

# LEBEN

★★★★★  
für Sie gratis!

WERBEMAGAZIN

Februar/März 2016 | Ausgabe 05

im Paderborner Land

GESUND DURCHS  
FRÜHJAHR!

PFLEGE IM ALTER

HÖVELHOF  
ERLEBEN!

HEGGEMANNMEDIEN



# AUTOHAUS & ABSCHLEPPDIENST MERTENS

INH. EROL LESIK



**24H**

**\*\* NOTDIENST \*\***

**05252 /  
50677**

## RUND UM DIE UHR – WIR SIND FÜR SIE DA!

IHR KOMPETENTER ABSCHLEPPDIENST  
IM GROSSRAUM PADERBORN  
UND NOCH VIEL MEHR!

Das Team von Erol Lesik vom Abschleppdienst Mertens mit Standort in Bad Lippspringe ist 24 Stunden rund um die Uhr für Sie da. Natürlich auch an Samstagen, Sonn- und Feiertagen. Ein umfangreiches Serviceangebot kann Ihnen fast jeden Wunsch erfüllen.

In Zusammenarbeit mit der leistungsfähigen Meisterwerkstatt und ausgebildeten KFZ-Mechatronikern wird im Falle einer Autopanne die Weiterfahrt im eigenen Fahrzeug versucht.

### Ihre Vorteile auf einen Blick:

- direkte Abrechnung mit den Schutzbriefversicherungen
- Bereitstellung von Leihwagen aller Kategorien im PKW-Bereich
- auf Wunsch voller Reparaturservice in der eigenen Fachwerkstatt
- Ersatzteil- und Reifenservice
- Vermittlung von Gebrauchts-, sowie Neufahrzeugen aller Hersteller
- Wartung und Inspektion nach Herstellervorgaben
- HU + AU
- Reifenservice + Einlagerung
- Reparaturen aller Art
- Motorinstandsetzung
- Computerunterstützte Motordiagnose
- Achsenvermessung
- Klimageservice

Am Besten sind natürlich Referenzen. Hier können wir als Verlag Heggermann übrigens sehr viel dazu sagen, denn alle unsere Fahrzeuge werden von Mertens betreut.

Unsere Erfahrung: extrem flexibel, schnelle Termine, zuverlässige Ausführung und ein sehr günstiges Preis-Leistungsverhältnis. Kurzum: wir können die Firma bestens empfehlen. Auch der Kauf eines Gebrauchtfahrzeuges für einen unserer Mitarbeiter gestaltete sich absolut problemlos und zu vollster Zufriedenheit.

Wenn Sie also Probleme rund um Ihr Fahrzeug haben oder Wünsche im Reparaturbereich realisieren wollen, empfehlen wir Ihnen ein Gespräch mit dem Abschleppdienst Mertens.



**24  
Stunden  
Autohilfe!**

**0172 / 2701331**  
Pannen- & Abschleppdienst  
für alle Versicherungen!

**Rufen Sie uns an!**  
**Telefon: 0 52 52 - 5 06 77**

**Autohaus**   
**Mertens** 

Antoniusstr. 14a · 33175 Bad Lippspringe  
abschleppdienstmertens@gmx.de  
www.AbschleppdienstMertens.de



**Michael Berens**  
*Bürgermeister der  
Senne- und Bürgergemeinde Hövelhof*

**Liebe Leserinnen und Leser,**

Hövelhof war immer ein Herzstück des Paderborner Landes! Obwohl: Bis vor 350 Jahren wollte niemand hier wohnen. Der karge Sennesand lud weder zum Ackern noch zum Hausbau ein. Erst der Paderborner Fürstbischof Adolph von der Recke erkannte den Reiz der Landschaft und baute sein Jagdschloss in die heutige Dorfmitte. Ein Urlaubsdomizil war geboren! Die ersten Siedler folgten und mussten sehr hart arbeiten, um dem teils sumpfigen und teils sehr trockenen Boden etwas Ertrag abzugewinnen. Doch sie haben es geschafft und ihre besonderen Eigenschaften an die nachfolgenden Generationen weitergegeben: Unermüdlich geradeaus gehen und trotzdem die Fröhlichkeit und Gelassenheit nicht zu verlieren!

Genau dies macht Hövelhof heute aus: Aus der den bescheidenen Anfängen ist ein starker Wirtschaftsstandort mit mehr als 5.500 Arbeitsplätzen gewachsen. Das gesellschaftliche Leben floriert, die Einwohnerzahlen steigen stetig. Es macht einfach Spaß hier zu wohnen. Und auch die Touristen haben auf den Spuren des Fürstbischofs unser Hövelhof entdeckt: Als Startpunkt des Emsradweges und als Drehkreuz für den Europaradweg konnten wir uns einen Namen als Radfahrkommune erarbeiten.

Kommen daher auch Sie in unsere Senne- und Bürgergemeinde. Genießen Sie die einmaligen Schönheiten unserer Natur und den Senner Menschenschlag. Vielleicht sogar schon am 19. März: Hier feiern wir mit zwei Bands direkt aus Irland den St. Patricks-Day im Schützen- und Bürgerhaus. Es lohnt sich!

Ihr

**Michael Berens**  
*Bürgermeister der Senne- und Bürgergemeinde Hövelhof*

**VORWORT**



**18 | GESUND**  
DURCHS FRÜHJAHR!



**32 | BEAUTY-TIPPS**



**38 | HÖVELHOF ERLEBEN**

SENNEGEMEINDE GESPICKT  
MIT BEEINDRUCKENDEN  
SEHENSWÜRDIGKEITEN UND  
EINMALIGER NATUR



HÖVELHOF  
ERLEBEN!

38



**52 | OSTERN**

BRÄUCHE UND GESCHENKIDEEN ...



FROHE OSTERN

**64 | PFLEGE IM ALTER**



64



## Jetzt monatlich...

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die erste Ausgabe des Magazins „Leben – im Paderborner Land“ im Jahr 2016 in den Händen. Auch im Winter hat unsere Heimat schöne Facetten, über die wir in diesem Magazin berichten.

An dieser Stelle möchten wir Sie heute auch darüber informieren, dass die Vielfalt der Print-Medien in unserem Haus weiter steigt. Seit dem vergangenen Herbst gibt es mit dem Titel „Typisch Frau“ das erste regionale Magazin für die Damenwelt im Paderborner Land.

Das heißt, wir erscheinen ab sofort monatlich im Paderborner Land. Sechsmal im Jahr präsentieren wir Ihnen unser Magazin „Leben im Paderborner Land“ und sechsmal im Jahr „Typisch Frau“.

Für unsere Anzeigenkunden eine sehr interessante Kombinationsmöglichkeit.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen – bis zum März, wenn es dann heißt, „Typisch Frau“.

**Heinz Georg Heggemann**  
Herausgeber

HEGGEMANNMEDIEN

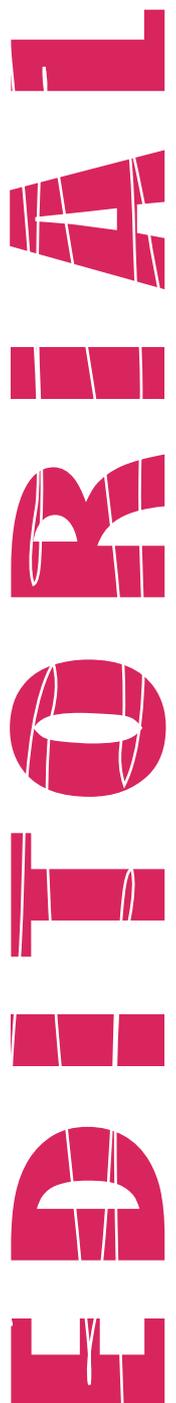




Foto: PKT

# DEM PADERBORN-LIPPSTADT AIRPORT IN DEN UNTERGRUND GESCHAUT

## KANALINSPEKTION ALS BESONDERE HERAUSFORDERUNG

Aufträge wie diesen erhält Thomas Hoffmann, Geschäftsführer der Pader Kanal Technik - Rohr Frei GmbH & Co. KG (PKT) aus Paderborn-Sennelager, auch nicht alle Tage: Beim Paderborn-Lippstadt Airport musste jetzt turnusmäßig das Abwassernetz unter die Lupe genommen werden. Dazu wurden PKT-Mitarbeiter auch im Sicherheitsbereich und auf dem Vorfeld tätig.

Um den Flugbetrieb nicht zu stören, war eine umfangreiche Planung erforderlich. Nach der Freigabe durch Ute Klame, Leiterin Infrastrukturmanagement am Paderborn-Lippstadt Airport, warfen die PKT-Mitarbeiter mit ihren hochauflösenden Kanalinspektionskameras Blicke in rund zwei Kilometer des Abwassernetzes unter dem Airport-Gelände.

„Der Paderborn-Lippstadt Airport geht mit gutem Beispiel voran und zeigt Verantwortung für Umweltschutz und Werterhalt der Anlagen“, sagt Thomas Hoffmann.

Nach der Selbstüberwachungsverordnung des Landes NRW sind Betriebe mit einer bebauten Fläche jenseits von drei Hektar dazu verpflichtet, ihr Abwassernetz regelmäßig untersuchen zu lassen. „Wer an der Inspektion spart, spart am falschen Ende“, weiß Thomas Hoffmann. „Ohne regelmäßige Kontrolle kann die Sanierung großer Schäden dann richtig teuer werden.“

PKT ist bundesweit im Einsatz und berät Unternehmen in Sachen Abwasser-Infrastruktur. Der Auftrag am Paderborn-Lippstadt Airport war dahingehend ein Heimspiel.

BESONDERER EINSATZORT  
FÜR PKT: DAS VORFELD  
DES PADERBORN-LIPPSTADT  
AIRPORT.

# Hangar II

LEGENDEN AM HIMMEL



## DIE EINZIGARTIGE LOCATION FÜR IHRE NÄCHSTE FEIER

Kennen Sie einen ausgefalleneren oder interessanteren Platz für kleinere Events oder Ihr nächstes geselliges Miteinander? Was Viele nicht wissen – der HANGAR II direkt am Paderborner Flughafen ist für Sie buchbar! Die Halle fasziniert mit außergewöhnlichen Flugzeugen verschiedenster Hersteller und Einsatzzwecke. Im Seitenflügel befindet sich ein überaus geschmackvoller und großzügiger Lounge-Bereich mit eigener Bar. Ihre Mitarbeiter oder Familienmitglieder werden begeistert sein.

Der unvergleichliche Blick auf das 2.000 qm große Flughafen-Vorfeld vom angrenzenden Wintergarten ist atemberaubend. Viele Prominente aus TV oder Politik waren hier bereits zu Gast und konnten dieses einzigartige Flair genießen. Für Ihre Veranstaltung können Sie außerdem den Service des ganzjährig geöffneten Restaurants mit Cafe nutzen – direkt nebenan und inklusive der 300 qm großen Außenterrasse! Natürlich steht für Übernachtungen das nahe gelegene Airport-Hotel zur Verfügung, so dass alle Anforderungen für ein erstklassiges Event erfüllt werden. Die beste Location für den richtigen Anlass zu finden, kann ihre Veranstaltung auf ein völlig neues Level heben!

Diese Eventlocation am Flughafen sucht wirklich ihres gleichen. Im Hangar II wird Ihnen und Ihren Gästen ein unvergessliches und einzigartiges Event geboten – lassen Sie sich begeistern! Egal ob Betriebsfeiern, Firmenveranstaltungen, Präsentationen, Tagungen, Stehempfänge oder Jubiläen – von diesem Ereignis

werden Ihre Gäste oder Mitarbeiter noch lange sprechen. Die Fotos sprechen für sich, aber gern stellt Ihnen Herrn Dirk Sadlowski, E-Mail [info@hangar-zwei.de](mailto:info@hangar-zwei.de) oder Telefon 0172-5284914, weitere Einzelheiten vor.

Wie kam es zum Projekt „Hangar II“? Drei völlig unterschiedliche Persönlichkeiten trafen sich vor einigen Jahren anlässlich einer Flugveranstaltung am Airport Paderborn-Lippstadt. Die Leidenschaft für die Luftfahrt und insbesondere für historische Flugzeuge verband diese drei Protagonisten. Heute dient der Hangar II nicht nur als Unterstellmöglichkeit, sondern bietet diese völlig andere Atmosphäre. Ein spezieller Drehteller ermöglicht das selbständige Aus- und Einhängieren innerhalb weniger Minuten und ein Werkraum steht allen Mietern für die Wartung und Instandsetzung zur Verfügung. Mehrmals im Jahr kann die Öffentlichkeit diese wunderschönen Fluggeräte bewundern. „Der Hangar II“ präsentiert in seiner Gesamtheit unsere Philosophie der Ästhetik des Fliegens und der Flugzeuge“, sagt Dirk Sadlowski. Sie suchen die ganz besondere Location? Unser Geheimtipp ist ganz klar der Hangar II.

Herr Dirk Sadlowski freut sich auf Ihren Anruf: 0172 5284914.

### HANGAR II

Flughafenstraße 33 · 33142 Büren-Ahden  
E-Mail: [info@hangar-zwei.de](mailto:info@hangar-zwei.de)



# MEHR KOMFORT, WENIGER ENERGIEVERBRAUCH



*Wohnlich einrichten mit Fliesen: Moderne Bodenfliesen besitzen wohnliche Oberflächen und sind ideale Wärmeleiter auf der Fußbodenheizung. (Foto: djd/deutsche-fliese/Nordceram)*

FLIESEN UND  
FUSSBODENHEIZUNG  
SIND EIN ECHTES  
TRAUMPAAR



*Foto: djd/deutsche-fliese/Gröhn*

Ein angenehm fußwarmer Boden im Wohnbereich, in Bad und Schlafzimmer ist nur ein Grund, der für Fußbodenheizungen spricht. Denn die gleichmäßige Wärmeabstrahlung der Flächenheizung erhöht das subjektive Wohlfühl und ist günstig für Allergiker, da kaum Staub verwirbelt wird. Zugleich lässt sich mit einer modernen Flächen- beziehungsweise Fußbodenheizung Energie sparen, da diese Systeme mit vergleichsweise niedrigen Vorlauftemperaturen arbeiten. „Ein niedrigeres Temperaturniveau bedeutet unterm Strich weniger Heizenergieverbrauch“, erklärt Jens Fellhauer vom Bundesverband Keramische Fliesen. „Da keine Heizkörper mehr eingeplant werden müssen, steigert die Fußbodenheizung zudem auch die Einrichtungsfreiheit in Wohnung oder Haus.“

## **Keramik ist idealer Wärmeleiter auf der Fußbodenheizung**

Nicht alle Materialien eignen sich gleich gut als Belag auf der Fußbodenheizung. Bauherren und Sanierer sollten diesen Aspekt bei der Auswahl ihres Bodenbelags berücksichtigen. Zu bevorzugen sind Materialien, die mit Temperaturschwankungen im Boden gut klarkommen und zugleich die Wärme gut leiten. Eine gute Wahl sind keramischen Fliesen, die ausnahmslos fußbodenheizungstauglich sind. Denn keramische Beläge werden bei Temperaturen von circa 1300 Grad ge-

brannt. Selbst höhere Temperaturschwankungen führen deshalb bei Fliesen weder zu Größenänderungen noch zu Rissbildungen. Unter [www.deutsche-fliese.de](http://www.deutsche-fliese.de) finden sich weitere Informationen zur Belagswahl auf der Fußbodenheizung sowie zahlreiche Inspirationen zur Bodengestaltung mit Fliesen.

## **Guter Wärmetransport lässt die Fußbodenheizung schneller reagieren**

Holz- oder Teppichböden besitzen wärmeisolierende Eigenschaften, während die Fliese ein Wärmeleiter ist. Sie transportiert daher die Wärme aus der Fußbodenheizung schnell an die Bodenoberfläche. Das spart einerseits zusätzlich Energie, zugleich kommen dadurch Temperaturänderungen rascher im Raum an. Wer dennoch die gemütliche Ausstrahlung eines Holzbodens nicht missen möchte, findet mit aktuellen Fliesen in authentischer Holzoptik interessante Gestaltungsvarianten. (djd)

# DIE TORE DES JAHRES...

**Welche Wünsche an Ihr neues Garagentor dürfen wir für Sie realisieren?**

Ein Garagentor, nicht nur für ein Jahr, sondern für ein ganzes Leben? Investieren Sie in Qualität, denn wie heißt es so schön? „Die Bitterkeit über schlechte Qualität hält noch lange an, während die Süße des Billigpreises längst vergessen ist“ (John Ruskin).

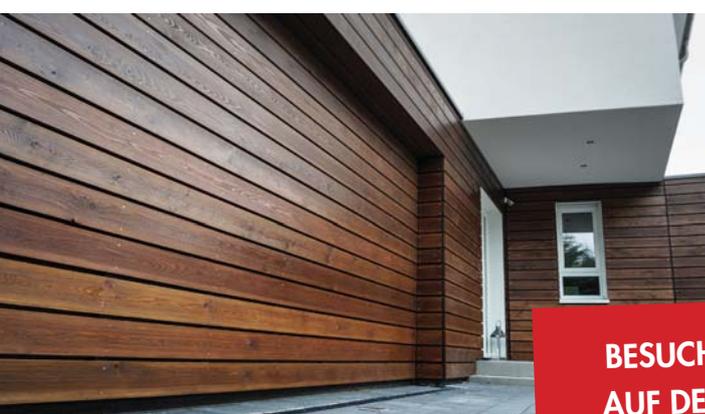
Da bestellen sich Manche mal eben Leichtmetallfelgen für Ihren neuen Luxus-Wagen oder eine neue Haustür im Wert von 4.000 Euro und das Garagentor soll mit Antrieb nicht mehr als 798 Euro im Baumarkt kosten?

Kennen Sie die Unterschiede im Detail? So sorgen z.B. kugelgelagerte Laufrollen für einen absolut leisen Betrieb, auch wenn Sie nachts nach Hause kommen. Sektionaltore bringen im Gegensatz zu Schwingtoren mehr Platz vor der Garage und verschwinden komplett nach innen. Zusätzlich gewinnen Sie 13 – 15 cm Durchfahrtsbreite für ein bequemes Ein- und Ausfahren.

Investieren Sie in ein Aluminium-Tor, denn dann hat der Rost absolut keine Chance mehr. Aber auch gegen den Einbruch können Sie sich schützen, denn die Torantriebe halten über eine elektronische und mechanische Aufschiebesicherung das Tor sicher geschlossen. Das Profi-Team von Manfred und Jens Eggers realisiert fast jeden Traum für das optimale Tor, natürlich auch für Tief- und Sammelgaragen. Selbstverständlich sind auch Notstromakkus lieferbar, so dass bei Stromausfall oder Rauch- und Feuermeldungen sich die Tore trotzdem automatisch öffnen lassen.

Kurzum – das richtige Beratungsgespräch, entweder bei Ihnen direkt vor Ort oder bei den Fachleuten von ConTor Eggers in Paderborn, Waldenburger Str. 1, ist sehr empfehlenswert.

