Kinder- und Familienevents, die beliebte Eisdisco oder einfach nur in Ruhe Runden auf dem Eis drehen – wer eisigfröhlichen Spaß auf dem glatten Gelauf sucht, ist bei der Paderborner Eisbahn in der Pamplonastraße 15 in Paderborn-Mönkeloh absolut an der richtigen Adresse.

Paderborner Eisbahn GmbH & Co. KG
Pamplonastraße 15
33106 Paderborn
www.eisbahn-paderborn.de





Am Frankfurter Weg

In Paderborn

**Feiern, Klettern, Hüpfen, Toben,
im Pader - Bini - Land
Das Kinderspielparadies
auf über 3000 qm !!!**

Kindergeburtstage



**Feiern Sie mal anders und ganz
entspannt mit Ihren Gästen**



**Öffnungszeiten.: Sa.- So.- Feiertage & Ferien 10 - 20 Uhr
Montags bis Freitags 14 - 20 Uhr**

Tel.: 05251/ 6998327 [www Pader-bini-land.de](http://www.Pader-bini-land.de)

ACHTUNG, ACHTUNG,

hier spricht die Feuerwehr:



Besser gewarnt und informiert sein – von links nach rechts Elmar Keuter (Kreisbrandmeister), Thomas Meier (Feuerwehr Hövelhof), Michael Heck (Leiter Warnzug und Leiter der Feuerwehr Bad Lippspringe), Mark Nigriny (Kreis Paderborn), Stefan Feindt (Feuerwehr Büren), Christian Fehling (Kreis Paderborn), Niklas Schäfers (Kreis Paderborn) und Michael Beninde (Kreis Paderborn) stellen das Konzept des Warnzuges vor. Es fehlt der 2. Leiter Warnzug Andreas Müller (Leiter der Feuerwehr Büren).

Kreis Paderborn setzt bei Krisen künftig auch auf Lautsprecherdurchsagen

Mit Ende des kalten Krieges war man überzeugt, die Sirenen auf den Dächern abbauen zu können, weil die Bevölkerung ja nicht mehr vor Bombenangriffen gewarnt werden musste. In diesen Tagen erkennt man, wie sinnvoll Sirenen sein können, um die Menschen schnellstmöglich zu erreichen und dass es auch ganz andere Bedrohungen gibt. Bei Bränden mit giftigen Rauchwolken, Chemieunfällen mit Gefahrstoffaustritten oder auch Hochwasser können rechtzeitige Warnungen Leben retten und Schäden mindern. Der Kreis Paderborn setzt ab sofort auch auf ein neues Konzept für Lautsprecherdurchsagen, um die Menschen vor Ort schnellstmöglich erreichen und mit Verhaltenshinweisen und Informationen versorgen zu können. Der so genannte Warnzug besteht aus insgesamt 31 Fahrzeugen mit einer einheitlichen Grundausstattung, die mobile Durchsagen in Straßenzügen und kleineren Orten ermöglichen.

Ein eigens hierfür eingerichteter Arbeitskreis „Warnung der Bevölkerung“ hat Anfang letzten Jahres seine Arbeit aufgenommen. Feuerwehr und Verwaltung sitzen hier an einem Tisch mit dem Ziel, die Menschen des Kreises Paderborn in Gefahrenlagen über möglichst

viele Kanäle zu erreichen. Ein wichtiger Baustein ist bereits das kommunale Warnsystem KATWARN, welches dem Kreis Paderborn ermöglicht, den Bürgerinnen und Bürgern in Gefahrensituationen und Katastrophenfällen Warnungen und Verhaltenshinweise direkt auf ihr Handy zu schicken, sofern sie sich im System angemeldet haben. (Mehr Infos unter www.kreis-paderborn.de).

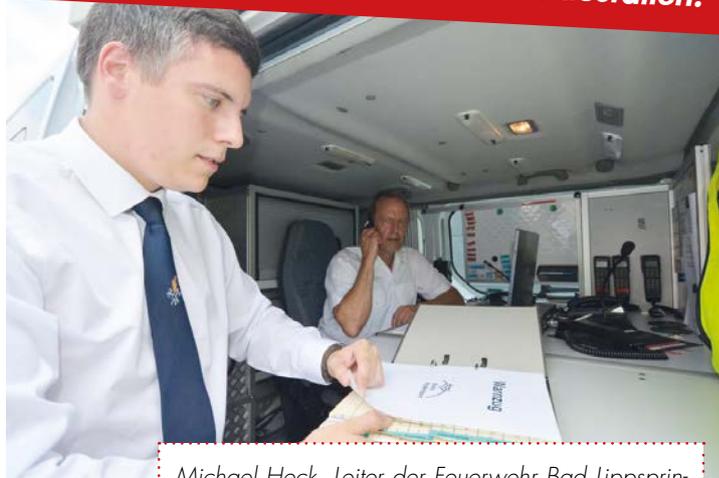
„Kommt es beispielsweise zu einem Großbrand mit einer Freisetzung von Gefahrstoffen, wird die Bevölkerung durch Lautsprecherdurchsagen gewarnt und zum Einschalten elektronischer Medien aufgefordert. Zeitgleich stellen Experten das Gefahrenpotenzial mit Mess- und Spürfahrzeugen fest,“ erläutert Kreisbrandmeister Elmar Keuter. Sofern die Wolke giftig sein und weiterziehen sollte, schlägt auch die Stunde des so genannten Warnzuges. Alle Feuerwehren mit Ausnahme der Stadt Paderborn beteiligen sich daran. Die Leitung und Führung erfolgt durch die Feuerwehr Bad Lippspringe oder die Feuerwehr Büren. Sie legen fest, welche Straßen die Fahrzeuge abfahren, um Durchsagen wie „Achtung, Achtung, hier spricht die Feuerwehr, schließen Sie Türen und Fenster“ vornehmen zu können.