In unseren nächsten Ausgaben zeigen wir Ihnen eine Auswahl von Referenzen aus den zahlreichen Auftragsarbeiten dieser Firma. Wir können aus eigener Erfahrung sagen, dass das Motto „Große Klappe – viel dahinter“ in diesem Falle wirklich zutrifft.



**BESUCHEN SIE UNS  
AUF DER PADERBAU  
IN HALLE 1 STAND 108**

**ConTor**  
Manfred Eggers



ConTor - Manfred Eggers  
Waldenburger Straße 1  
33098 Paderborn  
Telefon 05251 750 841  
Mail: [info@contor-eggers.de](mailto:info@contor-eggers.de)  
[www.ConTor-Eggers.de](http://www.ConTor-Eggers.de)



# WÄNDE UND MÖBEL IM INDIVIDUELLEN LOOK

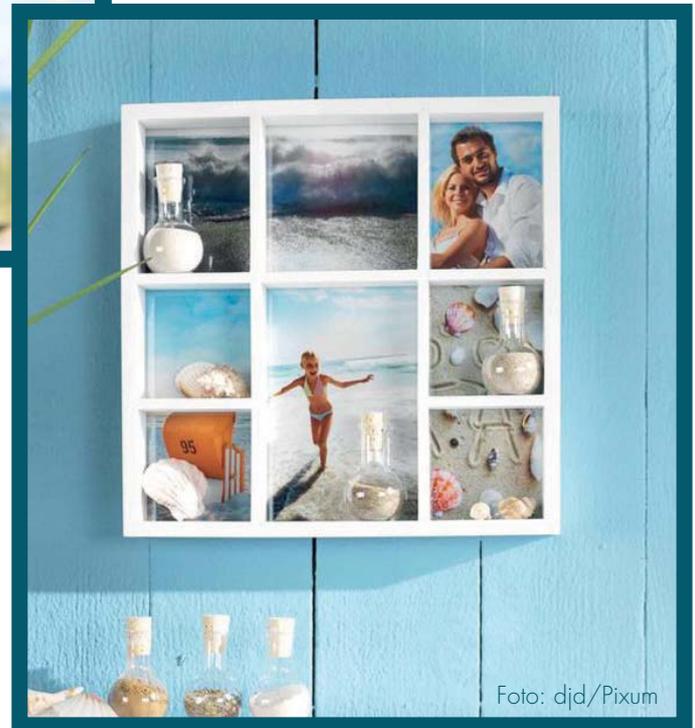
MIT LIEBLINGSFOTOS KANN MAN DER KREATIVITÄT FREIEN LAUF LASSEN



Mit Kunstdrucken ist es so eine Sache: Manche Poster sind so beliebt, dass sie einem bei Freunden und Verwandten immer wieder begegnen - und man sie zuhause irgendwann nicht mehr leiden mag. "Wer eine individuelle Einrichtung schätzt, nutzt Lieblingsfotos, um beispielsweise Urlaubsstimmung in die eigenen vier Wände zu holen. Dabei sind die Schnapshotschüsse keineswegs nur als Wandschmuck geeignet", schildert Bauen-Wohnen-Experte Johannes Neisinger vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Selbst betagte Schränke und Regale erhalten mit Fotos eine frische und einmalige Optik.

## MIT KLEBEFOLIEN MÖBEL NEU DEKORIEREN

Aus alt mach neu: Fotos verleihen etwas unansehnlich gewordenen Möbeln einen neuen Look. Auf Onlineshops wie etwa Pixum.de kann der Hobbyfotograf Klebefolien in vielen Formaten mit den eigenen Schnapshotschüssen bedrucken lassen. Zuhause passend zugeschnitten, lassen sich die Folien auf Schranktüren und andere Einrichtungsgegenstände kleben. Ob es sich beim Motiv um den persönlichen Lieblingsstrand oder ein eher abstraktes Motiv handelt, entscheidet allein der persönliche Geschmack. Auch Foto-Collagen - ob aus den Ferien oder von der letzten Familienfeier - lassen sich mit etwas Kreativität zum Dekorieren des Zuhauses nutzen. Zum Hingucker wird beispielsweise ein Vorhang, der aus zahlreichen Fotos im Postkarten-Format besteht.



## RAUMTEILER AUS FOTO-POSTKARTEN

Mehr als eine farbige Kordel und ein Locher sind nicht nötig, um in wenigen Minuten die individuelle Raumdeko zu erstellen. Diese lässt sich zudem vielfältig nutzen, etwa als Vorhang für die Gartentür oder als Raumteiler. Eine echte Renaissance bei Deko-Fans erlebt auch der klassische Setzkasten: Begeisterte Sand- und Muschel-Sammler können in Verbindung mit passenden Fotos ihre Fundstücke elegant präsentieren. Die Abzüge der Schnapshotschüsse lassen sich bequem über [www.pixum.de](http://www.pixum.de), die kostenfreie Gestaltungs-Software oder besonders einfach mit der passenden App des Anbieters auch übers Smartphone bestellen. (djd)

CAPTURE THE MOMENT!



## EINE BLUMENVASE AN DER WAND

Wie wäre es mit einem ganz besonderen Blumengruß an der Wand? Dafür sind insbesondere stabile sogenannte Alu-Dibondplatten gut geeignet. Einfach das Wunschfoto im passenden Motiv etwa auf [www.pixum.de](http://www.pixum.de) bestellen, zuhause dann mit etwas Kleber ein Reagenzglas auf der Platte fixieren, das Alu-Dibond an der Wand befestigen und die Mini-Vase mit etwas Wasser befüllen. So lässt sich die Wand stets mit den persönlichen Lieblingsblumen dekorieren - und das Foto erhält einen fast dreidimensionalen Effekt. (djd)



## INGENIEURKUNST AUS ALTENBEKEN FÜR DIE GANZE WELT

Können Maschinen „Kunstwerke“ sein? In Altenbeken-Buke produziert Hans-Jürgen Beierling als einziger Hersteller in Deutschland Spezialmaschinen für die Fertigung von Stahlfässern. Die Referenzliste ist lang, und weltweit vertrauen zahlreiche Firmen auf den Ingenieur aus dem Paderborner Land.

Unser Besuch war „Faszination pur“. Die Leidenschaft und das Engagement kommen in jedem Satz rüber und die langjährige Erfahrung wird mit vielen Erlebnissen untermauert. Von China bis Mexico und von Saudi-Arabien bis Singapur oder Australien kennen die Spezialisten auf der ganzen Welt das Unternehmen „Beierling-Engineering“ aus Altenbeken. Deutsche Top-Qualität mit einer Langlebigkeit, die ihres gleichen sucht.

Dieser überschaubare, aber hoch spezialisierte Markt der Konstruktion von Blechbearbeitungsmaschinen und Automatisierungstechnik wird von dem 1955 geborenen Paderborner bestmöglich bedient. Schon sein Vater war ein über die Grenzen hinaus bekannter Maschinenbauer mit mehr als 50 Mitarbeitern. Hans-Jürgen Beierling machte 1982 seinen Abschluss als Dipl.-Ingenieur in der Fachrichtung Konstruktion und Entwicklung. Seit 2011 hat er seinen Firmensitz in Altenbeken-Buke – in einem selbstentworfenen Gebäude mit Photovoltaik, Isolierung und Fußbodenheizung ganz nach seinen Vorstellungen und modernsten Ansprüchen umgesetzt. In Einzelherstellung entstehen hier wahre „Kunstwerke“ zur produktiven und rationellen Fertigung von Fässern, z.B. für die chemische Industrie. So eine Produktion nimmt locker 3 Monate in Anspruch und Neukonstruktionen benötigen auch schon mal 9 Monate. Das Ergebnis sind Maschinen, die zwischen 85.000 und einer Million Euro kosten, aber dann auch im Schnitt mehr als 30 Jahre halten.

Zusammen mit seinem langjährigen Betriebsleiter Ferdinand Heinekamp entsteht im Moment eine mehr als 30-Meter lange Fertigungsstraße, die Ende Juni ausgeliefert werden soll und einen Wert von einer Million Euro darstellt. Damit kann der Kunde bis zu 800 Stahlfässer pro Stunde produzieren, berichtet Beierling nicht ohne Stolz. Dabei werden in einer Tagesschicht bei optimaler Auslastung rund 140 Tonnen Stahl verarbeitet. Besonderen Wert legt Beierling auf die moderne Technik, denn hier kommt keine Hydraulik zum Einsatz, sondern modernste Elek-

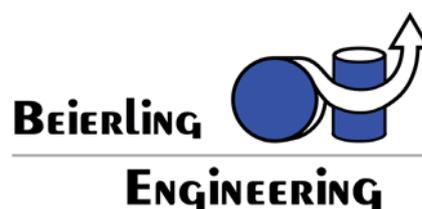
tromechnik. Das spart enorme Energiekosten und bringt unterm Strich eine noch bessere Zuverlässigkeit.

Selbst die Umrüstung auf einen neuen Fass-Typ ist mit dieser Beierling-Technik ein Kinderspiel. So bleibt der Kunde immer flexibel. Hier im Raum Paderborn hat sich Beierling ein perfekt funktionierendes Netzwerk aufgebaut, denn in Zusammenarbeit mit so namhaften Firmen wie Wecker & Echterhoff in Delbrück, Peter Risse aus Borcheln, SRT Echterhoff aus Hövelhof, Driller & Massier, sowie Meier Stahltechnik aus Altenbeken und vielen anderen mehr werden diese Großprojekte kooperativ realisiert.

Oft wird davon geredet, dass die deutsche Wirtschaft in erster Linie vom Mittelstand lebt. Beierling-Engineering ist für uns ein lebendiges Beispiel. Der breiten Bevölkerung oft nicht bekannt, aber hoch spezialisiert und auf dem Weltmarkt den Insidern bestens bekannt. „Der Maschinenbau erfordert eine Menge Mut“, sagt uns Hans-Jürgen Beierling, „denn man darf vor Neuem keine Angst haben“.

Sein Erfolgsrezept klingt ganz einfach: „Mutig die ganze Bandbreite des Hightechs nutzen und mit der langjährigen eigenen Erfahrung kombinieren“.

Wir danken Herrn Hans-Jürgen Beierling für die spannende und hochinteressante Firmenführung. Selten haben wir uns nach einem Gespräch so gut informiert gefühlt und wünschen diesem Unternehmen „aus dem Paderborner Land“ auch weiterhin bestmöglichen Erfolg.



Beierling Engineering  
Industriestraße 32  
33184 Altenbeken-Buke  
Telefon 05252 527 77

Oder Sie schauen sich die sehr informative  
Internetseite an: [www.stahlfass.de](http://www.stahlfass.de)

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



**ROLLER erhält als einziger Möbel-Discounter Deutschlands zum neunten Mal in Folge die begehrte Auszeichnung „Kunden- und serviceorientiertes Möbelhaus“. Erstmals siegten dabei alle 14 ins Rennen gegangenen ROLLER-Märkte – das hat es in der Geschichte der renommierten Auszeichnung bisher noch nicht gegeben. Die stellvertretend für alle ROLLER-Filialen ins Rennen gegangenen Häuser erfüllten die anspruchsvollen Kriterien der unabhängigen Tester und dürfen den Titel „Kunden- und serviceorientiertes Möbelhaus 2016“ führen.**

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

Mit einem hervorragenden Ergebnis beweist ROLLER zum neunten Mal in Folge, dass sich günstige Preise und ein ausgeprägter Service-Gedanke nicht ausschließen. Alle 14 teilnehmenden ROLLER-Märkte übertrafen die notwendige Hürde von 80% im Test. Das erfolgreiche Abschneiden stellt einen bemerkenswerten Erfolg dar, da ROLLER die Auszeichnungen der Vorjahre, die nie zuvor einem Discounter erteilt wurden, mit so vielen Filialen bestätigen konnte. „Die Konstanz mit der wir jedes Jahr diese Auszeichnung gewinnen, ist für einen Discounter außergewöhnlich. Die Vielzahl der Märkte, die für uns erfolgreich ins Rennen gegangen ist beweist zudem, dass sich Kunden bei ROLLER immer und überall auf erstklassigen Service verlassen können“, so Geschäftsführerin Tessa Tessner. „Das Tolle ist, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter diese Auszeichnung durch ihren ganz persönlichen Einsatz erreicht haben. Darauf kann jede und jeder Einzelne sehr stolz sein. Auf Grund ihres Engagements und intensiver Schulungen, die wir ihnen kontinuierlich anbieten, erreichen wir gemeinsam dieses hohe Maß an

Kundenorientierung. Wir begreifen den Titel als Lob und Ansporn zugleich, unseren eingeschlagenen Weg konsequent fortzusetzen.“ Besonders stolz ist man bei ROLLER darüber, dass die Verkäuferin mit dem besten Testergebnis aller Kandidatinnen und Kandidaten aus den eigenen Reihen kommt. „Wir haben sozusagen die beste Möbelverkäuferin Deutschlands in unserem Team“, ergänzt Tessa Tessner stolz.

Die frink business GmbH und die Fachzeitschrift Möbelmarkt haben sich bereits zum zwölften Mal auf die deutschlandweite Suche nach den Möbelhäusern mit Bestwerten bei der Kunden- und Serviceorientierung gemacht. Insgesamt nahmen in diesem Jahr 127 Einrichtungshäuser an dem Wettbewerb teil, nur 40 davon haben die anspruchsvollen Kriterien des so genannten QFB-Standards erfüllt – darunter alleine 14 ROLLER-Märkte. Im Zentrum der Bewertung stehen alle Aspekte des Kundenservices: Von der Begrüßung über die Beratung, bis hin zu Lieferung, Montage und Reklamationsabwicklung. Einen weiteren großen Baustein stellt die Qualität der angebotenen Waren dar; auch dieser Punkt wird sorgfältig geprüft. Doch die Untersuchung geht noch tiefer ins Detail, denn selbst das Umfeld und die Atmosphäre eines Möbelhauses fließen in das Ergebnis ein. So umfassend spiegelt wohl kaum ein anderer Test in Deutschland die Qualität eines Möbelhauses wider.

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

# ROLLER<sup>®</sup>.de

## MARKEN-VIELFALT ZU DISCOUNTPREISEN!

Küchenkauf ist  
Vertrauenssache!  
Verlassen Sie sich auf  
die Rundum-Sorglos-  
Garantie von ROLLER.



wellmann

SIEMENS

noite  
KÜCHEN

EFF

technolux  
designküchen



Candy  
POLSTERMÖBEL

HUKLA

MEGAPOL  
polstermöbel gmbh & co. kg

POLINOVA  
polstermöbel gmbh & co. kg

ZEHDENICK  
polstermöbel gmbh & co. kg

Riesen Auswahl!  
Tolle Beratung!  
Super Qualität!  
Beste Preise!\*

\* Mit Tiefpreis-Garantie. Sie erhalten die Differenz zurück, wenn Sie innerhalb von 5 Tagen nachweisen, dass Sie die gekauften Artikel bei gleicher Leistung anderswo günstiger bekommen.

# ROLLER<sup>®</sup>.de

33100 Paderborn  
Senefelder Str. 2 ☎ 05251/50990,  
Mo-Fr: 10-20 Uhr, Sa: 10-20 Uhr

MEGA  
KÜCHEN  
Welt

polster  
power

NORDISCHES  
MÖBEL-LAGER

# IHRE ENERGIE IST UNSER THEMA!

Unter diesem Motto vertreibt die Firma TAGEX Technischer Handel GmbH & Co. KG aus dem ostwestfälischen Lügde-Rischenau weltweit umweltfreundliche und sparsame Energiesysteme. Auf der PaderBau ist die Firma TAGEX mit Wärmepumpen, hygienischer Warmwasserbereitung, Photovoltaikanlagen und Speicherlösungen vertreten. Alle Produkte lassen sich so kombinieren, das Energie Autarkie heute schon möglich ist. TAGEX steht den Installateuren, Planern und Endkunden als Vertriebs- und Servicepartner vor Ort für Beratung, Planung und Realisation zur Verfügung.

Besuchen Sie die Firma TAGEX auf dem Messestand der PaderBau in Halle 1 – Stand 101 und informieren Sie sich über zukunftsweisende

Energiesysteme. Nähere Informationen auch im Internet unter: [www.tagex.com/solartechnik](http://www.tagex.com/solartechnik)

TASOL ist eine Marke der TAGEX Technischer Handel GmbH & Co. KG

# TAGEX

Waldwiese 7 · 32676 Lügde-Rischenau

Tel.: 05283 – 9490 26 · Fax: 05283 – 9490 33

E-Mail: [solar@tagex.com](mailto:solar@tagex.com)

## Warum nicht Ihren Strom und/oder Wärme speichern?

### ES LOHNT SICH!



Ob bei einer bestehenden Photovoltaikanlage zum Nachrüsten, einer Neuinstallation oder in Verbindung mit einer Wärmepumpe. Das Speichern von Energie in Form von Strom und Wärme erfreut sich, dank zukunftsweisender Technologien, immer mehr Beliebtheit. Zudem ist die Technologie förderberechtigt.

**Sprechen Sie uns an. Sie finden uns auf der PaderBau in Halle 1 - Stand 101**

**TASOL**  
Solartechnik

Denn Ihre Energie, ist unser Thema

# BADEWANNE UMBAUEN ZUR DUSCHE

## Umbauablauf:

### Das passiert in Ihrem Badezimmer

#### Ausgangssituation

Der Umbau Badewanne oder Dusche zur Dusche kann in beinahe jeder Einbausituation erfolgen. Einzige Ausnahme sind Badewannen unter Dachschrägen. Dieses Bild zeigt, dass die zu hohe Badewanne einfach schlecht zum Einsteigen ist und beim ein- oder aussteigen erhebliche Gefahren entstehen. (Montagen werden von uns in ganz Deutschland ausgeführt, scheuen Sie keine Kontaktaufnahme.) Mail: [Info@schnellesbad.de](mailto:Info@schnellesbad.de) oder Tel.05231/9435221 24 Std. Service

#### Vorbereitung des Umbaus

Wir erstellen einen genauen Aufmaßplan der Wanne. Notieren dabei alle relevanten Maße.

Die tatsächliche Einstiegshöhe der Duschtasse kann erst beim Umbau ermittelt werden, von 0,0 - 4,5 cm. Sollten Heizungs- oder Wasserrohre den Einbau behindern (kommt eher selten vor), kann es sein, dass zusätzliche Verkleidungen « Sockel oder Kästen » gebaut werden müssen. Die Standardhöhe der Duschtasse beträgt 4,5 cm kann wahlweise aber deutlich drunter sein. Eine geringere Einstiegshöhe kann nur dann erreicht werden, wenn der Ablauf entsprechend niedrig ist.

Wir überprüfen anschließend den ungehinderten Ablauf des Wassers.

#### Ausbau der Wanne

Gusseisen-Wannen werden mit einem speziellen Schnabel-Stemmen zerlegt. Diese Methode erlaubt einen lärm- und staubarmen Rückbau. Anschließend werden die herausgebrochenen Stücke in Eimern oder Säcken von uns entsorgt. So vermeiden wir Schäden an Fluren, Türrahmen, Treppenhäusern usw.

Weiter entfernen wir sorgfältig etwaige Silikonreste, entstauben die Wände mit einer groben Bürste und besprühen dann die Flächen mit einem Primer. Wir verwenden einen schnell trocknenden Primer.



#### ENTSORGUNG

Badewannen aus Edelstahl oder Acryl sowie der ganze Bauschutt werden in transportierbare Teile zerschnitten und von uns fachgerecht entsorgt.

#### Einbau der Duschtasse

Die neue Duschtasse wird bei Bedarf vor Ort auf das richtige Maß zugeschnitten. Passgenau wird eine neue Ablaufgarnitur installiert sowie ein langlebiger und tragfähiger Untergrund für die Duschtasse gefertigt. Anschließend wird die Duschtasse eingebaut, die Dichtheit und der ordnungsgemäße Abfluß des Duschwassers kontrolliert. Als letztes werden die Sanitäracrylplatten für die Wandverkleidung zurechtgeschnitten und mit Silikon an die Wände bis unterhalb des Fliesenspiegels angebracht.

#### Montage Armaturen und Aufbau der Duschkabine

Jetzt können die neue Duschkabine Ihrer Wahl sowie die gewünschte Armatur und Duschstange auf- bzw. eingebaut werden. Alle Fugen werden sorgfältig abgedichtet und bereits am nächsten Tag können Sie duschen.



#### Ausstellung

Fa.Schnellesbad-Deutschland  
Bielefelder Str. 252  
32758 Detmold

#### Kontakt

Tel: 05231/9435221  
Fax: 05231/9435222  
Mobil:0152/59478139  
[info@schnellesbad.de](mailto:info@schnellesbad.de)

# AUF DAUER SCHÖN UND PFLEGELEICHT



TERRASSEN-  
GESTALTUNG MIT  
KERAMISCHEN  
FLIESEN!

*Wohnlich unter freiem Himmel: Keramische Fliesen sind wetterfest und bleiben bei geringstem Pflegeaufwand auf Dauer schön.  
Foto: djd/IV-NordCeram*

(djd). Mit neuen Riegelformaten und interessanten Oberflächen, die beispielsweise Holz oder Naturstein nachgebildet sind, bieten aktuelle Outdoor-Fliesen vielfältige Möglichkeiten für die hochwertige Terrassengestaltung. Den rauen Alltag in der Witterung übersteht Keramik mit Bravour: Sie ist absolut wetterfest, frostsicher und auch bei starker Sonneneinstrahlung hitzebeständig und farbecht.

## MEHR FREIZEIT, WENIGER ARBEIT

Im Unterschied zu Materialien wie Holz oder Stein, die nicht selten einen hohen Reinigungs- und Pflegeaufwand erfordern, bleibt Keramik bei geringem Aufwand über Jahre schön wie neu. Aus diesem Grund entscheiden sich immer mehr Bauherren für den hohen Nutzungskomfort, den geflieste Terrassen und Balkone bieten: Es bilden sich weder Moose und Algen, noch entstehen Flecken durch Fettspritzer oder verschütteten Rotwein. Für die laufende Reinigung genügen in der Regel etwas warmes Wasser, ein normaler Schrubber sowie etwas Haushaltsreiniger. "Eine hohe Beanspruchung, Feuchtigkeit und Temperaturschwankungen können Fliesen nichts anhaben. Allerdings empfehlen deutsche Markenhersteller für den Außenbereich Fliesen mit rutschhemmender Oberfläche", wie Jens Fellhauer vom Industrieverband Keramische Fliesen + Platten betont. Denn dadurch blieben Terrasse und Balkon auch bei feuchter Witterung gefahrlos begehbar. Unter [www.deutsche-fliese.de](http://www.deutsche-fliese.de) gibt es dazu mehr Informationen und Gestaltungsanregungen.



*Mit einem Terrassenboden aus keramischen Fliesen zieht sich der Wohnbereich optisch einheitlich vom Wohnzimmer bis auf die Terrasse.  
Foto: djd/IV-Ströher*

## NATÜRLICHE ANMUTUNG MIT DAUERHAFT SCHÖNER OBERFLÄCHE

Natürlich schön soll sich die neue Terrasse präsentieren, damit sie optimal zur grünen Oase hinter dem Haus passt. So liegen auch bei den Outdoor-Fliesen Holzinterpretationen oder hochwertige Natursteinimitationen im Trend, die häufig auch auf den zweiten Blick kaum noch vom Original zu unterscheiden sind. Dabei sorgen lebendige Strukturen und Maserungen dafür, dass der Look besonders authentisch wirkt. Weitere Trends für den Außenbereich sind großzügige XL-Fliesen, häufig im angesagten Querformat, sowie moderne Beton- und Zementoptiken für urbane Wohnkonzepte.

## DAS FLIESEN DER TERRASSE IST PROFISACHE

(djd). Geflieste Terrassen überdauern viele Jahre in ursprünglicher Schönheit. Voraussetzung ist allerdings eine professionelle Verlegung der Fliesen, denn Außenbeläge sind durch Feuchtigkeit und Frost besonderen Belastungen ausgesetzt. Aus diesem Grund achtet der Verlegeprofi auf ein leichtes Gefälle für den Abfluss von Regenwasser sowie auf eine fachgerechte Vorbereitung des Untergrunds. Zudem erstellen Fachverleger mit modernen Abdichtungssystemen dauerhaft haltbare und frostsichere Konstruktionen. Bauherren und Sanierer sollten ihre Verlegearbeiten daher einem Innungs- oder Meisterbetrieb des Fachverlegehandwerks anvertrauen. Unter [www.deutsche-fliese.de](http://www.deutsche-fliese.de) gibt es eine Fachverlegersuche sowie Informationen und Tipps zur Terrassengestaltung.



Park & Garden  
Sascha Meyer

Gartenmöbel | Deko | Accessoires

Geseker Str. 68 · 33154 Salzkotten  
Telefon: 0152 / 01 83 85 78



Park & Garden  
Sascha Meyer

## PARK AND GARDEN:

### GARTEN- UND LOUNGEMÖBEL MIT KLASSE

Das Geschäft für Garten- und Loungemöbel Park and Garden besteht seit dem Jahr 2000 und ist seit 2014 in der Geseker Straße 68 in Salzkotten zu finden. Inhaber Sascha Meyer legt sehr viel Wert auf eine kompetente, individuelle Beratung und führt auf den 400 qm Verkaufsfläche von Park and Garden ein großes Sortiment an stilvollen sowie qualitativ hochwertigen Möbeln und Accessoires für den Garten. Pünktlich zum Beginn der neuen Gartensaison sind schon alle neuen Möbel der Saison 2016 eingetroffen und die Ausstellung bei Park and Garden ist geöffnet. Die neuen Möbelstücke verfügen allesamt über die gewohnte Qualität, für die das Gartenmöbelgeschäft von Sascha Meyer bekannt ist.

#### TRENDIGE LOUNGEMÖBEL UND MEHR

Neben den herkömmlichen, hochwertigen Gartenmöbeln sind auch sehr windresistente Sonnensegel, besonders breite Strandkörbe und stylische Loungemöbel bei Park and Garden erhältlich. Bei den Loungemöbeln ist seit 2-3 Jahren die High Lounge im Kommen, die eine wesentlich höhere Sitzgelegenheit bietet als herkömmliche Loungesofas und somit auch perfekt zum gemütlichen Essen am Gartentisch geeignet ist. Aber auch besonders stylische, individuell zusammenstellbare Designer-Loungesofas der Firma Rausch sind in jedem Garten und in jedem Foyer garantiert absolute Blickfänger.

#### QUALITÄTS-GROSSSCHIRME DER FIRMA REMI

Neu im Sortiment sind jetzt auch professionelle Großschirme, welche sowohl für die Gastronomie als auch für den Privatbereich bestens geeignet sind und bei Park and Garden vor Ort in Salzkotten ausgestellt werden. Die qualitativ hervorragenden Schirme werden schon seit 30 Jahren von der Firma Remi in Griechenland hergestellt und halten großen Windlasten stand. Sie verfügen über verschleißfreie Automatiksysteme zum Öffnen und Schließen und sind ganz individuell in unterschiedlichen Stoffen und Maßen sowie auch mit Aufdruck bestellbar. Park and Garden übernimmt den alleinigen Vertrieb dieser Großschirme der Firma Remi in Deutschland. Den Vertrieb der Schirme übernimmt für das bekannte Salzkottener Gartenmöbelgeschäft von nun an Herr Masurek im Außendienst. Er berät Betriebe im Gastronomiebereich gerne fachmännisch hinsichtlich der neuen



Bequeme High Lounges sind zurzeit im Trend

Großschirme, der dazu passenden Gastrobestuhlung sowie auch bezüglich Komplettlösungen für den Garten. Darüber hinaus ist auch Janine Knaup als neue Mitarbeiterin im Büro für die Entwicklung und Optimierung des Internetauftritts von Park and Garden zuständig.



Stylisches Designer-Loungesofa der Firma Rausch mit atmosphärischer LED-Beleuchtung

#### SITZSÄCKE UND HEIZSTRAHLER IM ONLINESHOP

Im Park and Garden-Onlineshop unter [shop.parkandgarden.info](http://shop.parkandgarden.info) finden interessierte Kunden viele Variationen an Sitzsäcken und professionelle Infrarot-Heizstrahler für Terrassen und Balkone. Die Sitzsäcke zeichnen sich durch besondere Qualität aus. Im Gegensatz zu anderen Sitzsäcken bleiben sie durch die Verwendung von abgelagerten Styroporkugeln sehr formstabil, da die Kugeln nicht „weschwimmen“. Zudem sind die Sitzsäcke bei Park and Garden in vielen verschiedenen Formen erhältlich, was dem Kunden die Möglichkeit bietet allein mit ihnen komplette Loungegruppen herzurichten, die auch ganz ohne lästiges Kissenwegpacken problemlos draußen stehen gelassen werden können. Ein besonderes Highlight unter den Sitzsäcken ist der so genannte „Poolboy“, mit dem man sich auf dem Wasser im Pool treiben lassen kann.

Zusätzlich steht das Team von Park and Garden auch zur Pflege und Aufbereitung Ihrer privaten Gartenmöbel gerne zur Verfügung. Nähere Informationen hierzu und zu den verschiedenen Möbeln erhalten Sie unter der Telefonnummer 05258 / 505 68 09.

# ERKÄLTUNG oder ALLERGIE?

Expertin: Dr. Andrea-Mareen Behr,  
Fachärztin für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde  
in der SternKlinik in Bremen informiert:



## ÜBERREAKTIONEN DES IMMUNSYSTEMS FRÜHZEITIG ERKENNEN UND BEHANDELN

„Niesanfälle, Schnupfen, die Nasenschleimhäute schwellen an. Viele Menschen leiden mehrmals im Jahr unter diesen lästigen Symptomen. Auf den ersten Blick lässt sich jedoch meistens nicht erkennen, ob sie erkältungsbedingt auftreten oder eine Allergie zugrunde liegt. Einige Eigenschaften geben den Betroffenen dann erste Hinweise. Kommt der Schnupfen etwa jährlich zu einer bestimmten Zeit wieder, und das plötzlich

und stark, handelt es sich höchstwahrscheinlich um eine Immunreaktion auf Pollen. Ist die Nase wiederholt zu gleichen Tageszeiten verstopft, kommen auch Hausstaub, Lebensmittel wie Nüsse, Milchprodukte, Kernobst oder Hühnerei sowie andere allergene Stoffe in der alltäglichen Umgebung als Auslöser infrage. Auch die Beschaffenheit des Nasensekrets kann Aufschluss über die Ursache geben. Ist er durchgehend transparent und dünnflüssig, liegt eher eine allergische Reaktion vor. Erkältungsbedingtes Nasenlaufen endet in der Regel nach rund sieben Tagen. Hält der Schnupfen länger an und tritt ohne Begleitscheinungen wie Fieber, Hals- oder Kopfschmerzen auf, sollten Betroffene besser einen Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde oder Allergologie aufsuchen, um den genauen Auslöser herauszufinden. Liegt eine Allergie vor, lassen sich die Symptome meist schon erfolgreich mit einem Cortisonhaltigen Nasenspray behandeln und wenn das nicht ausreicht oder Symptome wie Gaumenjucken dazu kommen mit Antihistaminika in Tablettenform. Wer nicht nur kurzfristig die störenden Begleitscheinungen der Allergie stoppen, sondern langfristig die Wurzel des Übels bekämpfen möchte, greift nach einer ausführlichen ärztlichen Allergiediagnostik auf die sogenannte Hyposensibilisierung zurück. Dabei spritzen Ärzte über einen Zeitraum von etwa drei Jahren geringste Mengen des unverträglichen Stoffes unter die Haut am Oberarm.“



Weitere Infos unter [www.sternklinik.net](http://www.sternklinik.net)



**Apotheke im  
TAO-Gesundheitspark**  
Herr Georg Dribusch  
Driburger Straße 42  
33100 Paderborn

Tel. 05251 2989661  
Fax: 05251 2989662  
[www.apotheke-tao.de](http://www.apotheke-tao.de)  
[info@apotheke-tao.de](mailto:info@apotheke-tao.de)

## WAS ERWARTEN SIE VON EINER ERSTKLASSIGEN APOTHEKE?

Medikamente in großer Auswahl sofort zum Mitnehmen oder innerhalb von wenigen Stunden lieferbar? Pflegeprodukte mit fachkundiger Beratung? Bestmöglicher Service von der Kundenkarte bis hin zur Jahresabrechnung? Kompetenz, Freundlichkeit und Engagement durch bestens geschultes Personal?

In der Apotheke im TAO-Gesundheitspark in der Driburger Straße 42 finden Sie alles, was Wohlbefinden, Lebensfreude und Gesundheit fördert. Darüber hinaus bietet Ihnen das Team von Georg Dribusch viele Extras und kostenlose Leistungen. Kommen Sie einfach mal vorbei und lernen Sie diesen außergewöhnlichen Service kennen. Apotheken gibt es Viele in Paderborn – diese Apotheke im TAO-Gesundheitspark auf der Driburger Straße ist wirklich etwas ganz Besonderes! Neben allen klassischen Leistungen einer modernen Apotheke werden Sie hier fündig, wenn es um die Chinesische Medizin geht. Eine schier unglaublich



große Auswahl an hochwertigen Kräutern ist nur eine Besonderheit, die es in dieser Form in ganz Deutschland nicht häufig gibt. Individuelle Rezepturen werden nach dem TCM-Verfahren durch geschultes Personal gemischt. 200 Basiskräuter sind ständig verfügbar. TCM-Literatur und Software runden das Sortiment ab. Herr Dribusch, als ausgebildeter Apotheker, hat mehr als 30 Jahre Erfahrung und steht Ihnen mit einer qualitativ hochwertigen Beratung jederzeit gern zur Verfügung.

Probieren Sie es einfach aus – dieses Apotheken-Angebot ist in seiner Art einzigartig. Für Ihren Besuch stehen reichlich kostenlose Parkplätze direkt vor dem Haus zur Verfügung. Öffnungszeiten von Montag bis Freitag von 9 – 13 Uhr und 14.30 – 19 Uhr, am Samstag von 9 – 13 Uhr.



**Apotheke**  
im TAO-Gesundheitspark



**Qualitätssiegel  
für Behandlung  
von  
Lungentumoren**

*Legen in gemeinsamen Tumorkonferenzen fest, wie Lungentumorkranken optimal behandelt werden. (von links: Dr. med. Tobias Gaska, Dr. med. Hans-Christian Buschmann, Dr. med. Horst Leber und Zentrumskoordinator Dr. med. Guido Scholz)*

**Paderborn.** Lungentumore gehören zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Für Betroffene und deren Angehörige bedeutet die Diagnose häufig einen tiefen Einschnitt im Leben, verbunden mit Fragen, Bedenken und Sorgen. Darum entscheiden sich immer mehr Betroffene und Angehörige für die Behandlung in einem hochspezialisierten Organzentrum. Das Lungentumorzentrum im Brüderkrankenhaus St. Josef ist kürzlich als eines von deutschlandweit nur etwa 40 Zentren für seine hohe medizinische Qualität von der Deutschen Krebsgesellschaft ausgezeichnet worden. „Wir freuen uns, dass wir mit dieser Anerkennung als Lungentumorzentrum eine Lücke in der Versorgung der Patienten weit über das Hochstift hinaus schließen konnten“, kommentiert Dr. med. Hans-Christian Buschmann, Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Innere Medizin am Brüderkrankenhaus St. Josef.

Dort kümmern sich Lungentumorfachärzte, Thoraxchirurgen, Strahlentherapeuten, Onkologen und Psychologen um den Patienten. Die behandelnden Ärzte beraten in Fallbesprechungen gemeinsam, welche Therapieschritte am erfolgversprechendsten sind und sprechen eine Empfehlung aus. Auch der Hausarzt und der niedergelassene Lungentumorexperte sind eng in die Behandlung einbezogen. „Der gemeinsame Blick aus den unterschiedlichen Perspektiven der an der Behandlung beteiligten Fachdisziplinen führt im Ergebnis zu einem für den Patienten maßgeschneiderten Diagnostik- und Behandlungskonzept. Kürzer könnten die Wege für die Patienten nicht sein“, weiß Dr. med. Tobias Gaska, Chefarzt der Klinik für Hämatologie / Onkologie und Leiter des Onkologischen Zentrums. Auf Krebserkrankungen spezialisierte Psychologen, Therapeuten, Palliativmediziner und Seelsorger stehen bei Bedarf zur Verfügung und sind ebenfalls eng in das Therapiekonzept eingebunden. Durch das Onkologische Zentrum des Brüderkrankenhauses sind viele Pflegenden besonders im Umgang mit Krebserkrankten geschult.

Um als Lungentumorzentrum anerkannt zu werden, muss ein Krankenhaus jährlich mindestens 200 neuerkrankte Patienten mit Lungentumore behandeln und die strengen fachlichen und qualitativen Auflagen der Deutschen Krebsgesellschaft erfüllen. Dabei wird auch geprüft, wie gut stationäre und ambulante Angebote miteinander vernetzt sind. „Wir sind stolz, dass wir unseren onkologischen Schwerpunkt weiter ausbauen konnten. Mit dem Onkologischen Zentrum und drei Organzentren sind wir über die Region hinaus Ansprechpartner in Sachen Krebs“, urteilt Hausoberer Christoph Robrecht.