Die Sprachkonserven entstanden in Kooperation mit dem Lokalsender Radio Hochstift. Chefredakteur Martin Lausen hat die Texte auf Band gesprochen, die über handelsübliche mp3-Player abgespielt werden können. „Dies gewährleistet zu jedem Zeitpunkt kontinuierliche Warndurchsagen, die klar und verständlich Informationen übermitteln“, erläutert Michael Heck, Leiter der Feuerwehr Bad Lippspringe. Von Anfang an sei klar gewesen, dass die Texte ein Profi sprechen sollte. „Uns würde zwischendurch auch die Luft ausgehen“, lacht Heck.

Die Führungsfahrzeuge des Warnzuges sind mit einheitlichen Koffern ausgestattet, in denen sich Kartenmaterial, Einsatzpläne aller Städte und Gemeinden sowie die Player befinden. Der Warnzug entlastet zudem jene Feuerwehren, die sich im Einsatzgebiet befinden. „Das ist gelebte Zusammenarbeit der Feuerwehren“, betont Kreisordnungsdezernent Michael Beninde. Mit den Fahrzeugen der Feuerwehren könnten darüber hinaus auch eine große Personenzahl innerhalb kurzer Zeit transportiert werden.

Die Warndurchsagen sind einheitlich aufgebaut: Die Bevölkerung erfährt, was passiert ist, was zu tun ist und dass sie unbedingt ihr Radio einschalten sollte. „Mit dem Warnzug können gezielt einzelne Straßenzüge oder verstreute Wohngebiete erreicht werden“, erläutert Christian Fehling vom Ordnungsamt des Kreises Paderborn. Fehling ist Mitglied im Arbeitskreis, der nun den nächsten Schritt an-

Neuer Warnzug aus Fahrzeugen der Feuerwehren warnt die Bevölkerung bei Bränden, Hochwasser, Schadstoffwolken oder auch Stromausfällen.



Michael Heck, Leiter der Feuerwehr Bad Lippspringe, legt die Richtung fest. Niklas Schäfers, vorn im Bild, schaut sich das Konzept des Warnzuges an.

geht: Im Kreis Paderborn sollen die vorhandenen 130 Sirenen modernisiert werden. „Damit wären wir dann im Bevölkerungsschutz breit aufgestellt“, bekräftigt Beninde.

SICHERHEIT GEHT VOR – Obramo Security in Borchten – Sicherheitsartikel aller Art

Bei Obramo Security in der Paderborner Straße 35 in Borchten finden Sie ein riesiges Sortiment an Sicherheitsartikeln. Dennis Kondrat und seine Mitarbeiter sind im Vertrieb der gefragten Security-Artikel schon seit 2007 tätig und verkaufen ihre Waren zudem auch in ihrem Online-Shop www.obramo-security.de.

Von Taschenlampen über Haussicherheitsprodukte bis hin zu Sicherheitskleidung führt Obramo Security alles, was das Thema Sicherheit zu bieten hat. Hochwertige Taschenlampen der namhaften Hersteller LED Lenser, Walther und Fenix und auch Multitools von Walther und Leatherman sind zurzeit sehr gefragt. Zudem hat der Borchener Security-Shop auch eine große Auswahl an Pfeffersprays, Abwehrsprays und Taschenalarmgeräten zu bieten. Ebenso bietet Obramo Security in punkto Haussicherheit eine große Auswahl: Kostengünstige Bewegungsmelder, Rauchmelder, Alarmanlagen Kindersicherungen und einfach zu bedienende Überwachungskameras von hoher Qualität machen Ihr Zuhause sicherer.

Nicht nur für sicherheitsaffine Menschen, sondern auch für Wanderer und Leute, die sich oft draußen aufhalten, ist die Sicherheits- und Outdoorbekleidung der US-amerikanischen Qualitätsmarke 5.11 und auch anderer Markenhersteller perfekt geeignet. Ob Rucksäcke und Taschen von Tatonka, festes Schuhwerk, robuste, schmutz- und wasserabweisende Jacken,

teflonbeschichtete Hosen, T-Shirts und Kopfbedeckungen – bei Obramo Security finden Sie für Ihren nächsten Outdoorausflug ganz sicher die richtige robuste und bequeme Kleidung. Darüber hinaus führt Obramo Security auch passend zur beginnenden Jagdsaison qualitativ hochwertige Jagdmesser sowie auch Nato-zertifizierte Messer.

Schauen Sie am besten einfach einmal selbst bei Obramo Security in der Paderborner Straße 35 in Borchten vorbei. Dennis Kondrat und sein Arbeiterteam freuen sich auf Sie und beraten Sie gerne. Sie werden von dem breiten Angebotsspektrum und der Vielfalt an Qualitätsprodukten begeistert sein.

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr

Onlineshop: www.obramo.de | www.obramo-security.de



**Ab 100 Euro
Einkauf
schenken
wir Ihnen
eine wertvolle
Profi-Taschen-
lampe.**

Gültig bis zum 1. November
in unserem Shop:
Paderborner Straße 35
in Borchten.

Solange der Vorrat reicht.

OBRAMO

Inhaber Dennis Kondrat
Paderborner Str. 35
33178 Borchten
(direkt rechts neben EDEKA im
Untergeschoss, kostenlose Park-
plätze)
Telefon: 05251-6891552
info@obramo-security.de



Abschlussklasse Altenpflege Johannisstift

Die erfolgreichen Absolventen der beiden Pflegeausbildungen am Bildungszentrum St. Johannesstift.



congratulation
GREAT JOB



Abschlussklasse Krankenpflege Johannisstift

St. Johannesstift sorgt für Fachkräftenachwuchs

Erfolgreicher Abschluss der Pflegeausbildungen am **Bildungszentrum St. Johannesstift**

22 Auszubildende der Altenpflege und 18 Auszubildende der Gesundheits- und Krankenpflege absolvierten erfolgreich ihre Abschlussprüfungen am Bildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe des St. Johannesstift. Nach der dreijährigen Ausbildung stehen die examinierten Pflegefachkräfte nun dem Arbeitsmarkt zur Verfügung. Der Bedarf an Nachwuchskräften ist aufgrund des demografischen Wandels sehr groß.

Nach Abschluss der Ausbildung arbeiten Altenpfleger und Gesundheits- und Krankenpfleger in den unterschiedlichsten Einrichtungen im Gesundheitswesen. Ob Krankenhäuser, Altenheime, ambulante

Pflegedienste oder der medizinische Dienst – die Einsatzmöglichkeiten der beiden Pflegeberufe sind sehr vielfältig und bieten gute Berufschancen.

Am 1. September 2015 ergriffen bereits 52 Jugendliche diese Chance und begannen ihre dreijährige Ausbildung in der Altenhilfe und Gesundheits- und Krankenpflege am St. Johannesstift.

2016 starten neue Kurse für die dreijährige Ausbildung in der Altenpflege am 1. April und 1. September. Die Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung beginnt jeweils am 1. September.

Zum **20-JÄHRIGEN** Bestehen der Ambulanten Pflege laden wir Sie am **28. Oktober ab 14 Uhr** zu einem **Tag der offenen Tür** ein!

Gern informieren wir Sie persönlich über unsere Arbeit im Bereich der häuslichen Alten- und Krankenpflege.

Dabei unterscheiden wir zwischen der

BEHANDLUNGSPFLEGE

- Wundversorgung und Wechseln von Verbänden
- Verabreichen von Medikamenten
- Vielfalt messen (Blutdruck, Blutzucker...)
- An-/ Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- Injektionen (z.B. Insulin) , u.v.m.

GRUNDPFLEGE

- Hilfe bei der Körperpflege
- Hilfe beim An- und Auskleiden
- Lagern und Betten
- Hilfe bei der Nahrungsaufnahme, u.v.m.



HAUSWIRTSCHAFTLICHE HILFEN

In Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund können wir Ihnen außerdem ein Hausnotrufsystem anbieten. Auch die Pflegeberatung, ergänzt durch Anleitung und Schulungen, gehört zu unserem Leistungsspektrum. Selbstverständlich helfen wir Ihnen auch gern in einem persönlichen Gespräch mit einer individuellen Beratung hinsichtlich der Pflegeversicherung oder bei der Beschaffung von Hilfsmitteln.

WOHNEN FÜR SENIOREN

in der angenehmen Atmosphäre eines ehemaligen Hotels in unmittelbarer Nähe zum Bad Lippspringer Kurpark. Die komfortablen Apartments und Wohnungen von 26 bis 71 m² sind bequem über einen Aufzug zu erreichen. Die familiäre Gemeinschaft in der Senioren Residenz, mit derzeit 12 Bewohnern, liegt den Seniorinnen und Senioren genauso am Herzen, wie dem Pflegepersonal. Überzeugen Sie sich selbst bei einem Besuch von der guten Atmosphäre. Sicherheit und Service werden durch den im Haus niedergelassenen Pflegedienst provITA garantiert. Vielfältige Freizeitangebote und Hilfe zum selbstständigen Leben werden ergänzt durch Pflege und Betreuung sowie ein Hausnotrufsystem im Bedarfsfall.

GETREU DEM MOTTO:

Sorglos wohnen, gemeinsam leben

sind auch eine vorübergehende Verhinderungspflege zur Entlastung pflegender Angehöriger oder ein „Betreutes Wohnen“ in der arminiusRESIDENZ möglich.



Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer: (05252) 940842

oder bei einem Blick auf die Internetseite unter www.provita.org

provITA

ambulante
Hauskrankenpflege
Anja Berners

WIR
SIND FÜR
SIE DA!



Arminiusstr. 39
33175 Bad Lippspringe

Telefon 05252 940992
Telefax 05252 940993

E-Mail kontakt@provita.org



Sorglos
wohnen,
gemeinsam
leben

Infos unter: **05252 940842**

arminiusRESIDENZ
LEBEN MIT SERVICE



HALLOWEEN IN DEUTSCHLAND

Hierzulande hat sich Halloween inzwischen als Kostümfest etabliert. Einladung zur Halloween-Party sind voll angesagt und finden um den 31. Oktober herum vor allem in Discos und Clubs, aber auch in Gaststätten, Vereinsräumen und Bürgerhäusern statt. Die Dekoration hat dabei so gruselig wie möglich zu sein. Die Gäste kommen verkleidet als Gespenster, Teufel, Skelette, Hexen oder Dämonen - je schauriger, desto besser. Häufig wird das ausgefallenste oder phantasievollste Kostüm prämiert. Wahre Highlights sind die Halloween-Party auf der Ronneburg oder Europas gruseligste Halloweenparties auf Burg Franken-

stein. Mit der wachsenden Popularität des Festes auch hierzulande ist in den letzten Jahren die Kritik von seiten der christlichen Kirchen lauter geworden. Sie befürchten, daß Halloween heimische Traditionsfeste, wie das Sankt-Martin-Fest oder den Reformationstag zunehmend verdrängen.

Andererseits wird Halloween durch eine wachsende Zahl von Anhängern in Deutschland als vorgezogener Beginn von Karneval, Fastnacht oder Fasching angesehen und wie diese ausgelassen gefeiert.



HAPPY HALLOWEEN

WIE ENTSTAND DER NAME?