## OWL HAT EIN LUNGENTUMORZENTRUM

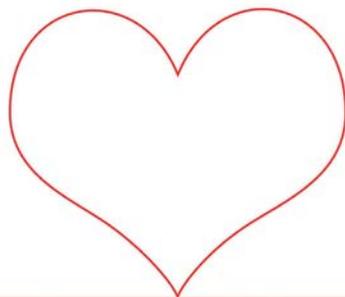
**DAS BRÜDERKRANKENHAUSE ST. JOSEF WURDE VON DER DEUTSCHEN KREBSGESELLSCHAFT FÜR DIE BEHANDLUNG VON LUNGENTUMOREN AUSGEZEICHNET. DAS LUNGENTUMORZENTRUM IST DAS ERSTE IN OWL UND EINES VON NUR ETWA 40 ZENTREN IN DEUTSCHLAND.**



*Chefarzte Dr. med. Hans-Christian Buschmann (li.) und Dr. med. Guido Scholz beraten gemeinsam wie eine Lungentumorkrankte weiterbehandelt werden soll. Auf der Aufnahme zu erkennen: ein Stent, der in die Luftröhre eingesetzt wurde. So bekommt die Patientin wieder besser Luft.*

Patienten durchlaufen häufig von der Erstdiagnose bis zur Nachsorge alle Behandlungen im Brüderkrankenhaus. „Es ist aber auch möglich, sich nur für eine spezielle Untersuchung, eine Operation oder eine Zweitmeinung an die Ärzte des Zentrums zu wenden“, erläutert Dr. med. Guido Scholz, Chefarzt der Klinik für Thoraxchirurgie und Leiter des Lungentumorzentrums.

Ärzte kämpfen immer  
**ERFOLGREICHER**  
gegen die Folgen von  
**HERZINFARKTEN**



**Paderborn.** Kürzlich wurde in der Medizinischen Klinik II des St. Vincenz-Krankenhauses der 5000. Patient mit einem akuten Herzinfarkt seit Dienstantritt von Chefarzt Prof. Dr. Andreas Götte im Jahr 2010 versorgt. „Die Notfall-Behandlung von Patienten mit Herzinfarkten bzw. akuten Koronarsyndromen ist ein wesentlicher Inhalt unserer täglichen Arbeit hier am St. Vincenz-Krankenhaus“, erzählt Prof. Götte. „Mittlerweile haben sich die medizinischen Therapiemöglichkeiten in der Kardiologie deutschlandweit soweit verbessert, dass 95 % Prozent der Patienten mit akutem Koronarsyndrom, die mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus gebracht werden, diesen lebensbedrohlichen Zustand überstehen“, weiß Oberarzt Dr. Matthias Hammwöhner. Neben der Herzkatheteruntersuchung ist die anschließende intensivmedizinische Versorgung für das Überleben des Patienten entscheidend. In den letzten Jahren wurde am St. Vincenz Krankenhaus gerade deshalb die intensivmedizinische Versorgung für Herzinfarktpatienten erheblich ausgebaut, so dass im 24 Stunden Schichtbetrieb immer ein Arzt auf der Station anwesend ist. Langfristig spielen verschiedene weitere Maßnahmen eine Rolle, um die Gesundheit der Patienten dauerhaft wieder herzustellen. Dazu zählen zum Beispiel die weitere medizinische Therapie, eine Rehabilitation, viel Bewegung und gesunde Ernährung sowie der Verzicht auf Alltagsdrogen, wie Nikotin und Alkohol.

Die Kardiologie am St. Vincenz-Krankenhaus gehört mit fast 7000 stationären Fällen pro Jahr zu den größten kardiologischen Abteilungen in NRW. Das erfahrene 24-köpfigen Team um Chefarzt Professor Götte besteht aus zehn speziell ausgebildeten Kardiologen sowie Intensivmedizinerinnen, Fachärztinnen und Assistenzärztinnen. So ist eine sehr hohe Qualität der Versorgung insbesondere auch für die schwer herzkranken Patienten aus der Region rund um die Uhr gewährleistet. Diese hohe Qualität wurde der Klinik jetzt auch von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zertifiziert: Die Abteilung darf Kardiologen im Bereich der „Interventionellen Kardiologie“ und „Speziellen Rhythmologie“ ausbilden, d.h. im Einsatz eines Herzkatheters oder in der Implantation eines Schrittmacher-Systems. Dieses Zertifikat bekommen nur solche Kliniken,



## Das akute Koronarsyndrom – HERZINFARKT

Der Begriff „akutes Koronarsyndrom“ beschreibt verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die durch den Verschluss oder die hochgradige Verengung eines Herzkranzgefäßes verursacht werden und für den Patienten grundsätzlich lebensbedrohlich sein können. Hierzu gehören auch die beiden Hauptformen des Herzinfarkts.

Wer Symptome wie schwere, länger als zwanzig Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, in den Armen, Schulterblättern, Hals, Kiefer und Oberbauch bemerkt, oder ein starkes Engegefühl, heftigen Druck und ein Brennen im Brustkorb, Übelkeit und Atemnot verspürt, der könnte einen Herzinfarkt erlitten haben. Wer bei sich oder anderen einen Herzinfarkt bemerkt, sollte sofort den Rettungswagen mit der Telefonnummer 112 anrufen.

die auf dem neusten Stand der Katheter- und Röntgentechnik sind und die mit einer ausreichenden Zahl von Ausbildern Herzkatheteruntersuchungen regelhaft durchführen können. „Dieses Zertifikat ist für uns ein wichtiger Schritt. Denn nur so können wir für hoch motivierte Ärzte ein attraktiver Arbeitgeber sein und gut ausgebildete Kardiologen längerfristig an un-



5.000 Herzinfarkt seit Dienstantritt von Chefarzt Prof. Götte behandelt

ser Haus und die Region binden“, bewertet Prof. Götte diese Auszeichnung äußerst positiv. „Die höchste Qualität der Leistungserbringung kommt allen Patienten zu Gute, die wir bei uns in der Klinik versorgen dürfen“, freut sich auch Oberärztin Dr. Sibylle Brandner, die seit mehreren Jahren die Herzkatheterlabore der Klinik leitet.

v. li. Oberärztin Dr. Sibylle Brandner und Oberarzt Dr. Matthias Hammwöhner



Praxisteam von Pro Physio Paderborn



– PROFESSIONELLE PHYSIOTHERAPIE

IN FREUNDLICHER UMGEBUNG

**Paderborn.** Die Physiotherapiepraxis von Pro Physio Paderborn besteht seit nun mehr 2 Jahren in der Bahnhofstraße 40 in Paderborn. Von der klassischen Krankengymnastik über die professionelle Massage und die manuelle Therapie bis hin zur Lymphdrainage und orthopädisch geprägten Therapie umfassen die Therapiemöglichkeiten bei Pro Physio die gesamte Bandbreite der bekannten physiotherapeutischen Behandlungen. Aber auch mit spezielleren Behandlungstherapien, wie zum Beispiel der neuartigen LNB-Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht, der Bobath-Therapie, welche ein besonderes Behandlungskonzept gegen Störungen des zentralen Nervensystems ist oder auch der Vojta-Therapie, bei der mit Druck auf Reizzonen gearbeitet wird, kennen sich die Physiotherapeuten bei Pro Physio ausgezeichnet aus.

Die Physiotherapie ist im Laufe der Zeit zu einem immer wichtigeren Feld der medizinischen Versorgung geworden. Ständig werden bewährte therapeutische Methoden weiterentwickelt oder auch ganz neue Behandlungsmöglichkeiten geschaffen, so dass es auch dem Team von Pro Physio, bestehend aus acht Physiotherapeuten und zwei Anmeldekraften, mittlerweile ohne Weiteres möglich ist, einen auf Krankheitsbild und Patient individuell zugeschnittenen Therapieplan zu erstellen. Dabei stehen die drei großen Bereiche Prävention (vorbeugende Maßnahmen), Kuration (Behandeln akuter und chronischer Beschwerden) und Rehabilitation (Maßnahmen zur Wiedereingliederung in Arbeit, Beruf und Gesellschaft) im Mittelpunkt.

Die beiden Geschäftsführer von Pro Physio Paderborn, Renate Peters und Andre Fabri, legen großen Wert darauf, dass in ihrer Praxis von jung bis alt und vom orthopädischen Patienten bis zum Sportler jeder auf professionelle Weise behandelt und betreut wird, wenn gleich der Sportphysiotherapie schon eine besondere Rolle im Behandlungsspektrum von Pro Physio zukommt. Dies wird schon allein dadurch deutlich, dass die Paderborner Physiotherapiepraxis über eine Zertifizierung verfügt, die sie dazu berechtigt mit den Olympiasstützpunkten Deutschlands zusammenzuarbeiten.

Darüber hinaus betreuen die qualifizierten Physiotherapeuten bei Pro Physio Paderborn auch regelmäßig sowohl viele professionelle Einzelathleten aus den Bereichen Laufen und Triathlon als auch ganze Teams wie beispielsweise die Footballer der Paderborn Dolphins, die Volleyballer vom DJK Delbrück oder die Schwimmer vom PSV. Aufgrund der intensiven und langfristigen Betreuung der unterschiedlichen Sportler verfügen die Physiotherapeuten bei Pro Physio selbstverständlich auch über einen entsprechend großen Erfahrungsschatz bezüglich der notwendigen Behandlungsmaßnahmen. Sowohl die Sportler als auch die orthopädischen Patienten dürfen sich bei jeder Behandlung über die freundlichen, hellen Räumlichkeiten bei Pro Physio freuen. Denn nicht nur die heilenden Hände und speziellen Therapien der Physiotherapeuten, sondern auch die gemütliche Atmosphäre in den insgesamt sieben Behandlungsräumen tragen zum Wohlbefinden der Patienten von Renate Peters, Andre Fabi und dem restlichen Pro-Physio-Team bei.

Darüber hinaus ist die zentrale Lage im Ärztehaus in der Bahnhofstraße 40 in Paderborn von großem Vorteil für alle Patienten von Pro Physio. In unmittelbarer Nähe zum Paderborner Hauptbahnhof sowie zum Busbahnhof ist die Praxis sowohl per Bus und Bahn als auch mit dem Auto bestens erreichbar. Zudem bestehen durch die Lage im bekannten Paderborner Ärztehaus am Hauptbahnhof ebenfalls beste Kontakte zu den dort niedergelassenen Ärzten des Orthopaedicums, der Neurochirurgie, der Zahnheilkunde, sowie auch der Allgemeinmedizin.

Termine lassen sich mit dem Team von Pro Pysio ganz unkompliziert vereinbaren und an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen.

Pro Physio Paderborn  
Renate Peters & Andre Fabri  
Bahnhofstraße 40 · 33102 Paderborn

Telefon: 05251 - 288 76 36  
Fax: 05251 - 288 76 38  
E-Mail: [info@pro-physio-paderborn.de](mailto:info@pro-physio-paderborn.de)

[www.pro-physio-paderborn.de](http://www.pro-physio-paderborn.de)



**4** runners network  
läuft!

– DAS IST DAS NEUE PADERBORNER  
AUSDAUERNETZWERK.

Die Gründer Alex Brämer und Andre Fabri haben sich zum Ziel gesetzt, das monotone „Rundendreher“ aus dem Alltag zu vertreiben und den Spaß am Laufen in den Vordergrund zu rücken. Neben Laufseminaren auf allen Niveaus bietet das Läufernetzwerk auch kompetente Ansprechpartner für alle Aspekte des Laufsports, angefangen von der Trainingssteuerung bis hin zur Ernährungsberatung. Außerdem profitieren die Kunden von 4 RUNNERS NETWORK von exklusiven Angeboten zahlreicher Partnerunternehmen in Paderborn.

Seit April letzten Jahres wächst das kleine Unternehmen stetig weiter und die Laufseminare erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. „Laufen ist bei uns mehr als reine Bewegungstherapie“ sagt Alex Brämer, der für die Trainingssteuerung verantwortlich ist. „Nach 12 Wochen in einem unserer Kurse berichten unsere Läufer von einer ganz neuen Dynamik, die sie während des Trainings empfinden.“ Für ambitionierte Athleten bietet 4 RUNNERS NETWORK eine individuelle Trainingssteuerung an. Das Onlineangebot vereint dabei den klassischen Trainingsplan mit einem Trainingstagebuch. Beides ist auf das jeweilige Leistungsniveau, die zeitlichen Möglichkeiten und die individuelle Zielsetzung ausgerichtet. „Dieses Angebot erfreut sich besonders bei Triathleten großer Beliebtheit. „Das Training in drei Disziplinen in den Arbeitsalltag zu integrieren fällt bei vorgefertigten Plänen oft schwer,“ so Brämer. Auch Läufer Michael, der mit einem individuellen Training bei 4 RUNNERS NETWORK seine 10km Zeit um 3 Minuten steigern konnte, ist restlos begeistert: „Das 4 RUNNERS NETWORK zeichnet sich durch große, fachliche Professionalität unterstützt durch die für mich absolut voraussetzende Priese Menschlichkeit aus – Faktoren, die man in keinem Printmedium der Laufszene oder Online-Kurs ‚erleben‘ darf.“

Sollte es trotz ausgeklügelter Trainingssteuerung dennoch einmal zu Verletzungen kommen, kümmern sich Physiotherapeut Andre Fabri und sein Team von Pro Physio Paderborn darum. So können z. B. bei einer 3D-Analyse im Laflabor Fehlstellungen festgestellt und durch eine entsprechende Therapie beseitigt werden. Die enge Vernetzung aller Beteiligten und kurze Kommunikationswege sorgen bei 4 RUNNERS NETWORK dafür, dass auf Probleme kurzfristig und flexibel reagiert werden kann.

Die positive Entwicklung des Unternehmens ist für Brämer und Fabri jedoch nur der Anfang. Beide stecken noch voller Ideen. „Das neueste Projekt ist ein Vorbereitungsseminar für die derzeit populären Hindernisläufe wie dem „Fisherman’s Friend StrongmanRun“. Die Planungen laufen schon auf Hochtouren“ sagt Fabri. Der Glanz in seinen Augen lässt vermuten, dass man in Zukunft noch viel vom 4 RUNNERS NETWORK hören wird.

Weitere Infos: [www.4-runners.net](http://www.4-runners.net)

4 RUNNERS NETWORK GbR  
c/o Pro Physio Paderborn  
Bahnhofstraße 40 · 33102 Paderborn

Telefon: 05251 - 288 76 36

Fax: 05251 - 288 76 38

[www.4-runners.net](http://www.4-runners.net)



## PADERBORNER LAUFLABOR

### IM PADERBORNER LAUFLABOR ANALYSIEREN DIE PHYSIOTHERAPEUTEN RENATE PETERS UND ANDRE FABRI MIT DEM NEUROCHIRURGEN DR. CARSTEN SCHNEEKLOTH GANG, HALTUNG UND BEWEGUNGSMUSTER.

**Paderborn.** Laufen lernen ist ein Meilenstein in der kindlichen Entwicklung. Heranwachsende Jugendliche und junge Erwachsene können sich in der Regel uneingeschränkt fortbewegen: Die Koordination von Muskeln, Gelenken und Nervenbahnen funktioniert reibungslos. Durch Erkrankungen der Wirbelsäule, der Gelenke oder des gesamten Haltungsapparates kommt es im Laufe des Lebens zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Betroffene fühlen sich regelrecht gehandicapt.

Die Physiotherapeuten Renate Peters und Andre Fabri haben sich mit dem Neurochirurgen Dr. Carsten Schneekloth unter dem Dach des „Paderborner Lauflabor“ zusammengetan, um Menschen mit Einschränkungen der Mobilität zu helfen. Im Paderborner Lauflabor an der Bahnhofstraße 40 untersuchen die Experten mit modernster Technik den individuellen Gang ihrer Patienten. Nicht nur Menschen mit Schmerzen sind im Lauflabor willkommen, sondern auch Sportler, die eine fachkundige Analyse ihres Laufstils benötigen.



Die Ganganalyse mithilfe des innovativen „DIERS 4D motion Lab“, einer Kombination aus Videokameras, Laufband, Computer und aufwändiger Software, liefert Informationen über die gesamte Statik des Körpers, über die Haltung des Gehens, die Wirbelsäulenkrümmung, die Wirbelkörperrotation und die Beckenstellung. Auch muskuläre Dysbalancen werden von dem Mess-System strahlungsfrei analysiert. „Gepaart mit unserer langjährigen Erfahrung als Therapeuten erheben wir mithilfe der Technik präzise einen detaillierten Befund des individuellen Bewegungsbildes. Dazu gehören auch die Analyse der Schrittabwicklung mit Abrolldynamik und der Fußdruck“, sagt Renate Peters.

In Kooperation mit Dr. Carsten Schneekloth werden krankhafte Fehlstellungen von individuellen Unregelmäßigkeiten im Laufverhalten abgegrenzt. „Das DIERS 4D motion unterstützt uns bei der Diagnose von Wirbelsäulenerkrankungen, ebenso wie bei der Diagnose von Fehlstellungen des Beckens und der Knie, auch der Beinachsen und der Fußgelenke“, erklärt Carsten Schneekloth.

Pro Physio Paderborn  
Renate Peters & Andre Fabri  
Bahnhofstraße 40 · 33102 Paderborn

Telefon: 05251 - 288 76 36  
Fax: 05251 - 288 76 38  
E-Mail: [info@pro-physio-paderborn.de](mailto:info@pro-physio-paderborn.de)

[www.pro-physio-paderborn.de](http://www.pro-physio-paderborn.de)



Neurochirurgie Paderborn  
Dr. Carsten Schneekloth  
Bahnhofstraße 40 · 33102 Paderborn

Telefon: 05251 - 77 70 20  
Fax: 05251 - 77 70 299  
Email: [info@neurochirurgie-paderborn.de](mailto:info@neurochirurgie-paderborn.de)

[www.neurochirurgie-paderborn.de](http://www.neurochirurgie-paderborn.de)

# AKTIVITÄT tut dem Rücken gut

## BEWEGUNGSMANGEL UND ÜBERSÄUERUNG KÖNNEN KREUZBESCHWERDEN FORCIEREN

(djd). Ständig sitzen, fahren oder stehen - für den Bewegungsapparat sind unsere modernen Lebensbedingungen alles andere als optimal. Starre Körperhaltung, der fehlende Wechsel zwischen Be- und Entlastung und zu wenig körperliche Aktivität machen sich mittelfristig mit Schmerzen in Muskeln und Gelenken bemerkbar. Besonders der Rücken ist hohen Belastungen ausgesetzt. Von vier Deutschen haben Schätzungen zufolge drei mindestens einmal in ihrem Leben mit Kreuzschmerzen zu kämpfen. „Allerdings steckt in den meisten Fällen nichts Ernsthaftes dahinter“, weiß Beate Fuchs vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Schon mit einfachen Änderungen ihres Lebensstils könnten Betroffene viel erreichen.