Das Wort "Halloween" kommt vermutlich von "All Hallows Eve", der Vorabend von "All Hallows Day" (Allerheiligen). Daraus entstand im Laufe der Zeit die Abkürzung Halloween. Halloween wird jedes Jahr am 31. Oktober gefeiert. Wahrscheinlich ist Halloween keltischen Ursprungs (Samhain), und die Iren haben dieses Fest ins Leben gerufen. Anfang November begann die landwirtschaftlich nicht gerade ertragreiche Zeit und damit eine recht trübe Phase des täglichen Lebens. Man glaubte, daß zu dieser Zeit die Grenzwelt zwischen den Lebenden und den Toten besonders eng zusammenlag und die Seelen der während des Jahres Verstorbenen nachts nach menschlichen Körpern suchten. Um sich vor diesen „bösen Geistern“ zu schützen, verkleidete man sich deshalb mit furchterregenden Masken und Kostümen und stellte ausgehöhlte, beleuchtete Kürbisse, die sog. „Jack-O-Lantern“ (Kürbislaternen) als Hauswächter gegen böse Geister vor das Haus.

Besonders in den USA gilt heute der ausgehöhlte, beleuchtete Kürbis als das Symbol für Halloween.

Da es mit Allerheiligen verbunden war, wurde Halloween früher nur in katholischen Gebieten der britischen Inseln gefeiert, vor allem natürlich in Irland. Die Iren brachten den Halloween-Brauch mit in die „Neue Welt“ als sie zwischen 1830 und 1850 während der Hungersnöte in ihrer Heimat zu Hunderttausenden in die USA auswanderten. Aufgrund seiner Attraktivität wurde der Brauch bald auch von den Kindern anderer Einwanderer übernommen und wurde schnell, vor allem in den überwiegend von Weißen besiedelten Gebieten, zu einem beliebten Fest.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich der Brauch in Amerika, wo er heute neben dem Thanksgiving und Weihnachten zum wichtigsten Fest geworden ist, zu einem Teil der anglo-amerikanischen Kultur weiter.



TRICK
OR
TREAT

Das bekannte „Trick or Treat“, dem Betteln um Süßes, hat wiederum einen ganz anderen Ursprung. Am 2. November („Allerseelen“) gingen die europäischen Christen etwa im neunten Jahrhundert von Dorf zu Dorf, um „Seelenkuchen“ zu erbitten, ein quadratisches Brot mit Johannisbeeren. Je mehr die bittenden erhielten, desto mehr versprachen sie, für die verstorbenen Angehörigen der Schenkenden zu beten.



SÜßES
ODER
SAURES

REZEPTE

HALLOWEENS SÜSSE SEITE



SÜßES,
SONST GIBT'S
SAURES!

In keinem Land wird Halloween so ausgelassen gefeiert wie in Nordamerika. Auch hierzulande wird Halloween immer beliebter – da dürfen Backkreationen mit passenden Motiven nicht fehlen! Die Mehlmарke AURORA hat unter dem Motto „Sonnige Momente – mit Liebe selbst gemacht!“ Rezepte für leckere Halloween-Gebäcke mit Gruselfaktor zusammengestellt. Daran erfreuen sich die kleinen Leckermäulchen und auch jede Halloween-Party wird zu einem köstlichen Vergnügen. Auf www.aurora-mehl.de finden sich viele Rezepte, mit denen im Handumdrehen leckerer Backkreationen entstehen.

GRUSELFINGER (ergibt ca. 40 Stück)

Arbeitszeit: ca. 60 Minuten
Kühlzeit: ca. 60 Minuten
Backzeit: ca. 10-15 Minuten

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

100 g Marzipan-Rohmasse
1 Ei (Größe M)
100 g Puderzucker
200 g weiche Butter
300 g AURORA Weizenmehl Type 405 Klassik
1 Prise Salz
etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
Außerdem:
Mehl für die Arbeitsfläche, Backpapier, 1 Eigelb (Größe M), etwas Milch, 40 g geschälte, ganze Mandeln
50 g Himbeerkonfitüre



ZUBEREITUNG: Marzipan-Rohmasse mit dem Ei glatt rühren. Dann mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und für ca. 60 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer ca. 40 cm langen Rolle formen, in jeweils ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann in fingerdicke Röllchen von ca. 10 cm Länge formen. Dabei die Gelenke und Fingerspitzen etwas dicker lassen. Die Finger auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Das Nagelbett mit Hilfe eines Messergriffs, die Gelenke mit dem Messerrücken eindrücken. Eigelb mit Milch verquirlen und die Finger damit bestreichen. Die Mandeln halbieren und jeweils eine Hälfte als Fingernagel in das Nagelbett drücken.

Im vorgeheizten Backofen ca. 10-15 Minuten auf der mittleren Schiene goldgelb backen. Nach dem Backen mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen. Himbeerkonfitüre einmal kurz aufkochen lassen, die Fingerenden darin eintauchen und etwas verstreichen, so dass es wie frisches Blut aussieht. Anschließend vollständig trocknen lassen.

Herdeinstellung (vorgeheizt):
E-Herd: 180 °C / Umluft: 160 °C

LASST ES EUCH SCHMECKEN!

VIEL SPAß
BEIM
BACKEN!

EULEN-SCHOKO- MUFFINS

(ergibt 12 Stück)

Arbeitszeit: ca. 60 Minuten

Backzeit: ca. 20-25 Minuten

ZUTATEN FÜR DIE CANACHE-CRÈME:

100 g Sahne

200 g gehackte Zartbitter-Kuvertüre

Für den Teig:

100 g gehackte Zartbitter-Kuvertüre

80 g Butter

100 g AURORA Weizenmehl Type 405 Klassik

½ Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

50 g gehackte weiße Kuvertüre

2 Eier (Größe M)

150 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

150 ml Buttermilch

Außerdem:

Muffinblech, Papierbackförmchen, 18 dunkle Doppelkekse mit heller Crèmefüllung, dunkle Schokoladenglasur, bunte Schokolinsen, 12 geschälte, ganze Mandeln

ZUBEREITUNG: Für die Canache-Crème die Sahne in einem Topf erhitzen. Die gehackte Zartbitter-Kuvertüre zugeben und in der heißen Sahne auflösen und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit für den Teig die Zartbitter-Kuvertüre mit der Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur auflösen. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und mit Salz sowie weißer Kuvertüre vermengen. Eier mit Zucker, Vanillezucker und Buttermilch verrühren und zu der Mehlmischung geben. Die Butter-Kuvertüre-Masse zufügen und alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auslegen und den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20-25 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Nach dem Backen kurz in der Form ruhen lassen, dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Canache-Crème mit einem Schneebesen noch einmal kurz aufrühren. Je einen Esslöffel der Crème auf die ausgekühlten Muffins geben und kuppelförmig verstreichen. Anschließend die Crème im Kühlschrank fest werden lassen.

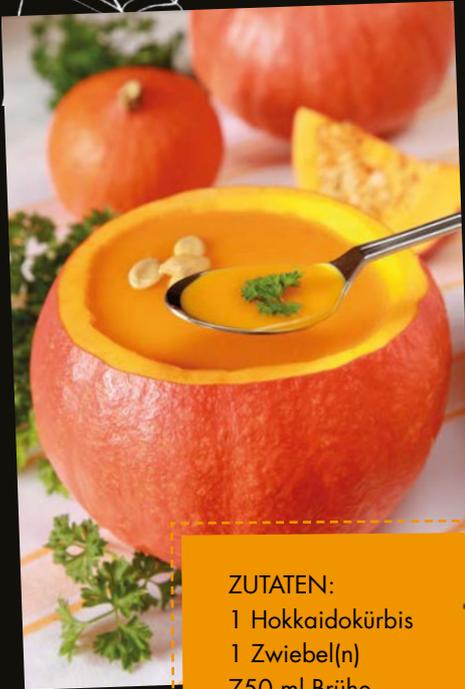
Für die Dekoration die 12 Doppelkekse so in der Mitte auseinander schneiden, dass auf jeder Kekshälfte noch Crèmefüllung ist. 6 Doppelkekse halbieren, die Creme entfernen und für die Ohren noch einmal halbieren. Die Schokoladenglasur nach Packungsangabe schmelzen und die Muffins damit bestreichen. Anschließend sofort zwei Kekshälften mit der Crèmesseite nach oben als Augen darauf setzen und vorsichtig andrücken. Jeweils zwei Keksviertel als Ohren vorsichtig in die Crème stecken. Je zwei gleichfarbige Schokolinsen als Pupillen auf die Augen setzen und eine Mandel als Schnabel einstecken.

Herdeinstellung (vorgeheizt):

E-Herd: 180 °C / Umluft: 160 °C



REZEPTE



ZUTATEN:

1 Hokkaidokürbis
1 Zwiebel(n)
750 ml Brühe
60 g Ingwerwurzel, frisch
1 TL Currypulver
n. B. Chilischote(n), frisch,
oder Sambal Oelek
1 TL Kreuzkümmel
1 Becher Crème fraîche oder Sahne
1/2 TL Salz
1 EL Zucker
Pfeffer



ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 20 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: keine Angabe
Kürbis waschen und evtl. schadhafte Stellen wegschneiden. Dann zerteilen, die Kerne entfernen und den Rest in ca. 1,5 – 2 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem erhitzten Topf andünsten. Dann salzen und die Kürbiswürfel dazugeben. Ca. 750 ml Brühe angießen und geriebenen oder klein geschnittenen frischen Ingwer, bis zu 1 TL Currypulver, bis zu 1 TL Kreuzkümmel, frischen Pfeffer aus der Mühle, frischen Chili oder etwas Sambal Oelek, bis zu 1/2 TL Salz, 1 EL Zucker (wichtig!) und nach Geschmack etwas Kerbel dazugeben.

Die Suppe wird recht sämig und ist nach ca. 20 - 25 Min. fertig, wenn die Schale weich ist. Vorsichtig pürieren (Vorsicht dabei - die Flecken sind hartnäckig). Wer die Suppe mit Biss mag, püriert nicht. Mit 1 Becher Crème fraîche oder Sahne abschmecken.



Die Utensilien im Einzelnen:

Das Winkelmesser stanz schnell und einfach kantige Konturen aus. So lassen sich gezackte Deckel, dreieckige Augen oder auch Sterne wunderbar sauber ausstechen.

Der Fruchtlöffel ist beidseitig geschärft und gleitet so wesentlich leichter durch festes Fruchtfleisch als herkömmliche Löffel dies vermögen. Fruchtfleisch und Kerne sind so schnell und einfach entfernt. Mit der Kürbissäge wird es dann richtig kreativ, denn mit ihr lassen sich wellige, gerade oder auch eckige Formen aus der Kürbisschale ausschneiden. Selbst Schriftzüge oder filigrane Ornamente sind mit diesem Werkzeug möglich.

www.triangle-tools.de

SCHNITZ-SPAß FÜR GROß UND KLEIN

Der perfekte Start in die Halloween Saison mit den triangle® Kürbis-Schnitzsets

Geschnitzte Kürbisses sind in der beginnenden dunklen Jahreszeit ein echter Hingucker und der Vorbote für das „schaurig-schöne“ Halloween. Mit den triangle® Kürbis-Schnitzsets können Groß und Klein nach Belieben ihrer individuellen Kreativität freien Lauf lassen und Kürbisgesichter können ganz nach eigenem Geschmack gestaltet werden. Die Handhabung ist kinderleicht und durch die qualitativ hochwertige Verarbeitung der Werkzeuge ist langer Schnitzspaß garantiert.

Die Kürbis-Schnitzwerkzeuge sind auch für andere Obst- und Gemüsesorten verwendbar. So lassen sich mit dem Winkelmesser einfach Melonenkörbchen und mit dem Fruchtlöffel portioniertes Eis herstellen.