### IMMER AKTIV BLEIBEN

Für einen schmerzfreien Rücken gilt es, einseitiger Belastung, Fehlhaltungen und Bewegungsmangel aktiv zu begegnen. Denn Schonhaltung und Ruhe verstärken die Beschwerden noch, schon nach kurzer Zeit büßt ein inaktiver Rücken seine Stabilität und Bewegungsfähigkeit ein. Damit das Gewebe seine Beweglichkeit behält, kann zusätzlich eine Entsäuerung mit basischen Mineralstoffen aus der Apotheke hilfreich sein. Nach Ansicht der Oberstaufener Heilpraktikerin Mathilde Füssl-Witwter können Muskel- und Gelenksbeschwerden auf eine Übersäuerung hindeuten: „Überschüssige Säure wird im Bindegewebe zwischengelagert. Dadurch verliert es seine Elastizität. Das begünstigt Gelenksbeschwerden.“ Eine Entsäuerungstherapie, so Füssl-Witwter, könne Schmerzen verringern und die Beweglichkeit fördern. Unter [www.basica.de](http://www.basica.de) kann man mit einem kurzen Test eine erste Orientierung bekommen.



Der Verzehr von Mineralstoffen aus basischen Lebensmitteln kann einer Übersäuerung entgegenwirken. Allein reicht dies oft jedoch nicht aus.

Foto: djd/Basica

EIN REGELMÄSSIGES KOORDINATIONSTRAINING HILFT,  
RÜCKENSCHMERZEN VORZUBEUGEN UND SOGAR ENTGEGENZUWIRKEN.

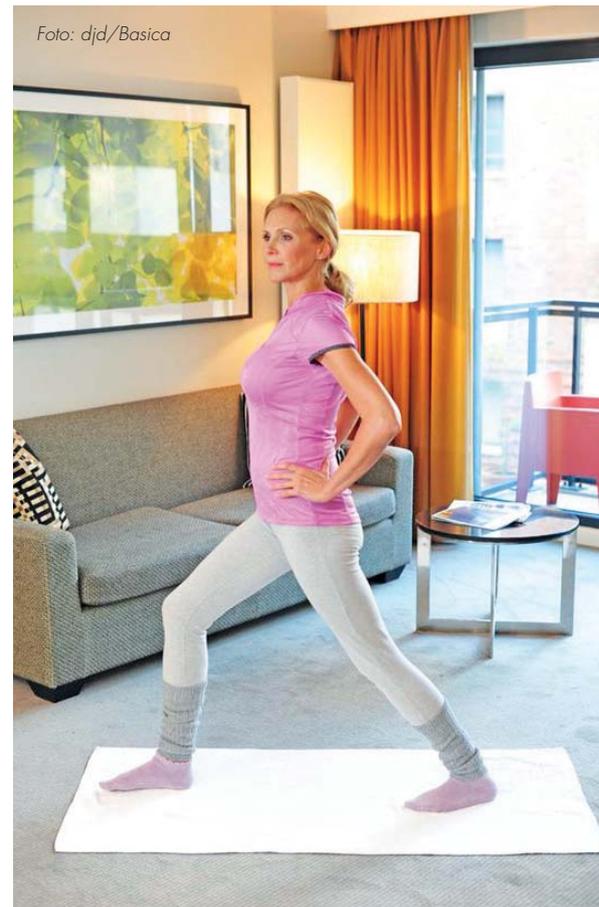


Foto: djd/Basica

### DEN KÖRPER ENTSÄUERN

Um den Körper von überschüssiger Säure zu befreien, rät Mathilde Füssl-Witwter Rückenschmerz-Patienten zu einer Ernährungsumstellung. Statt säurebildender Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Backwaren und Milchprodukten sollten Betroffene vermehrt Obst, Gemüse und Salate verzehren. Zur Unterstützung der Entsäuerung empfiehlt die Ernährungsexpertin eine zwei- bis dreimonatige Kur mit dem Basenprodukt „Basica Vital“. Die darin enthaltenen Mineralsalze und Spurenelemente können Säure neutralisieren und so den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen.

### MUSKULATUR STÄRKEN

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen ist ein regelmäßiges, kombiniertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining empfehlenswert. Etwa drei- bis fünfmal pro Woche rund 40 Minuten werden als ausreichend eingestuft. Zudem sollte der Alltag nach Expertenempfehlungen so aktiv wie möglich gestaltet werden. Das bedeutet: Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto, gehen statt fahren, umherlaufen statt sitzen. Vor allem im Büro sollte neben der Nutzung von ergonomischen Sitzmöbeln darauf geachtet werden, durch häufige Positionswechsel eine Entlastung des Rückens zu erreichen.



*Mathias Vetter, Geschäftsführer des SC GW Paderborn; Hans-Joachim Meier, Teamleiter praenet; Michael Dreier, Bürgermeister der Stadt Paderborn; Friedhelm König, Geschäftsstellenleiter der SBK; Christian Stork, Organisationsleiter Paderborner Osterlauf*



WWW.PADERBORNER-OSTERLAUF.DE



## Beim Osterlauf läuft's

**Bereits zum 70. Mal fällt am Karsamstag 2016 der Startschuss zum Paderborner Osterlauf. Genauer gesagt: mehrere Startschüsse, denn rund 10.000 Teilnehmer absolvieren unterschiedliche Strecken: rennend, walkend oder skatend. Neu dabei ist in diesem Jahr der dSpace-Special-Olympics Lauf.**

Der Paderborner Osterlauf, präsentiert von E.ON Energie Deutschland, ist zur Osterzeit aus Paderborn nicht wegzudenken. Auf der heutigen Pressekonferenz stellte Organisationsleiter Christian Stork alle Signale auf grün. „Es läuft“, so sein zufriedenes Fazit und bezieht sich dabei auf die Anmeldezahlen von bislang 3140 Teilnehmern sowie auf die Zahlen von Helfern und Messeausstellern. Neu ist in diesem Jahr der Special-Olympics-Lauf, der für das Handbike-Race an den Start geht. Erstmals können Sportler mit geistiger und mehrfacher Behinderung im Rahmen einer eigenen Wertung an allen Osterlauf-Läufen teilnehmen und gemeinsam mit den Top-Läufern auf dem Siegerpodest stehen. Für Bernd Schäfers-Maiwald von dSpace ein wichtiges Zeichen für Inklusion und Integration. Das Paderborner Unternehmen geht selbst mit rund 90 Mitarbeitern

an den Start und wird auch im Vorfeld als aktiver Laufpartner für Special-Olympics-Sportler fungieren.

Wie wichtig gerade diese aktive Partnerschaft ist, verdeutlicht Michael Tack. Seit drei Jahren ist er als Koordinator zuständig für die Special-Olympics-Sportbewegung in NRW. „Mindestens 100 Teilnehmer werden zum 70. Geburtstag über die Ziellinie laufen“, nennt er konkrete Zahlen.

Auch für Dirk Happe vom Sportservice der Stadt Paderborn ist der Osterlauf super angelaufen. „Die Verlegung des Osterparks und des Bambini-Treffpunkts auf den Maspornplatz hat sich als richtig erwiesen und wird deshalb beibehalten.“

Auf einen nachhaltigen Klimaschutz durch Vermeidung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes beim Osterlauf setzt man seitens des Hauptsponsors E.ON. „Lösungen zur Vermeidung von Müll sowie Möglichkeiten einer umweltgerechten Anreise stehen deshalb erneut bei uns zum Sportevent im Fokus“, erklärt Ulrich Fischer, Regionalleiter E.ON Energie Deutschland. (Text: Katja Finke)

# Auf jeden 70. Osterläufer wartet eine Überraschung

Zum Geburtstag präsentiert der Osterlauf jedem 70. Osterläufer, der sich online anmeldet, ein „Überraschungsei“.

Bislang haben sich schon über 700 Läufer für den Geburtstagslauf angemeldet, und 10 Osterläufer haben sich damit einen Freistart gesichert oder bekommen eine andere Überraschung. Was genau wird den Glückspilzen per Mail mitgeteilt.

Dies ist aber nur eine von zahlreichen Überraschungen, die sich das Organisations Team ausgedacht haben. Mehr dazu erfährt man nach und nach auf der Osterlauf Homepage.

Schon jetzt freuen dürfen sich die Osterläufer aber auf eine weitere Auflage des Firmencups. Wir freuen uns, dass wir mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet und der Siemens Betriebskrankenkasse (SBK) die Partnerschaft auch für den 70. Paderborner Osterlauf verlängern konnten. „Beide Partner stehen voll hinter dem Paderborner Osterlauf und unterstützen uns beim Firmencup in Verbindung mit einem gezielten und nachhaltigen Laufvorbereitungsangebot“ bestätigen die Organisationsleiter des Osterlaufs Christian Stork und Mathias Vetter. Beide Firmen sind Silberpartner des Osterlaufs und streben eine langjährige Kooperation an.

Gerade die Laufvorbereitung mit den entsprechenden Gesundheitsmaßnahmen motiviert die Mitarbeiter und ist ein idealer Einstieg in die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) und somit ein wichtiger Faktor für Betriebe, Verwaltungen und Unternehmen“, bestätigte Hans-Joachim Meier von praenet und Friedhelm König von der SBK.

Der „praenet-Firmencup in Verbindung mit der SBK“ ist wichtiger Bestandteil des ältesten Straßenlauf Deutschlands. Mehr als 140 Firmen sind jedes Jahr im Rahmen dieser Wertung dabei und nutzen das Lauevent, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Über 2.000 Aktive gingen im letzten Jahr beim Firmencup an den Start.

Auch Bürgermeister Michael Dreier ist begeistert von dem von E.ON Energie Deutschland, präsentierten Osterlauf und freut sich auf die 70. Auflage und die Unterstützung der beiden Partner für den Osterlauf. (Text: Thomas Lippe)

## Osterläufe

- |   |  |
|---|--|
| ▶ SBK 5 km Fit and Fun Lauf   | Startzeit 11:20 Uhr                        |
| ▶ Pelipal Nordic Walking (5 km)   | Startzeit 11:35 Uhr                        |
| ▶ Bambini-Läufe<br>Kindergartenkinder (ca. 1,2 km)<br>Grundschulkind (ca. 1,5 km) | Startzeit 11:00 Uhr<br>Startzeit 12:30 Uhr |
| ▶ E.ON 10 km-Lauf   | Startzeit 12:50 Uhr                        |
| ▶ Mega In Inline-Skating  | Startzeit 14:00 Uhr                        |
| ▶ Halbmarathon  | Startzeit 15:00 Uhr                        |



Mareen Walbaum und Mathias Vetter im Osterlauf Büro

## OSTERLAUFBÜRO AM HOPPENHOF

Das Paderborner Osterlaufbüro im Sportservice der Stadt Paderborn am Hoppenhof 33 ist wieder geöffnet.

Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 2.30 Uhr  
sowie 13.00 bis 17.00 Uhr  
Freitag vormittag von 8.30 bis 13.00 Uhr

Das Team des Osterlaufbüros nimmt aber nicht nur die Anmeldeunterlagen entgegen, sondern gibt auch Auskünfte rund um den von E.ON Energie Deutschland präsentierten Paderborner Osterlauf, wie über die verschiedenen Laufstrecken, aktuelle Neuerungen zu den geänderten Startzeiten, Reservierungen von Firmmentischen im Osterpark oder zu den Messeständen in der Sporthalle Masperrnplatz.

Telefonisch ist das Osterlaufbüro erreichbar unter 05251-881928 sowie per eMail unter anmeldung@paderborner-osterlauf.de. (Text: Thomas Lippe)

# Nordic Walking

DYNAMISCHER SPORT, DER DIE GELENKE SCHONT



## VON WEGEN SPAZIERGANG: NORDIC WALKING OFT UNTERSCHÄTZT

**Paderborn.** Mit Beginn des Frühlings treibt es die Menschen hinaus in die Natur. Wem spazieren gehen zu gemäßigt, joggen hingegen zu anstrengend ist, für den bietet sich Nordic Walking an. Noch immer wird der Sport, der wegen der Stöcke an Langlauf erinnert, hier und da belächelt. „Zu Unrecht“, sagt Christian Klameth vom KKH-Serviceteam in Paderborn. „Bei Nordic Walking kann man ganz schön ins Schwitzen kommen. Denn bis zu 90 Prozent unserer Muskeln werden bei dieser Ganzkörpersportart beansprucht und trainiert, insbesondere im Bereich von Beinen, Po, Schultern, Brust, Armen und Rücken.“ Dabei schont der dynamische Sport die Gelenke. „Durch den fließenden Nordic Walking-Schritt unter aktivem Stockeinsatz werden Stöße auf Knie-, Hüft- und Fußgelenke besser abgefedert und gleichmäßiger verteilt als beim Laufen“, erläutert Klameth.

Ein weiterer Pluspunkt: Nordic Walking stärkt Herz, Kreislauf und Blutgefäße. Wer regelmäßig stramm marschiert, kann das Risiko für Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung oder auch Diabetes deutlich senken. Ferner werden der Stoffwechsel und die Fettverbrennung angekurbelt. Pro Stunde liegt der Verbrauch bei durchschnittlich 500 Kilokalorien. Nordic Walking ist daher ideal für Übergewichtige und alle, die ein paar Pfunde loswerden möchten. Auch für Einsteiger ist der Sport gut geeignet. Sie können ihren Körper Schritt für Schritt zu höherer Belastung und somit zu mehr Ausdauer bringen. Älteren geben die Stöcke ein Stück Sicherheit beim kraftvollen Gehen.

Wer ohne Stöcke starten möchte, für den bietet sich das verwandte Walking an. Hier sind die Schritte etwas kleiner, und der Stockeinsatz wird durch den Armschwung ersetzt. Trainingseffizienz und Kalorien-

verbrauch sind jedoch geringer als beim Nordic Walking.

Entscheidend für den Spaß am Sport mit den Stöcken, der Naturerleben pur bietet, ist die richtige Ausrüstung. Die Schuhe sollten die Füße optimal dämpfen und stützen – auf Waldwegen ebenso wie auf Asphalt. Bei den Stöcken ist vor allem auf die richtige Länge zu achten, und die Kleidung sollte funktional und atmungsaktiv sein. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten.

„Einsteigern empfehle ich, an einem speziellen Kurs teilzunehmen“, so Christian Klameth. „Die Lauftechnik ist zwar einfach zu erlernen, doch nur wenn sie richtig und zügig ausgeführt wird, können die gesundheitsfördernden Effekte greifen.“ Die KKH bezuschusst die Teilnahme an speziellen Kursen.

Nähere Informationen samt Präventionskursuche unter [www.kkh.de/praevention](http://www.kkh.de/praevention)

## GEWUSST?

NORDIC WALKING WURDE IN FINNLAND ENTWICKELT – URSPRÜNGLICH ALS SOMMER-TRAINING FÜR SPITZENATHLETEN IM LANGLAUF ODER AUCH BIATHLON – UND AB ENDE DER 90ER JAHRE BREITENSORT.

! Überdehnt,  
geprellt, gezerzt ...

## SPORTVERLETZUNGEN UND SCHMERZEN SOLLTE MAN MÖGLICHST VERTRÄGLICH BEHANDELN

(djd). Zu jeder Jahreszeit bieten Outdoor-Sportarten ein breites Feld für körperliche Aktivität. Von Schwimmen, Biken, Klettern und Inline Skaten bis hin zu Skilaufen und Schneewandern ist für jede Altersgruppe was dabei. Neben dem Fun-Faktor haben viele körperlich aktive Menschen auch den gesundheitlichen Aspekt des Sports vor Augen. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährungsweise kann regelmäßige Bewegung Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Rückenleiden vorbeugen. Dennoch sollte mit Bedacht an den Sport herangegangen werden. Übereifer setzt den Bewegungsapparat einer extremen Belastungsprobe aus. Falsche Bewegungsabläufe oder mangelndes Aufwärmen können schmerzhafte Verletzungen und Überlastungsbeschwerden nach sich ziehen.

### Schmerzgel schont den Magen

Ist der Knöchel verstaucht oder der Muskel gezerzt, wünscht man sich eine effektive, gut verträgliche Schmerzbehandlung. Die Einnahme einiger oraler Schmerzpräparate kann allerdings Unverträglichkeiten wie Magenprobleme oder Kreislaufbeschwerden auslösen. Einer kanadischen Studie zufolge, veröffentlicht im Canadian Medical Association Journal, erzielte die Gabe von Ibuprofen-Tabletten an Kindern zwischen fünf und siebzehn Jahren gegen Frakturschmerzen eine ähnlich gute Wirkung wie das Vergleichspräparat. Mit einem gravierenden Unterschied: Es wurde von den jungen Patienten deutlich besser vertragen. Ganz umgehen lässt sich ein empfindlicher Magen-Darm-Trakt beispielsweise mit „doc Ibuprofen Schmerzgel“. Direkt auf die Prellung, Zerrung oder Verstauchung aufgetragen wirkt es am Schmerzort, ohne den Körper zu belas-



SPORT HAT IN JEDEM LEBENSALTER EINEN  
POSITIVEN EFFEKT AUF DIE GESUNDHEIT.

Foto: djd/doc Schmerzgel/ImageSource

ten. Mehr Tipps und Informationen gibt es unter [www.doc-gegen-schmerzen.de](http://www.doc-gegen-schmerzen.de).

### Eine kräftige Muskulatur kann vor Verletzungen schützen

Ausdauersportler sollten generell ein zusätzliches Krafttraining etwa mit Hanteln absolvieren. Denn ein gut ausgebildetes Muskelkorsett kann die Gelenke stabilisieren und vor Verletzungen schützen. Tipp für Schwitzkur-Fans: Der Saunagang nach dem Training entspannt die Muskulatur, steigert die Durchblutung und unterstützt das Immunsystem.

### Wie geht es nach einer Verletzung weiter?

Wer aufgrund einer Verletzung eine Auszeit nehmen musste, sollte danach keinesfalls auf dem alten Leistungslevel starten. Der Körper muss schrittweise an das vorherige Niveau herangeführt werden. Kurze Trainingseinheiten, die langsam gesteigert werden, sowie gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren eignen sich für die behutsame Rückkehr in den Sport. Falls dem verletzten Gelenk oder Band noch der nötige Halt fehlt, kann es durch Bandagen und elastische Tapes unterstützt werden.

WERDEN MUSKELN VOR KÖRPERLICHER  
ANSTRENGUNG GEDEHNT UND  
AUFGEWÄRMT, KOMMT ES SELTENER ZU  
SCHMERZHAFTEN MUSKELFASERRISSEN.