REIFEPRÜFUNG FÜR DEN KÜRBIS

Viele verbinden den Kürbis mit herbstlichen Gerichten. Doch seine Saison beginnt schon im Sommer. Bereits seit Juli werden reife Früchte geerntet. Die Initiative Zu gut für die Tonne! des Bundesernährungsministeriums zeigt, woran man reife Kürbisse erkennt und wie das Gemüse ideal aufbewahrt wird. Aus Kürbiskernen lässt sich außerdem eine gesunde Knabberlei herstellen. Allein in Deutschland gibt es 800 verschiedene Sorten Kürbis, wovon 200 essbar sind. Sie stecken voller Vitamine und Ballaststoffe, sind kalorienarm und unterstützen die Verdauung sowie den Zellschutz. Darüber hinaus ist das Gemüse überaus vielseitig einsetzbar – von der Schale bis zum Kern.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Zu kaufen gibt es den Kürbis vor allem im Sommer und Herbst. Eine Checkliste hilft, reife Kürbisse im Geschäft zu erkennen.

- Klopftest: Einfach mit dem Knöchel auf den Kürbis pochen. Klingt er hohl, ist er reif.
- Stielprüfung: Er sollte holzig aussehen und sich fest anfühlen. Fehlen sollte der Stiel nicht. Sonst kann die Frucht austrocknen und faulig werden.
- Schale begutachten: Trockene, helle Stellen auf der Schale sind nur Schönheitsfehler. Dunkle, weiche Bereiche hingegen neigen zur Fäule.
- Etikett beachten: Wichtig ist, beim Einkauf Speise- nicht mit Zierkürbissen zu verwechseln. Letztere sind ungenießbar. Wer sich zu Hause unsicher ist, schneidet von der rohen Frucht ein kleines Stückchen ab und probiert. Wenn es bitter schmeckt, ist der Kürbis nicht essbar.

DEN KÜRBIS RICHTIG LAGERN

Ob Hokkaido oder Butternut, die Frucht hat es gern kühl und luftig. Ein trockener Platz im Keller oder in einem kühlen Raum ist gut zum Lagern geeignet. Die Raumtemperatur sollte 13 Grad nicht überschreiten. So kann der Kürbis über mehrere Monate aufbewahrt werden. Angeschnittene Kürbisse halten sich etwa zwei Tage im Kühlschrank, die Schnittstellen sollten mit Frischhaltefolie abgedeckt werden. Wer ihn länger aufbewahren will,

muss die Schale entfernen und ihn wenige Minuten in Wasser kochen. Nach dem Abkühlen bei minus 18 Grad einfrieren. Die Haltbarkeit beträgt dann etwa fünf Monate.

ZUBEREITEN LEICHT GEMACHT

Der Kürbis hat einen dezenten Geschmack, der sich wunderbar kombinieren und variieren lässt – von der einfachen Suppe bis zu Kürbispommes. Für eine pikante Note wird er mit Chili, Curry oder Ingwer gewürzt. Wer es lieber süß mag, kann Honig, Zimt oder süßen Wein zum Kochen verwenden. Auch die Kerne müssen nicht in den Müll: Einfach das Fruchtfleisch abwaschen, im Ofen bei 180 bis 200 Grad zehn Minuten rösten und so selbst eine gesunde Alternative zu Chips herstellen. Die gerösteten Kerne sind leicht verdaulich und durch ihren hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sehr gesund. Sie passen auch gut als knackige Zugabe in den Salat oder veredeln den selbst gemachten Brotteig zu einem Kürbiskernbrot.

WELCHER KÜRBIS FÜR WELCHES GERICHT?

- Der Hokkaido: Dieser Kürbis ist perfekt für eine schnelle Kürbissuppe. Er muss nämlich nicht geschält werden und erinnert geschmacklich an Maronen.
- Der Spaghetti-Kürbis: Wer einmal Nudeln aus Gemüse ohne lästiges Feinschneiden zubereiten möchte, sollte diesen Kürbis ausprobieren. Sein Fruchtfleisch zerfällt beim Kochen in spaghetti-ähnliche Streifen.
- Der Acorn-Squash: Diesen Kürbis kann man roh essen. Die weißlich-orangefarbene Frucht lässt sich gut gewürzt mit Joghurt-dip als Rohkost-Knabberlei essen.



**HAPPY
HALLOWEEN**



DIA DE LOS MUERTOS

Am mexikanischen Tag der Toten – dem Día de los Muertos – kommen die Verstorbenen auf die Erde zurück, um mit ihren Freunden und Familien zu feiern. Wenn man nur einen Tag im Jahr Party machen kann, ist es klar, dass man sich dafür ganz besonders herausputzt.

*Carina Kuzia als
„La Calavera Catrina“
Fotos: Tabea Beyer*

HALLOWEEN MAKE UP

Beginne mit der Grundierung des Gesichtes. Die Ohren und den Hals nicht vergessen. Vermeide reines Weiß. Schließlich willst Du später nicht aussehen, wie eine wandelnde Gipsmaske. Benutze ein Knochenweiß mit einem leichten Gelbanteil oder Ähnliches.

Benutze hierfür einen angefeuchteten Schwamm, damit Du die große Fläche schneller einschminken kannst. Die Augenhöhlen kannst Du aussparen.

Denn die Augenhöhlen malst Du schwarz. Zeichne zuerst die Kontur mit einem dünnen Pinsel vor. Achte dabei darauf, dass die Form nicht zu sehr nach einem Pandabär aussieht. Nutze deine Augenbrauen als obere Kante. Falls deine Augenbrauen sehr ausfallend sein sollten, kannst Du die überstehenden Ecken hell über schminken. Orientiere dich bei der Form am bestem am natürlichen Verlauf deiner Augenhöhlen.

Male mit einem feinen Pinsel die blumenartigen Verzierungen. Die runden Blütenformen bekommt man noch besser mit einem abgerundeten, flachen Pinsel hin. Weiter geht es mit der Nase. Beginne auf deinem unteren Nasenrücken und ziehe mit schwarzer Schminke in Richtung Nasenflügel.

Jetzt kommen die Zähne dran. Mit einem dünnen Pinsel malst Du dann schwarz angedeutete Zähne auf deine Lippen.