## Unsere Zeitungen



## Unsere Magazine



Kreis Paderborn



Kreis Paderborn



Kreis Höxter



Kreis Paderborn

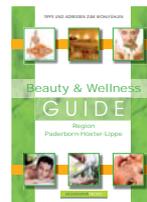


Kreis Gütersloh



Kreis Soest

## Unsere Broschüren





Feierliche Preisübergabe von links: Dr. Friedrich Keine / Vorstand der Volksbank Paderborn-Höxter-Deitmold, Prof. Dr. Torsten Meier / Dekan der Fakultät für Naturwissenschaften, Preisträgerin Lisa Sennfelder, Prof. Dr. Claus Reinsberger / Direktor des Department Sport & Gesundheit, Preisträger Tim Lehmann, Martin Pantke / stellv. Bürgermeister der Stadt Paderborn

Foto: Volksbank / Department Sport und Gesundheit

# SPORT- WISSENSCHAFTEN

## PREIS DER PADERBORNER SPORTWISSENSCHAFTEN

### – ODER: „WIE ERKLÄR ICH'S MEINER OMA?“

Bereits zum zweiten Mal wurden in Kooperation mit der Volksbank Paderborn-Höxter-Deitmold die besten Abschlussarbeiten von Studierenden der Sportwissenschaften der Universität Paderborn ausgezeichnet. Die Verleihung fand am 27. Januar in feierlichem Rahmen im VolksbankForum statt. Lisa Sennfelder und Tim Lehmann sind die Preisträger.

Ca. 100 Bachelor- und Masterarbeiten wurden im Jahr 2015 in der Sportwissenschaft der Universität Paderborn angefertigt, von den Betreuern werden die besten davon für den Preis der Paderborner Sportwissenschaft vorgeschlagen. Lisa Sennfelder und Tim Lehmann konnten die Jury des Department Sport & Gesundheit der Universität Paderborn von ihren wissenschaftlichen Abschlussarbeiten besonders überzeugen. Die Arbeiten beider Preisträger zeigten neben dem hohen fachwissenschaftlichen Niveau, einen besonders innovatives Forschungsfeld, Praxisrelevanz und methodische Qualität sowie Reflexionsvermögen.

Lisa Sennfelder entwickelte einen Mitarbeiterfragebogen weiter, der physische und psychische Belastungsfaktoren und subjektive Beanspruchungsreaktion in der Pflegebranche erfassen kann. Tim Lehmann wollte wissen, ob mechanische Reize am Kniegelenk im EEG sichtbar und auswertbar gemacht werden können, um Sportler nach Kreuzbandriss gezielter therapieren zu können.

Beide Preisträger nutzten die Veranstaltung, um ihre Arbeiten einem interessierten Publikum vorzustellen. Die Vorgabe „Präsentiere deine Arbeit mit max. 2 Folien so, dass deine Oma verstehen würde, worum es geht“ erfüllten beide mit Bravour. Allerdings gab Tim Lehmann zu verstehen, seine Oma sei Neuropsychologin und er sei nicht sicher, ob das, was seine Oma verstehen würde, auch alle Anwesenden verstehen würden.

Abgerundet wurde die Ehrung der Preisträger durch die Laudationes

der Betreuer. Zur Überraschung von Tim Lehmann erfolgten diese als Videobotschaft durch Prof. Charles „Buz“ Swanik (betreuender Hochschullehrer) und Yong Woo An (Doktorand) von der University of Delaware. Die EEG-Daten seiner Masterarbeit hatte der Student 2013 in einem gemeinsamen Forschungsprojekt des Departments Sport und Gesundheit der Universität Paderborn und der genannten Hochschule in den USA erhoben.

Mit dem Festvortrag „Effekte der Feedback-Valenz beim motorischen Lernen – Lob oder Tadel?“ führte Christina Zobe die Hörer kurzweilig und anschaulich auf den Weg der Wirkung von Lob und Tadel beim sportlichen Lernen und Automatisieren. Sie hatte 2015 in diesem Themenbereich den Preis der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaften (dvs) erhalten und wird hierüber promovieren.

Erstmals vergab die Fachschaft Sport einen Preis an Dozierende. Der "goldene Sporty" honoriert, so der Fachschaftsvorsitzende, nun jährlich ausgezeichnete Lehre und besonderes Engagement für Studierende. Prof. Claus Reinsberger und Dr. Daniel Krause sind die stolzen Preisträger 2015.

Musikalisch wurde der Abend durch das FallingGrace Trio umrahmt.

*Info: Der Paderborner Preis der Sportwissenschaften wird jährlich für die besten Qualifikationsarbeiten (Bachelor oder Master) vergeben, die zu einem Thema in Sportmedizin, Sport oder Sportwissenschaft angefertigt werden. Nur herausragende Arbeiten werden von den Gutachter/Innen eingereicht, über die Preisvergabe entscheidet das Professorium des Departments. Ziel ist die Würdigung hervorragender Leistungen der Studierenden sowie eine gezielte Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses. Die Preisträger erhalten je 500 EUR, die von der Volksbank gestiftet werden. Die Volksbank und das Department sind überzeugt, dass nach der 3. Auflage der Preisverleihung 2017 eine besondere Tradition etabliert sein wird.*



# ZARTE LIPPEN KÜSSEN BESSER

## BEAUTY-TIPPS FÜR GEPFLEGTE HAUT UND EINEN SCHÖNEN KUSSMUND



"Rote Lippen soll man küssen", heißt es in einem alten Schlager - doch auch die schönsten Farben können nicht verlocken, wenn die Lippen trocken, rissig und spröde sind. Gerade im Winter leiden die Lippen sehr unter dem ständigen Wechsel von nass-kaltem Wetter draußen und der trockenen Heizungsluft in geschlossenen Räumen. Abhilfe schaffen Lippenpflegestifte. Doch Vorsicht: Manche Produkte enthalten Stoffe, die sich wie ein Film auf die Haut legen und die Lippen auf Dauer eher austrocknen.

### Lippenpflege mit viel Feuchtigkeit

Empfehlenswert dagegen ist eine feuchtigkeitsspendende Lippenpflege, wie zum Beispiel der Lippenbalsam von Beauty Made Easy. Während Kakaobutter reich an Fettsäuren und Antioxidantien ist und die Lippen nachhaltig hydratisiert und vor freien Radikalen schützen kann, dient natürliches Jojobaöl als effektiver Feuchtigkeitsspender. Ob Pink Dream, Sweet Flame oder Sugar Shock - die Stifte sind frei von Parabenen, liebevoll designed und hinterlassen einen sinnlich süßen Geschmack auf den Lippen. Erhältlich bei Douglas oder im Onlineshop unter [www.beautymadeeasy.de](http://www.beautymadeeasy.de) für 5,89 Euro.

### Praktisch für unterwegs

Doch nicht nur die Lippen, auch Nagelhaut, Ellenbogen und Fersen neigen dazu, trocken, rau und spröde zu werden. Damit trockene Hautstellen schnell wieder zart und glatt werden, reicht es aus, wenn man sie beispielsweise mit dem All-Over Feuchtigkeitssbalm der skandinavischen Beauty-Marke bestreicht. Der handliche Stift enthält nur natürliche Inhaltsstoffe, ist parfümfrei oder mit einem zarten Duft von Cranberry und Granatapfel erhältlich und findet Platz in jeder Kosmetik- oder Handtasche.

### Noch ein Tipp:

In warmen Räumen macht sich schnell ein unschöner Glanz auf Stirn, Nase und Kinn bemerkbar. Hautfreundlicher als Puder sind etwa Oil Blotting Sheets, die wie ein Löschpapier überschüssiges Fett aufnehmen und die Haut mattieren können, ohne das zuvor aufgetragene Make-up zu zerstören. (djd)

# DAS GESICHT SCHONEND REINIGEN

In wenigen Schritten und einer guten Minute zu sichtbar sauberer Haut



Schön war es auf der Party. Aber spät ist es geworden. Jetzt ruft das Bett - wenn nicht noch das Gesicht gereinigt und vom Make-up befreit werden müsste. Früher war das lästig. Doch heute erleichtern elektrische Helfer die Pflege. Denn für die Haut ist es nach einem langen Tag unter Make-up und Puder wichtig, dass sie abends zwar gewissenhaft gereinigt, dabei aber nicht strapaziert wird. Die Gesichtsbürste "Zeitgard Cleansing Brush" etwa bereitet die Haut schnell und gründlich, aber auch sanft und schonend auf die Nachpflege vor. Eine Minute genügt und schon kann es ins Bett gehen.

## Effiziente Reinigung und Pflege

Wissenschaftliche Studien des Instituts Dermatest, an denen 40 Probanden über einen Anwendungszeitraum von sechs Wochen teilnahmen, belegen, dass die Gesichtsbürste mit dieser Bürste bis zu zehnmal effizienter ist als eine manuelle Vorgehensweise. Das liegt an den über 7.000 Schwingungen in der Minute, mit

denen der oszillierende Bürstenkopf Staub, Schmutz und Make-up restlos abtragen kann. Bei der Oszillationstechnologie schwingt der Bürstenkopf mit hoher Geschwindigkeit hin und her. Das führt im Vergleich mit rotierenden Bürsten zu einer gründlicheren und sanfteren Entfernung von Hautverunreinigungen. Verstopfte Poren können wieder aufatmen.

## Einfache Anwendung

Bei der Anwendung wird zunächst das Gesicht befeuchtet, damit die milde Reinigungscreme sich schneller mit der Haut verbinden kann. Dann kommt die von LR Health & Beauty entwickelte Technologie zum Einsatz: Der Bürstenkopf wird angefeuchtet und dann die milde Reinigungscreme aufgetragen. Rechte Wange, linke Wange, Stirn - auf jedem Abschnitt oszilliert die Bürste mit einer angenehmen Bewegung. Ein Signal ertönt, wenn die Reinigung des jeweiligen Bereichs abgeschlossen ist. Zum Schluss werden die Rückstände von Wangen, Stirn und Nase entfernt. (d|d)



## Ins Gleichgewicht mit Osteopathie und Naturheilverfahren

Unser heutiges Leben stellt eine Vielzahl von Anforderungen an uns und unseren Körper. Nicht immer gehen diese spurlos an uns vorüber. Sind wir erstmal aus dem Gleichgewicht geraten, z.B. nach Operation, Krankheit oder Schicksalsschlägen, stellt sich die Frage: **Was ist jetzt zu tun? Wo finde ich Hilfe?**

In meiner Praxis biete ich mit Osteopathie, Therapeutischer Frauen-Massage (TFM) und weiteren Naturheilverfahren, Behandlungen zu diesen Themen:

- Körperliches Gleichgewicht
- Darmgesundheit
- Hormonelles Gleichgewicht
- Stress/Befindlichkeit
- Narbenentstörung
- Begleitung nach Operationen

Mein Behandlungsansatz ist die ganzheitliche Betrachtung des Patienten unter Berücksichtigung seiner Lebenssituation. Neben der Verbesserung von Beschwerden ist mir die Erhaltung Ihrer Gesundheit ein Anliegen.

**Mein Ziel ist Ihr langfristiges, körperliches wie seelisches Gleichgewicht!**

Ich begleite Sie gerne aktiv in allen Lebenslagen und freue mich, Sie in meiner Praxis begrüßen zu dürfen.

*Ihre Ellen Driller*

**Ellen Driller**

Heilpraktikerin | Osteopathie  
Ganzheitliche Frauenheilkunde

Driburger Straße 42  
33100 Paderborn  
Fon 05251 - 6 89 20 66  
www.hp-ellendriller.de

Termine nach telefonischer Absprache

**Info**

*Immer mehr gesetzliche Krankenkassen (GKV) erstatten Osteopathie-Behandlungen in unterschiedlichem Umfang. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse ob Kosten für Osteopathie erstattet werden und unter welchen Voraussetzungen.*

## Natürlich abnehmen mit der Sanguinum Stoffwechselkur

**Das Ziel: Nachhaltiges Wunschgewicht!**

- homöopathische Stoffwechselkur
- medizinische Einzelbetreuung
- gesunde Ernährungsumstellung
- ohne Chemie, Hormone, Pulver

*Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches Informationsgespräch mit kostenloser Körperanalyse.*



**sanguinum**  
Die Stoffwechselkur

**NATURHEILPRAXIS MELANIE MARX**

Praxis für klassische Homöopathie und Ernährungsberatung  
LNB Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht

Im TAO-Gesundheitspark  
Driburger Str. 42 · 33100 Paderborn  
Tel.: 0151-24182568

[www.naturheilpraxis-melanie-marx.de](http://www.naturheilpraxis-melanie-marx.de)



Neben der Sanguinum Stoffwechselkur biete ich Ihnen in meiner Praxis folgende Therapieschwerpunkte:

- Faltenunterspritzung
- Fadenlifting
- Klassische Homöopathie



**Für Kinder von acht bis 11 Jahren**

**Abenteuercamp mit Spiel & Spaß**

**Kinderzeltlager des Kreisjugendamtes Paderborn**

**vom 12. bis 18. Juli 2016 in Büren - Siddinghausen**

Die Kosten betragen 95 € pro Kind.  
Anmeldungen ab sofort unter der Tel. 05251 308 - 5121.  
Infos: [www.kreis-paderborn.de](http://www.kreis-paderborn.de)

## ABENTEUERCAMP FÜR KINDER VON 8 - 11 JAHREN

Kinderzeltlager des Kreisjugendamtes Paderborn vom 12. bis 18. Juli in Büren-Siddinghausen

Vom 12. bis 18. Juli verwandelt sich die Wiese am Flüsschen Wermeke in Büren-Siddinghausen in eine einzige Abenteuerlandschaft. Kinder von acht bis elf Jahren können in den Sommerferien für eine Woche lang Rallyes, sportliche Wettkämpfe, Bastelaktionen und natürlich auch ein Lagerfeuer erleben. Das Kinderzeltlager des Kreisjugendamtes Paderborn bietet insgesamt 48 Plätze. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Der idyllisch gelegene Jugendzeltplatz bietet all das, was man für eine Ferienfreizeit braucht. Viel Platz zum Aufstellen der Zelte und zum Spielen. Hier werden noch echte und keine virtuellen Abenteuer erlebt. Natürlich fehlt auch nicht eine große Küche. Eltern, die sich für das Kinderzeltlager des Kreisjugendamtes entscheiden, buchen für ihre Töchter und Söhne „all inclusive“: Vollpension und einen pädagogischen Betreuertermin des Kreisjugendamtes. Die Kosten für die Ferienfreizeit betragen pro Teilnehmer 95 Euro.

Anmeldungen nimmt Anna Brathun vom Kreisjugendamt Paderborn unter der 05251 308-5121 entgegen.

## SEGELTOUR AUF DEM IJSSELMEER VOM 14. BIS 19. AUGUST FÜR JUGENDLICHE VON 13 - 16 JAHREN

**Segeltour auf dem Ijsselmeer 14. bis 19. August 2016**

Ferienfreizeit für Jugendliche von 13 bis 16 Jahren

**Segel setzen, Hafenstädte erkunden, & nette Leute kennenlernen!**

Die Kosten betragen 295 € pro Person.  
Infos: [www.kreis-paderborn.de](http://www.kreis-paderborn.de)  
An Bord gehen: Tel.: 05251 308-5121

Segel setzen, Hafenstädte erkunden und nette Leute kennenlernen: Jugendliche im Alter von 13 bis 16 Jahren können vom 14. bis 19. August auf dem 4-Sterne-Segelschiff Lotus außergewöhnliche Ferien auf dem Ijsselmeer verbringen. An Bord ist Platz für maximal 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Anmeldungen sind ab sofort beim Paderborner Kreisjugendamt möglich.

Die Reisegruppe startet von Paderborn aus in einem bequemen Reisebus Richtung Harlingen. In der niederländischen Hafenstadt liegt der Zwei-Mast-Anker Lotus vor Anker. Vorkenntnisse im Segeln sind nicht erforderlich. Der Skipper und die Matrosen des Schiffes freuen sich darauf, die Jugendlichen in die Kunst des Segelns einzuführen. Die Unterbringung erfolgt in gemütlichen zwei- oder vier-Bettkabinen. Die Segelroute wird nach Wind und Wetter festgesetzt. Auf dem Programm stehen zudem Fahrradtouren, Spielabende und natürlich auch Strandbesuche. Begleitet wird die Reise durch das Betreuersteam des Kreisjugendamtes Paderborn.

Für die Vollverpflegung ist gesorgt. Die Kosten (alles inklusive) für die Segelfreizeit auf dem Ijsselmeer betragen pro Teilnehmer 295 Euro.

Weitere Informationen und Anmeldeunterlagen erhalten Interessierte bei Anna Brathun Kreisjugendamt Paderborn unter der Tel.: 05251 308-5121.

# WAS IST MEDIATION?

Mediation, lateinisch für "Vermittlung", ist eine außergerichtliche Form der Lösung von Konflikten. Kennzeichnend für sie ist vor allem, dass die Beteiligten eines Konflikts eigenverantwortlich versuchen, eigene Lösungen zu finden. Dabei werden sie von einem unabhängigen Dritten (dem Mediator) unterstützt, der - anders als etwa ein Richter - keine Entscheidungsbefugnis besitzt. Kennzeichnend für die Mediatoren ist vielmehr ihre Fähigkeit zur strukturierten Verhandlungsführung, mit der sie die Parteien anleitet, meist schnelle und flexible, manchmal auch noch kostengünstigere Regelungen zu finden, von der alle Beteiligten profitieren. Die Interessen der Beteiligten werden berücksichtigt, Blockadesituationen aufgebrochen und gegenseitige Kommunikation wird wieder ermöglicht.

Die Mediation ist eine alte Idee zur Lösung von Konflikten, deren Wurzeln sich weit über 2000 Jahre zurückverfolgen lassen. Seit den 80er Jahren steigt auch in Deutschland das Interesse an Mediation. Sie wird zunehmend von Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten professionalisiert. Bei Mediationen vor staatlich anerkannten Gütestellen wäre gegebenenfalls am Ende sogar eine Zwangsvollstreckung möglich.

Mediationsverfahren zeichnen sich durch folgende Kriterien aus, die sie von anderen Formen der Regelung von Konflikten, insbesondere Gerichtsverfahren, unterscheiden:

- **Freiwilligkeit:** Die Parteien entschließen sich aus freiem Willen zur Teilnahme
- **Vertraulichkeit:** Die Parteien und die Mediatoren verpflichten sich zur Vertraulichkeit
- **Informiertheit:** Entscheidungen sollen auf der Basis aller notwendigen Informationen getroffen werden
- **Eigenverantwortlichkeit:** Die Parteien bestimmen selbst die Lösung
- **Unabhängigkeit/Allparteilichkeit des Mediators:** Die Mediatoren unterstützen alle Parteien bei der Suche nach allseits zufriedenstellenden Lösungen -
- **Ergebnisoffenheit:** Mediationsverfahren sind offen für flexible und kreative Lösungen (Text mit freundlicher Freigabe Deutscher Anwalt Verein, Arbeitsgemeinschaft Mediation).

**Einige Beispiele für mögliche Anwendungsbereiche:**

- arbeitsrechtliche Konflikte im Unternehmen, insbesondere Teamkonflikte (auch auf Führungsebene)
- erbrechtliche Auseinandersetzungen
- Gesellschafterstreitigkeiten
- Baumediation
- Konflikte in langjährigen Geschäftsbeziehungen
- Sanierungs- & Kreditmediation (auch mit Banken)

Verblüffend sind die Ergebnisse der Mediation, wo man je nach Quelle von einer Erfolgsquote von 66-75% spricht. Wenn Sie mehr über das Thema Mediation wissen möchten, können Sie sich z.B. in Paderborn mit Herrn Dr. Marcus Bauckmann, Rechtsanwalt und Wirtschaftsmediator, Telefon 05251/8772533. Internet: [www.wirtschaftsmediation.xyz](http://www.wirtschaftsmediation.xyz) in Verbindung setzen.

<p><b>Ich stelle mich vor</b></p> <p><b>Dr. Marcus Bauckmann</b> Doktor der Gesundheitswissenschaften</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Rechtsanwalt</li><li>Mediator (Harvard Law School)</li><li>Wirtschaftsmediator (CVM/MuCDR + IHK)</li><li>staatlich anerkannte Gütestelle gemäß § 794 Abs. 1 ZPO</li></ul>		<p><b>Meine Fachgebiete</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>§ Wirtschaftsmediation</li><li>§ Betriebliche Mediation</li><li>§ Baumediation</li><li>§ Erbmediation</li><li>§ Betriebliche Einigungsstelle</li></ul>
	<p>M § B</p> <p><b>DR. MARCUS BAUCKMANN</b> - RECHTSANWALTSKANZLEI AM DOM -</p> <p>Markt 9 33098 Paderborn</p> <p>Telefon 05251 8772533 Fax 05251 8772535 E-Mail <a href="mailto:ra@bauckmann.de">ra@bauckmann.de</a></p>	<p><b>P</b></p> <p>Parkplatz am Dom Domplatz</p> <p>Parkhaus Libori Galerie Liboriberg</p> <p>Tiefgarage Volksbank Krumme Grube 1</p>

HÖVELHOF  
ERLEBEN!

An aerial photograph of Hövelhof, showing a residential area with red-tiled roofs in the foreground, a large industrial complex with orange buildings in the middle ground, and a dense forest with rolling hills in the background under a blue sky with light clouds.

# HÖVELHOF

SENNEGEMEINDE GESPICKT  
MIT BEEINDRUCKENDEN  
SEHENSWÜRDIGKEITEN UND  
EINMALIGER NATUR





## DIE GRÜNDUNG UND LAGE HÖVELHOF

Die recht junge Gemeinde Hövelhof liegt im Norden des Paderborner Landes zwischen den Städten Paderborn, Bielefeld, Gütersloh und Detmold. Erst im Jahr 1807 wurde dem Ort Hövelhof von König Jerome Bonaparte, dem jüngsten Bruder Napoleons, die politische Selbstständigkeit verliehen, wodurch Hövelhof zu einer eigenständigen Kommune wurde. Die Kirchengemeinde Hövelhof wurde bereits fast 100 Jahre zuvor, nämlich im Jahr 1715, gegründet.

Der Ortsname geht auf einen alten Vollmeierhof zurück, der um das Jahr 1000 existiert hat. Auf dem walddreichen Gemeindegebiet Hövelhofs, das mit seinen Ortsteilen Espeln, Hövelriege, Riege, Staumühle und Klausheide insgesamt 70,67 Quadratkilometer umfasst, wohnen zurzeit knapp 16.000 Einwohner.



## SENNEGEMEINDE HÖVELHOF

### DIE NATUR DER SENNE

Hövelhof ist Teil der wunderschönen Sennelandschaft am Fuße des Teutoburger Waldes, die das ganze Jahr hindurch viele Naturfreunde und Besucher anzieht. Entstanden ist die Senne nach der letzten Eiszeit vor ungefähr 12.000 Jahren. Auf ihrem sandigen Boden gedeiht die beeindruckendste zusammenhängende Heidelandschaft des Bundeslandes Nordrhein-Westfalen.

Die idyllische Sennelandschaft ist hauptsächlich von Heidekraut, Wacholdern und Kiefern bewachsen. Immer von Sommer bis Herbst bietet sich den erkundungsfreudigen Naturliebhabern zudem ein herrliches Bild, wenn das blühende Heidekraut große Areale der weitläufigen Sennelandschaft mit einem lilafarbenen Teppich bedeckt. Zur Erkundung können sich die Besucher der Senne dem Senne-Parcours Hövelhof folgen, der sie auf vortrefflich beschilderten Wegen an vielen typischen Besonderheiten und interessanten Stellen der imposanten Natur- und Kulturlandschaft entlangführt.

# EINE STARKE GEMEINSCHAFT

Der 1999 gegründete Senne Original e.V. ist eine Initiative zur Förderung regionaler Produkte und Dienstleistungen aus der Senne und schließt Teilbereiche der Kreise Gütersloh, Lippe, Paderborn und der Stadt Bielefeld ein.

Der Verein wird getragen von zahlreichen Einrichtungen aus dem Bereichen Landwirtschaft, Naturschutz, Gastronomie, Tourismus, kommunalen Einrichtungen und Privatpersonen.

Die Marke Senne Original wird ausschließlich für Produkte und Dienstleistungen vergeben, die nachweislich in der Region Senne erzeugt oder erbracht werden. Externe Kontrollen garantieren, dass bei der Herstellung Landschaft, Wasser und Tiere geschützt werden.

## SENNE ORIGINAL BEDEUTET FÜR DIE VERBRAUCHER:

- Frische hochwertige Produkte direkt vom Erzeuger
- Qualität durch Transparenz bei der Herstellung
- Kurze Wege vom Produzenten zum Verbraucher
- Artgerechte Tierhaltung
- Schutz der Landschaft und Gewässer
- Wirtschaftliche und soziale Stärkung der Region
- Ein Stück Heimat



## DIE REGIONALMARKE AUS DER SENNE!

Senne Original e.V.

Junkerallee 20 · 33161 Hövelhof

Telefon 05257 940905 · Fax 05257 940506

[www.senne-original.de](http://www.senne-original.de)

HÖVELHOF  
ERLEBEN!



Fotos: Sennegemeinde Hövelhof

## EMSQUELLEN IM NATUR- SCHUTZGEBIET MOOSHEIDE

Idyllische Dünen und Täler, wunderschöne Kiefernwälder und offene Heideflächen machen das mit 4,5 Hektar größte Naturschutzgebiet der Senne aus – die Moosheide. Mitten in dieser unberührten Natur entspringt in einem 500 Meter langen Quellbereich die Ems, welche auf ihrem Weg in die Nordsee auch 10 Kilometer durch Hövelhof fließt. Das Naturschutzgebiet Moosheide ist bei vielen Naturbegeisterten ein äußerst beliebtes Ausflugsziel, das zu herrlichen Spaziergängen und Wanderungen einlädt.



## EMSRADWEG UND EMS-INFOZENTRUM

Entlang der Ems verläuft auch der bekannte Emsradweg, welcher am Infozentrum EmsQuellen & EmsRadweg beginnt und an zahlreichen historischen Orten sowie malerischen Landschaften vorbeiführt.

In dem Infozentrum finden die Radausflügler eine Ausstellung, welche sie vor ihrer Tour auf die zahlreichen Sehenswürdigkeiten entlang der insgesamt 375 Kilometer langen Emsradstrecke von Hövelhof in der Senne bis Emden an der Nordsee aufmerksam macht und so große Vorfreude auf den bevorstehenden Ausflug und die Vielfalt sowie Schönheit der Landschaft weckt. Zudem werden in dem Ems-Infozentrum auch die Emsquellen und ihre Besonderheiten als Sickerquellen sehr anschaulich erklärt.

  
**Hotel Victoria**

**EINFACH GLÜCKLICH SEIN ...**

Hotel Victoria Förster e.K.  
Inhaberin Victoria Förster-Streblau

**Bahnhofstraße 35 33161 Hövelhof**  
**Tel 05251 - 9377 - 0 Fax 05257 - 9377 - 900**

  
Willkommen zu Hause!

# Unsere Lünig Qualitätsprodukte

Ausgewählte Produkte unter der Marke Lünig zu verkaufen hat bei uns Tradition.

Bereits in den 50er Jahren hat Heinz Rieländer, Großvater des heutigen Geschäftsführers Philipp Rieländer, Kaffee und Weine persönlich ausgewählt und eingekauft. Wir freuen uns, dass diese Tradition wieder auflebt und durch neue Erzeugnisse bereichert wird.



Achten Sie auf das Qualitäts-Logo unserer Lünig Eigenmarke!

**Rhabarber Nektar**  
50% Fruchtgehalt  
1l = 1,84  
0,7l Flasche

**1.29**



**Apfelsaft klar**  
100% Fruchtgehalt  
1l = 1,56  
0,7l Flasche

**1.09**



**Apfelsaft trüb**  
100% Fruchtgehalt  
1l = 1,56  
0,7l Flasche

**1.09**



**Lünig Traubensaft weiß**  
1l = 4,10  
0,73l Flasche

**2.99**



**Lünig Traubensaft rot**  
1l = 4,10  
0,73l Flasche

**2.99**



## Von Herzen aus unserer Heimat!

Diese „S-Punkte-Garantie“ muss unser regionaler Lieferant beherrsigen



Er kommt aus Westfalen.



Seine Produkte werden in Westfalen angebaut, verarbeitet, produziert oder veredelt.



Sein Unternehmen hat Mittelstandsgröße.



Sein Unternehmen schafft Arbeits- und Ausbildungsplätze.



Das Thema Nachhaltigkeit wird in seinem Unternehmen gelebt.

Freuen Sie sich wieder auf unsere leckeren, regionalen Sortimente von Herstellern aus Westfalen. Viele gute Unternehmen und Marken tischen ihre besten Produkte, in Westfalen angebaut, verarbeitet, produziert oder veredelt, auf.

Sie kennen weitere Produkte oder Hersteller aus Ihrer Nachbarschaft

oder Ihrem Ort, finden aber deren Produkte nicht bei uns im Elli-Markt? Dann geben Sie uns bitte einen Tipp! Wir freuen uns über frische Ideen und nehmen gerne Kontakt zu den Lieferanten auf. Sprechen Sie unsere Marktleitungen an oder schreiben Sie an [heimat@luening.de](mailto:heimat@luening.de)

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



**MORITZ Rapskernöl**  
1l = 6,98  
500ml  
Flasche

Sie sparen 0,50 €  
**3,49**



**HÖVELHOF  
ERLEBEN!**



## WILDE SENNEPFERDE

Ein weiteres Highlight, das Naturbegeisterte und Tierfreunde mit etwas Glück in der Hövelhofer Sennelandschaft bewundern können, sind die halbwildten Sennepferde. Sie weideten schon im 12. Jahrhundert in der Senne. Es ist nur dem großen Einsatz einiger Züchter zu verdanken, dass diese gefährdete Pferderasse auch heute noch in der Nähe Hovelhofs zu bewundern ist.

Um den halbwildten Senner Pferden auch die Rückkehr in ihren ursprünglichen Lebensraum zu ermöglichen, stellte die Biologische Station des Kreises Paderborn/Senne den genügsamen und widerstandsfähigen Tieren im Jahr 2000 eine 15 Hektar große Wildbahn zur Verfügung. Hier können die anmutigen Pferde bis heute mit etwas Glück beobachtet werden.

DIE SENNEGEMEINDE  
MIT EINEM LÄCHELN  
ENTDECKEN ...

TOM TAILOR • BLUE SEVEN • GARCIA • DÖLL • MAXIMO • LEMMI • BLUE EFFECT • S. OLIVER

**Lollypop** Trends for Kids: Die neuen **Frühlingskollektionen!**  
Kindermoden

Trendige Jeans in verschiedenen Passformen!

SCHLOSSSTRASSE 23 • 33161 HÖVELHOF • TEL. (05257) 6361

• LEMMI • GARCIA • KANZ • FEETJE/B&D • TOM TAILOR • S. OLIVER

**Pizzeria**

Pizza-Taxi Espresso-Bar

**Giovanni**

Paderborner Str. 19  
33161 Hövelhof  
Telefon: 05257/1642  
[www.giovanni-hoewelhof.de](http://www.giovanni-hoewelhof.de)

Öffnungszeiten:  
Di. - Sa. 11.00 - 23.30 Uhr  
So. 16.30 - 23.00 Uhr  
Montag Ruhetag

Sonja Laube, Marina Lipsewers und Martina Grigoleit im Geschäft mit Hortensien, Ranunkeln und einem Frühlingskörbchen



## HERRLICHE **BLUMENPRACHT** IN HÖVELHOF AUS DEM HAUSE **SPORKMANN!**



Seit nun mehr zwölf Jahren betreibt die Landgärtnerei Sporkmann aus Ostenland ihre Filiale (das kleine Gartencenter) in der Bielefelder Straße 38 in Hövelhof. Füllialleiterin Sonja Laube ist gemeinsam mit ihren Floristinnen nicht nur von Montag bis Freitag ab morgens 8:00 Uhr bis abends um 18:30 Uhr, sondern auch samstags und an Sonn- und Feiertagen stets für Sie da. Das sympathische Team ist immer mit großem Engagement sowie vielen kreativen Ideen bei der Sache und freut sich, alle Blumenwünsche der vielen zufriedenen Kunden zu erfüllen.

Gerne übernehmen die Floristinnen für Sie auch Dekorationen aller Art, Hochzeits- und Trauerfloristik, Bepflanzungen von Kübeln, Schalen, Balkonkästen und anderen größeren sowie kleineren Gefäßen. Aber auch das Binden moderner und traditioneller Blumsträuße ist für das kreative Mitarbeiterinnenteam kein Problem.

Im direkt neben dem Geschäft der Gärtnerei Sporkmann in Hövelhof liegenden Gewächshaus finden die Kunden jederzeit eine große Auswahl an Pflanzen direkt aus der Gärtnerei in Ostenland. Jeden Morgen werden diese frisch angeliefert. Der Jahreszeit entsprechend gibt es Primeln, Stiefmütterchen, Bellis Osterglocken, Vergissmeinnicht und Tulpen. Zum Main hin werden Geranien, Petunien, Fuchsien, Begonien und weitere Sommerblumen für alle Blumenliebhaber zum Verkauf stehen. Im Herbst kommt dann die Zeit der Chrysanthemen, Herbstastern und vieler Sorten Heidekraut.

Auch ein breit gefächertes Angebot an Schnittblumen aus der Gärtnerei in Ostenland finden Sie über das Jahr hinweg in der Hövelhofer Filiale der Landgärtnerei Sporkmann. Hier lassen Tulpen, Osterglocken, viele Sommerblüher wie Dahlien, Zinnien, Glockenblumen, Astern, Bartnelken sowie Sonnenblumen und im

Herbst auch großblumige Chrysanthemen aus den Treibhäusern in Ostenland das Herz eines jeden Blumen- und Pflanzenfreundes höher schlagen.

Ab Februar 2016 freut sich die Landgärtnerei Sporkmann zudem darüber, mit Frau Inge Joachim eine stadtbekanntes Kauffrau als neue Mitarbeiterin im Team des kleinen Gartencenters in Hövelhof begrüßen zu können. Mit frischen Ideen und ausgefallenen Geschenkartikeln wird Frau Joachim die Kundschaft sicherlich erfreuen und auch überraschen.

Auf ein blühendes Jahr mit ihrer verehrten Kundschaft aus Hövelhof und Umgebung freuen sich Sonja Laube, Marina Lipsewers, Martina Grigoleit und Inge Joachim aus der Gärtnerei Sporkmann in der Bielefelder Straße 38 in Hövelhof.

## Landgärtnerei **SPORKMANN**



Bielefelder Straße 38 (neben Albert Joachim)  
33161 Hövelhof · Telefon 05257 937237

### ÖFFNUNGSZEITEN DER GÄRTNEREI SPORKMANN IN HÖVELHOF:

Montag-Freitag 08:00 - 18:30 Uhr

Samstag 07:30 - 13:30 Uhr

Sonn- und Feiertage 10:00 - 12:00 Uhr

Kostenfreie Parkplätze sind direkt vor dem Geschäft in großer Anzahl vorhanden.

HÖVELHOF  
ERLEBEN!



SEHENSWÜRDIGKEITEN



**SENNE-TAXI**

Kranken- | Rollstuhl- | Kurierfahrten

**Hövelhof**

**05257-977677 | 0170-2348793**

**REISEBÜRO  
WEISE**



Zur Post 7  
33161 Hövelhof  
FON: 0 52 57 / 93 39 05  
FAX: 0 52 57 / 93 39 06

## DAS HÖVELHOFER JAGDSCHLOSS

Die Geschichte des idyllischen Hövelhofer Jagdschlusses steht in enger Verbindung mit dem Ursprung der Gemeinde Hövelhof. Die Existenz des ursprünglichen "Hövelhofs", nach dem die Gemeinde benannt ist, ist bis in das Jahr 1000 zurückzuverfolgen. Im Jahr 1661 veranlasste der damalige Besitzer des Hövelhofs Fürstbischof Dietrich Adolph von der Recke den Bau des Jagdhauses, zu dem vier Morgen an Ländereien gehören sollten. Das wunderschön altertümliche und bestens Instand gehaltene Fachwerkhaus ist mittlerweile denkmalgeschützt und fungiert heute zum einen als Pfarrhaus der katholischen Pfarrgemeinde St. Johannes Nepomuk sowie zum anderen als bekanntes Hövelhofer Wahrzeichen für unterschiedliche Veröffentlichungen.



*DAS HÖVELHOFER  
JAGDSCHLOSS BEI NACHT!*

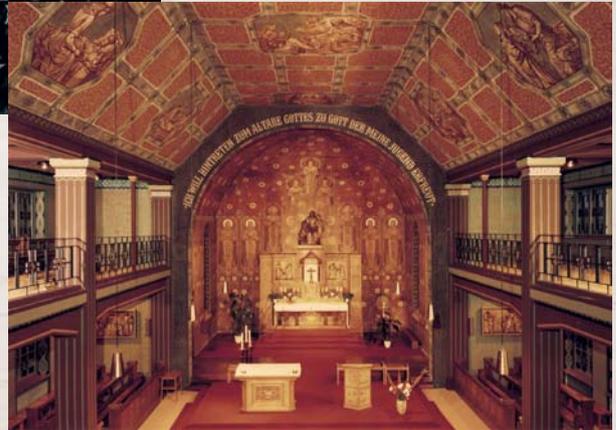
HÖVELHOF  
ERLEBEN!



REICHLICH PARKMÖGLICHKEITEN IM ZENTRUM!

## SELTENE KIRCHENKUNST IM SALVATOR KOLLEG

Die im Jugendstil gehaltene Kapelle im Hövelhofer Salvator Kolleg wird nicht zu Unrecht auch als wahres Juwel der Kirchenkunst



## Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen.  
Profitieren Sie von unserem Service per Telefon,  
Online-Banking, über unsere VR-Banking App oder  
direkt in Ihrer Filiale.  
[www.volksbank-dh.de](http://www.volksbank-dh.de)



bezeichnet.