TIPP: Künstliche Wimpern und Blumen in den Haaren verleihen der Dia de los Muertos noch den richtigen Touch!

SCHMINKANLEITUNG

VIEL SPAß BEIM
SCHMINKEN,
VERKLEIDEN UND
FRÖHLICHEN
ERSCHRECKEN!

DER
HALLOWEEN
KLASSIKER:

DAS TOTENKOPF-MAKE-UP



REZEPTE

GRUSELIGE HALLOWEEN-DRINKS!

Halloween - die Nacht vor Allerheiligen, in der Kinder als Hexen, Gespenster und Co. verkleidet auf der Jagd nach Süßigkeiten von Tür zu Tür gehen, - macht Lust auf eine gruselige Party daheim. Und bei diesem Spaß dürfen passende Getränke nicht fehlen...



GRÜNER GIFTZWERG

(Minze-Lemongras-Tee mit Marshmallow-Augen)

Zutaten für 4 Gläser:

- 3 Teebeutel oder 3 TL Pfefferminztee
- 3 Teebeutel oder 3 TL Lemongras-Tee
- 1 Liter sprudelnd kochendes Wasser
- 4 Marshmallows
- 8 Zuckeraugen
- 4 Holzspieße
- 3 EL grüner Zucker
- ½ Zitrone

Zubereitung: Den Tee mit 1 Liter sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen und leicht abkühlen lassen. Die Marshmallows halbieren, so dass jeweils zwei runde Hälften entstehen. Jeweils die beiden Hälften auf einen Holzspieß stecken und auf die Schnittfläche jeder Hälfte ein Zuckerauge setzen (klebt von alleine). Die Ränder der Gläser mit der Zitronenhälfte einreiben und in den grünen Zucker tauchen. Den Tee in die Gläser füllen und einen „Augenspieß“ auf jeden Glasrand legen.

Pro Glas (inkl. verzehrbare Deko) ca. 25 kcal, 106 kJ, 0,1 g Eiweiß, 6,2 g Kohlenhydrate, 0 g Fett

SPINNENTRUNK

(Süßholztee mit Lakritzspinne)

Zutaten für 4 Gläser:

- 4 Lakritzschnecken
- 4 Süßholzstangen
- 800 ml sprudelnd kochendes Wasser
- 4 Teebeutel oder 4 TL Süßholztee



Zubereitung: Die Lakritzschnecken abwickeln und in 4 cm lange Stücke schneiden. Immer 4 Stücke zusammenlegen und mit einem Stück Lakritz in der Mitte umwickeln und verknoten. Die Lakritze so biegen, dass sie aussehen wie Spinnenbeine. Die Lakritzspinnen jeweils auf einer Süßholzstange drapieren. Den Tee mit 800 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen und auf vier Gläser verteilen. Die Lakritzspinnen auf der Süßholzstange an die Gläser legen.

Pro Glas (inkl. verzehrbare Deko) ca. 63 kcal, 262 kJ, 0,6 g Eiweiß, 14,8 g Kohlenhydrate, 0,1 g Fett



5 TIPPS



1

VERKLEIDEN IST
PFLICHT, MIT
MASKERADE SIND
BEUTE UND SPAß
GRÖßER.



DENKT EUCH EIGENE
REIME AUS, DAS
MACHT EINDRUCK UND
BRINGT BEUTE.

5

2

SEID IN DER GRUPPE
UNTERWEGS – DIE
WIMMELT MAN NICHT
SO SCHNELL AB.

TRAGT GROßE
TASCHEN BEI EUCH,
DIE WIRKEN NICHT SO
SCHNELL SO VOLL.

3

HABT UNTERSCHIEDLICHE
MASKEN DABEI, UM
MEHRFACH AN DENSELBEN
TÜREN BETTELN ZU KÖNNEN!

4

Garantiert gigantisch gruselig: Halloween 2015 im Zoo Safaripark am 17. & 18. Oktober!

Hier rockt der Kürbis... Geister, Gespenster und kleinen Hexen, hereinspaziert. Kürbisschnitzen, ein Ausflug in das traumhafte Märchenland des „Zauberwalds“, das Mais-Labyrinth... Ein buntes Kinder- und Familienprogramm bieten wir von 10 bis 18 Uhr. Safari, Zoo, Fahrspaß und Grusel light zwischen Spinnweben und Skeletten im dekorierten Freizeitbereich. Kinder (bis 14 Jahre) sind in Kostümen und Maskierungen willkommen. Wer älter ist, kommt ohne Verkleidung. Mega-Horror am Abend. Eiskalte Schauer. Das Grauen hat überlebt. In einem vergessenen Winkel am Rande des Teutoburger Waldes. Hier schlägt der Jahrmarkt des Schreckens sein heimliches Quartier auf. Von allen vergessen, jenseits der Zivilisation herrscht die nackte Gewalt. Kreaturen und Freaks unter der Herrschaft des erbarmungslosen Direktors. Zur Schau gestellt, zur Arbeit im Zirkus gezwungen, in einem dunklen Wald versteckt...

Hardcore-Horror zu „Halloween“ – ab 18 Uhr. Freaks erwachen zu neuem Leben in der düsteren Dekoration, sind außer Rand und Band, bevölkern die Attraktionen und den Markt, werden in einer Parade durch den Park getrieben. Und keiner ist mehr sicher... Jahrmarkt des Schreckens, Wald-Maze, Freak-Show, Danger-Zone und eine Zirkusshow voll dunkler Magie. Das Highlight: Das große Abschlußfeuerwerk. Halloween im Safaripark – 2015 noch größer, gruseliger, gigantisch: Über 100 Darsteller aus ganz Deutschland, vier Profi/Maskenbildner, Theater-Dekorateure, Designer und das Halloween-Event-Team schaffen

eine neue Horror-Dimension. Achtung! Besonders die Freak-Show, Danger-Zone und das Freak Camp – Wald Maze – sind für Kinder nicht geeignet, sondern ab 18 Jahre (empfohlene Altersbeschränkung).



GEWINNSPIEL

2x 2 Freikarten zu gewinnen!

Einfach eine Postkarte an: Redaktion HEGGEMANNMEDIEN
Stichwort „Safaripark“ · Burgstr. 2 · 33175 Bad Lippspringe
Einsendeschluss: 12. Oktober 2015. Das Losverfahren entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

© HEGGEMANNMEDIEN
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

REDAKTION

Monika Heggemann
Dennis Roger

ANZEIGEN

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

GRAFIK

Jeanette Ickert | Tanja Kuzia | Janine Rogalla

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

PREIS?

Kostet Sie nur
ein Lächeln :)



Die Verwertung des Textes und der Fotos, auch auszugsweise, bedarf der Genehmigung des Verlages. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Die Gesamtherstellung der Druckauflage erfolgte gründlich und nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Für eventuelle Fehler oder Differenzen wird keine Haftung übernommen.

Feierlicher *FESTAKT* im Rathaus



Festakt anlässlich des 40jährigen Bestehens der Städtepartnerschaften Bolton und Paderborn.

Bildrechte: Stadt Paderborn

Im September fand anlässlich des 40-jährigen Bestehens der Städtepartnerschaft zwischen Bolton und Paderborn sowie des 50-jährigen Jubiläums des Deutsch-Englischen Clubs ein feierlicher Festakt statt. Bürgermeister Michael Dreier empfing 150 geladene Gäste im Historischen Rathaus.

Seit 1975 ist die Stadt Bolton in Großbritannien offiziell eine Partnerstadt Paderborns.

10 Jahre zuvor gründete sich bereits der Deutsch-Englische Club. Anlässlich beider Jubiläen fand am Sonntagvormittag ein feierlicher Festakt im Historischen Rathaus der Stadt Paderborn statt. Unter den geladenen Gästen waren die Bürgermeisterin von Bolton Carole Swarbrick sowie ihre Stellvertreterin Jaleh Hayes und der Leiter des Tourismus- und Öffentlichkeitsbereichs Nick White. Auch eine Theatergruppe aus Bolton war mitgereist und führte bereits am Freitagabend im Paderborner Theater das Stück „Heroes“ auf.

Auch Generalkonsulin Susan Speller aus der britischen Botschaft in Berlin folgte der Einladung ins Rathaus, ebenso wie Heinz Köhler, Vorsitzender des Deutsch-Englischen Clubs, Landrat Manfred Müller, Elmar Brok, Europaabgeordneter der CDU, und einige Ehrenringträgerinnen und Ehrenringträger, sowie Vertreterinnen und Vertreter des Rats der Stadt Paderborn.

Bürgermeister Michael Dreier hieß alle Gäste herzlich willkommen und freute sich über das zahlreiche Erscheinen zu dem besonderen Festakt. Städtepartnerschaften entstünden nicht nur durch das Unterzeichnen der jeweiligen Urkunden, sondern lebten vielmehr von den Begegnungen und den Freundschaften, so Dreier. Des Weiteren betonte er, dass das Konzept der Städtepartnerschaften keineswegs veraltet, sondern aktueller denn je sei. „In Zeiten in denen Europa mehr gefordert wird, ist Gemeinschaft umso wichtiger“, so Dreier mit Blick auf die Flüchtlingsproblematik. Man wolle gemeinsam die Willkommenskultur leben und

auch in schweren Zeiten zusammen helfen. Michael Dreier dankte dem Deutsch-Englischen Club für die tolle Arbeit und setzte auch auf die zukünftige Unterstützung des Clubs im Hinblick auf den Abzug der britischen Soldaten aus Paderborn. Anschließend begrüßte Heinz Köhler die Anwesenden und bezog sich in seiner Rede auf zwei Highlights in der Geschichte des Clubs. Zum einen erwähnte er

den regelmäßig stattfindenden Weihnachtsgottesdienst, und zum anderen den gemeinsamen Gedenkgottesdienst für die gefallenen Soldaten in Afghanistan. Er dankte allen Schirmherren, die den Club seit Jahren unterstützen.

Landrat Manfred Müller gab einen historischen Überblick der deutsch-englischen Beziehung in Paderborn. „Der Deutsch-Englische Club hat es geschafft Vorurteile zu beseitigen und tiefe Freundschaften zu schaffen“, lobte Müller.

Dann war es an Susan Speller einige Grußworte an die Gäste zu richten. Sie gratulierte den Geburtstagskindern Bolton und Paderborn, sowie dem Deutsch-Englischen Club. „Es ist schön wie engagiert die Städtepartnerschaft gelebt und vorangetrieben werden“, so Speller. Besonders die Schüleraustauschprogramme und gemeinsamen Feste und Begegnungen seien wichtig, betonte die Generalkonsulin. Abschließend dankte sie allen, die mithelfen die Freundschaft aufrecht zu halten.

Zum Schluss hielt auch Bürgermeisterin Carole Swarbrick eine kurze Rede. Paderborn habe sich verändert, sei gewachsen, sagte Swarbrick. Was sich in den 16 Jahren, seit sie zum ersten Mal Paderborn besucht habe, nicht geändert habe, sei die warme Willkommenskultur mit der sie in Paderborn begrüßt worden sei, freute sich die Bürgermeisterin. Im Anschluss an die Reden unterzeichneten Michael Dreier und Carole Swarbrick die Jubiläumsurkunden. Musikalisch wurde die Veranstaltung vom Quartett Intermezzo abgerundet.

40 JAHRE
Städtepartnerschaft
Bolton & Paderborn

SYLTER FEELING

POLSTERMÖBEL 100% HANDMADE IN GERMANY



www.schroeno.de

SCHRÖNO[®]
Vorsprung durch Qualität



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



FOPE



BVLGARI