Die in Norddeutschland in dieser Art einmalige Jugendstilkapelle wurde im Jahr 1915 erbaut. Der Kirchenmaler Heinrich Repke kreierte in der Kapelle im Jahr 1920 Malereien, welche zwar während des zweiten Weltkrieges beschädigt, aber ab 1977 wieder vollständig restauriert wurden. Viele Besucher des kleinen Kirchenbaus zeigen sich sofort von der unter anderem durch viele warme Farben hervorgerufene, herzliche und wohnliche Atmosphäre begeistert. Sowohl für diese einzigartige Stimmung als auch für ihre imposante künstlerische Ausstattung ist die Jugendstilkapelle nicht nur im Paderborner Land, sondern auch weit darüber hinaus bekannt.

## DORFSCHULMUSEUM IN RIEGE

Das Dorfschulmuseum in Riege zeigt neben verschiedenen Exponaten aus allen Epochen der Schulgeschichte auch einen originalgetreuen, historischen Klassenraum, in dem alle Besucher einen kurzen Einblick in den Unterricht von vor 100 Jahren erhalten. Zu dem interessanten Einblick gehören auch der historische Schulgarten sowie eine alte Schulglocke aus dem Jahre 1881, die im Turm auf dem Dach angebracht ist. Das Museum steht mittlerweile unter Denkmalschutz und ist immer wieder ein beliebter Ausflugsort für Familien und Schulklassen.

**JEANS eck**  
Barbara Hagemann

**TOM TAILOR**  
**MAC**

Allee 19 · 33161 Hövelhof  
Telefon 0 52 57 / 937 66 29  
[www.jeans-eck-hagemann.de](http://www.jeans-eck-hagemann.de)

**Öffnungszeiten:**  
Montag - Freitag  
vormittags  
9.30 - 12.30 Uhr  
nachmittags  
14.30 - 18.30 Uhr  
Sa. 10 - 13 Uhr



*DAS HÖVELHOFER RATHAUS!*

LIEBER SAIBLING  
AUS DEN EMSAUEN  
ODER HIRSCHKALB  
AUS DER REGION?

Besuchen sie uns im Februar  
und probieren sie unser  
regionales 3-Gang Menü!

Gasthaus  
**Spieker**

**Information / Reservierung**

Gasthaus Spieker  
Detmolder Str. 86, 33161 Hövelhof-Riege  
Tel: 0 52 57-22 22, [www.gasthaus-spieker.de](http://www.gasthaus-spieker.de)

**Delbrück 052 50 / 9852 17**  
**Hövelhof 052 57 / 9807550**

**HEIZÖL**

**ACHTUNG: Bei uns immer  
ohne zusätzliche Gebühren!**



**Bauzentrum  
Westerhorstmann**

**HÖVELHOF  
ERLEBEN!**

## HEIMATZENTRUM OSTWESTFALEN LIPPE

Tradition und alte, ländliche Handwerkskunst werden von dem Plattdeutschen Kreis Hövelhof in einem um 1900 erbauten Bauernhaus und im Haus des historischen Handwerks des Heimatentrums Ostwestfalen Lippe gehegt und gepflegt. Dazu gehören die Korbflechterei, Besenbinderei und Seilerei, das Spinnen und Weben sowie die Herstellung von Bauernbrot und Butter. Doch das Heimatzentrum bietet noch viel mehr. Der gesamte Komplex setzt sich aus fünf Gebäuden zusammen: einmal das Heimathaus selbst, das Backhaus, die Backsteinscheune, eine Wagenremise und schließlich das Haus des historischen Handwerks. Insgesamt bieten sich den Besuchern so 1.100 qm überdachte Ausstellungsfläche, auf denen natürlich auch Vieles vorgeführt wird, so dass allen Besuchern von jung bis alt die genügsame, arbeitsreiche und alltägliche Lebensweise ihrer Vorfahren anschaulich vor Augen geführt wird.

### VERANSTALTUNGS- HIGHLIGHTS 2016:

24.04.2016

MAIBAUM- & RADELFEST  
MIT VERKAUFSOFFENEM SONNTAG

26.05.2016 & 28.05.2016 - 29.05.2016

FREILAND-REITTUNIER

29.05.2016

KREISFAMILIENTAG IN HÖVELHOF  
KREIS PADERBORN

29.05.2016

TAG DER OFFENEN TÜR IM HEIMATZENTRUM OWL  
PLATTDEUTSCHER KREIS

25.06.2016 - 27.06.2016

SCHÜTZENFEST (12.06.2016 VOGELSCHIESSEN)

14.08.2016

HEIDEBLÜTENFEST

03.09.2016 - 05.09.2016

HEIMAT- & ERNTEDANKFEST ESPELN

30.09.2016 - 03.10.2016

202. HÖVELMARKT  
MIT VERKAUFSOFFENEM SONNTAG

02.12.2016 - 04.12.2016

NIKOLAUSMARKT AM SCHLOSS  
MIT VERKAUFSOFFENEM SONNTAG



# CHRISTA BRÖCKLING

---

## SCHÖNE FESTE & EVENTS

Seit fast 20 Jahren dekoriert und gestaltet Christa Bröckling, Inhaberin vom „Schöne Feste & Events“ aus Hövelhof, gemeinsam mit ihrem Team, bestehend aus Dekorateurs und Floristinnen, Dekorationen und floristische Arrangements für jedes Fest und Event. Ihrer Ideenvielfalt und Passion zum Beruf ist es zu verdanken, dass sie in kürzester Zeit Ihr Zuhause, eine Gaststätte, aber auch große Hallen oder Zelte in traumhafte Festhallen mit einem unverkennbaren und einmaligen Ambiente verwandelt. Für ihre Arbeit schöpft sie dabei aus ihrem großen Bestand an Stuhlhussen, Stehtischhussen, Tischdecken und Servietten, Kerzen, Laternen, Silberleuchtern, Vasen, Tischbändern und anderen ausgefallenen Accessoires, die sowohl käuflich zu erwerben, aber auch gerne ausgeliehen werden können. Florale Arrangements aus frischen Blüten oder Seidenblumenfloristik wird von ihr und ihrem Team farblich auf die Dekoration und die Räumlichkeiten abgestimmt. Besondere Wünsche und Vorstellungen der Gastgeber oder Auftraggeber finden dabei selbstverständlich immer Berücksichtigung.

Ein besonderes Highlight sind die Kerzen aus Ihrer Wachskerzenwerkstatt, die sie individuell und zu Anlässen wie Hochzeiten, Geburtstagen, Taufen, Kommunionen, Jubiläen oder anderen Anlässen liebevoll und kunstvoll gestaltet. Jede Kerze ist ein Unikat, etwas Besonderes und eine hervorragende Geschenkidee.

Gerne steht dieses freundliche und kompetente Team auch Ihnen mit Rat und Tat beratend zur Seite und plant mit Ihnen Ihr nächstes Fest, damit es für sie und Ihre Gäste zu einem ausgefallenen, schönen und unvergesslichen Event wird, an das Sie sich gerne erinnern.

Seien Sie willkommen bei Christa Bröckling Schöne Feste & Events. Um ausreichend Zeit für ein Beratungsgespräch zu haben, wird vorab um telefonische Terminabsprache gebeten.

Seit Mai 2014 erfolgte dann auch die Vermietung des Ramselhofes!



**DEKORATIONEN FÜR JEDES FEST UND EVENT.**



FEIERN MIT STIL IM  
RAMSELHOF

MÜHLENWEG 125  
33161 HÖVELHOF  
TEL. 05257 977371



# OSTERKÄNGURU TRIFFT HASEN



## UNTERSCHIEDLICHSTE TRADITIONEN UND BRÄUCHE PRÄGEN DAS OSTERFEST RUND UM DIE WELT

Wenn an Ostern das Osterkänguru kommt, dann freut sich der Osterhase über die willkommene Unterstützung. In Australien wird Meister Lampe nämlich vom landestypischen Beuteltier begleitet. Beide bringen auch in Down Under Süßigkeiten und Eier. Ostertraditionen gibt es weltweit sehr verschiedene – nur das Ei als Symbol für Fruchtbarkeit oder Wiedergeburt spielt fast überall eine Rolle.

„In Australien gibt es also das Osterkänguru genauso aus Schokolade wie den typischen Hasen“, erklärt der Chef der Bremer Chokoladenmanufaktur Hachez, Martin Haagensen. Wie in Deutschland werden auf dem fünften Kontinent vor allem für Kinder Ostereier versteckt, die diese dann suchen.

### GELBES OSTERN IN SCHWEDEN

Noch mehr Bezug zum Osterei haben die Schweden bei ihren Bräuchen. „An Ostern sind in Schweden viele Häuser gelb dekoriert und mit Birkenzweigen geschmückt. Die Eier bringt nicht der Hase, sondern das Osterküken“, weiß der Hachez-Chef. Während in Bremen die Kinder am Nikolaustag von Tür zu Tür ziehen und Süßigkeiten sammeln, ist der schwedische Nachwuchs am Gründonnerstag oder Ostersonntag unterwegs. Dabei verkleiden sie sich als „Osterweiber“ mit Schals und Röcken sowie rot bemalten Wangen.

### ROLLENDE EIER IN DER USA

Bewegung ist auch in den Vereinigten Staaten angesagt: Beim sogenannten „Easter Egg Rolling“ werden bunte Ostereier im Garten versteckt oder traditionell einen Hügel herunter gerollt. Haagensen: „Das rollende Ei schlägt in den USA die Brücke zu den christlichen Traditionen des Osterfestes. Es steht für den Felsen, der das Grab von Jesus Christus verschlossen hatte, aber dann mit der Auferstehung vom Eingang weggerollt war.“ Ein großes Spektakel ist das Eierrollen auch im Weißen Haus, dem Amtssitz des amerikanischen Präsidenten. Hier feiern im Schnitt fast 30.000 Amerikaner mit ihrem Staatschef Ostern und lassen die Eier rollen.

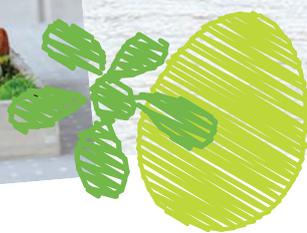
### PICKNICK IN SPANIEN

Ruhiger und ernster geht es in Südeuropa zu. In Spanien, aber auch in Italien steht der christliche Kontext des Osterfestes im Mittelpunkt der Feierlichkeiten. „Prozessionen und Trauermärsche prägen vor allem am Karfreitag in Spanien das Bild auf den Straßen“, weiß Hachez-Geschäftsführer Haagensen. Auf die Andacht folgt das Feiern, denn Ostermontag wird traditionell üppig gepicknickt und geschlemmt.

### EIERVERSTECKE IN DÄNEMARK

Haagensen selbst stammt aus Dänemark, und auch dort ist der Osterhase anders unterwegs als in Deutschland: „Man sagt, der Osterhase sammelt die Eier für sich in seinem Bau und die Kinder suchen dann die Verstecke des Hasen. Er ist außerdem das Sinnbild für den beginnenden Frühling, genauso wie Küken.“

Tausende Osterhasen, Pralinen, Tüfelchen und andere Osterartikel werden in den nächsten Wochen das Werk verlassen und warten dann in den Geschäften auf ihre Genießer.



# OSTERBRÄUCHE IN DEUTSCHLAND

## „OSTEREIER-VERSTECKEN“

Vor allem die Kinder haben großen Spaß dabei, am Ostersonntag im Garten oder in der Wohnung nach Ostereiern zu suchen – oder auch nach Nestern, in denen kleine Geschenke auf sie warten. Beim Familienfrühstück werden kleine Wettkämpfe ausgefochten: Zwei hart gekochte Eier werden mit der Spitze aneinander geschlagen. Derjenige, dessen Eierspitze nicht zerbricht, gewinnt. Dieses Spiel heißt, je nach Region, „Ostereier-Ticken, -Düpfen, -Ditschen, -Tüppen oder -Kitschen“.

## DER OSTERHASE

Der Hase ist, genau wie das Ei, ein Symbol für die Fruchtbarkeit und die Entstehung des Lebens. Denn eine Häsin kann bis zu 20 Junge im Jahr auf die Welt bringen. Zudem ist Ostern das Fest des Frühlings, und genau dieser lockt bekanntlich die scheuen Tiere aus ihren Bauten. Sobald die kleinen Häschen die grünen und blumigen Wiesen erkunden, ist für uns eines sicher: Der Frühling steht vor der Tür!



Hase und Ei sind somit das unschlagbare Team für Ostern und gehören zu den wichtigsten Osterbräuchen in Deutschland: Ein fruchtbares Tier, dessen Instinkte vom Frühling beeinflusst werden, überbringt den Menschen einen zugleich toten und lebendigen Gegenstand, aus dem ein neues Leben entsteht – symbolisch die perfekte Kombination!

## DAS OSTERFEUER

Ein weiteres Symbol für die Auferstehung Christi ist das Licht, welches durch das Osterfeuer und die Osterkerzen entfacht wird. Am Abend des Ostersonntags feiern die Menschen die Wiedergeburt Jesu, indem sie die Kirche mit zahlreichen Kerzen erhellen oder sich gemeinsam um die großen Feuerstellen versammeln. Und noch etwas steckt hinter dieser Tradition: Mit dem Osterfeuer sollen die bösen Wintergeister vertrieben und der Frühling begrüßt werden – ein heidnischer Brauch aus dem Mittelalter.



# FROHE OSTERN



## PASSIONSFESTSPIELE VERNE 2016

„Oberammergau liegt in Ostwestfalen“, mit diesen Worten charakterisierte der Vertreter des Dachverbandes der europäischen Festspiele die aufstrebenden Passionsfestspiele Verne im ostwestfälischen Salzkotten nahe Paderborn.

Vom 19. bis zum 25. März öffnet das Festspielgelände an der historischen Schäfermeier Mühle seine Pforten und hebt sich allein dadurch stark von den arrivierten Passionsorten ab. Mit jährlich wechselnden Libretti beleuchten und stellen die Passionsfestspiele Verne einen Protagonisten heraus und zeichnen so eine jeweils andere, neue Erlebnissicht auf die Leidensgeschichte Christi. Neben der in der Vergangenheit dargestellten Erlebnissicht von Jesu selbst, seiner Mutter Maria legen die Festspiele 2016 den Focus auf die Person des Pilatus unter dem diesjährigen Titel: „Pontius Pilatus – Die Suche nach der Wahrheit – Die historischste Verurteilung aller Zeiten!“

Darüber hinaus können die Verantwortlichen mit weiteren Alleinstellungsmerkmalen aufwarten. Sie sind die einzigen Pas-

sionsfestspiele, die europaweit zur liturgischen Zeit und outdoor spielen. Vor dem Hintergrund der Verner Mühle und der in der Dunkelheit angestrahlten Verna-Burg eröffnet sich eine einzigartige Naturkulisse, in die sich Bühne und Handlung stimmig einbinden.

Mit der am Vorabend des Palmsonntags stattfindenden Premiere spielt das Ensemble, musikalisch durch Sologesang und Chorwerke ergänzt, fünf Aufführungen bis zur Darniere am Karfreitag. Mit den Legionären der Classis Augusta Drusiana begleiten die Römerfreunde aus Bergkamen in ihrer historischen Ausstattung die Historiendarstellung.

Die Intendantin und Librettistin Petra Merschmann setzt mit den Passionsfestspielen Verne ein lang gehegtes Anliegen und Projekt um und schuf einen aufstrebenden Festspielzyklus, der mittlerweile Schauspieler und Zuschauer aus dem gesamten Bundesgebiet und dem benachbarten Ausland anzieht. Der Förderverein für kulturhistorische Bauten und Bauwerke e. V., dem die Intendantin seit vielen Jahren als Vereinsmitglied angehört,

stellt das Gelände der Schäfermeier Mühle für diese einzigartigen Passionsfestspiele zur Verfügung und bewirbt die Zuschauer in der Pause mit Speisen und Getränken, die der Passionszeit angepasst sind. Besondere Anerkennung für die Libretti erhielt Petra Merschmann von der evangelischen und katholischen Kirche, die den theologischen Tiefgang der Figuren sowie deren Inszenierung herausstellten.

Karten für die Aufführungen sind bei unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de) und allen weiteren CTS Eventim angeschlossenen Vorverkaufsstellen erhältlich.

### Hintergrundinformationen

Im Marien-Wallfahrtsort Verne veranstaltet die Rektorin der International Musical Academy (sowie Musical Academy Entertainment) Petra Merschmann auf dem Gelände der Schäfermeier Mühle seit 2013 Passionsfestspiele. Mit Unterstützung des Vereins für Kulturhistorische Bauten und Bauwerke e.V., der das Catering der Festspiele ausführt, und mit großem Wiederhall öffnen sich jährlich die Tore des Festspielgeländes zur Passions- und Karwoche.

Die Nähe, in der die Zuschauer zur Bühne und den Schauspielern sitzen lässt die Ereignisse der letzten Tage Christi auf eindringliche und direkte Weise erscheinen und miterleben. So verlaufen Teile des Kreuzweges direkt vor den Tribünen, so dass die Peinigungen durch die römischen Soldaten beinahe körperlich mitzufühlen sind. Der Landrat des Kreises Paderborn, gerade aus Lourdes zurückgekehrt, betonte den Tiefgang der Handlung und die tiefe Ergriffenheit, die die Passionsfestspiele im Vergleich mit dem französischen Wallfahrtsort bei ihm auslösten.

### Aufführungen der Passionsfestspiele 2016

Die Leidensgeschichte Jesu szenisch-musikalisch erzählt aus der Erlebnissicht des Pontius Pilatus:

#### **Pontius Pilatus - Die Suche nach der Wahrheit. Die historischste Verurteilung aller Zeiten.**

Premiere	Samstag, 19. März 2016, 19.30 Uhr
2. Aufführung	Palmsonntag, 20. März 2016, 19.30 Uhr
3. Aufführung	Dienstag, 22. März 2016, 19.30 Uhr
4. Aufführung	Mittwoch, 23. März 2016, 19.30 Uhr
Derniere	Karfreitag, 25. März 2016, 19.30 Uhr

Karten sind unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de) und den CTS Eventim angeschlossenen Vorverkaufsstellen erhältlich.

Weitere Informationen unter:

Passionsfestspiele Verne / Musical Academy Entertainment  
Petra Merschmann  
Frankfurter Weg 27  
33106 Paderborn  
0 52 51 709 809 6  
01 77 46 59 23 8  
[www.passion-festspiele.de](http://www.passion-festspiele.de)  
[rektorin@musical-academy.de](mailto:rektorin@musical-academy.de)



# KREATIVER OSTERHASE

## MEISTER LAMPE FREUT SICH ÜBER FRÜHLINGSHAFTE FOTO- UND DEKO-IDEEN

Ostern ist das Familienfest im Frühling. Entsprechend farbenprächtig und fröhlich darf es dabei zugehen - von der heiteren Stimmung der Gäste über die Dekoration rund ums Haus bis hin zum ein oder anderen Mitbringsel. In diesem Jahr zeigt sich der Osterhase in vielen Formen, denn im Trend liegen originelle Geschenke mit zauberhaften Häschenmotiven, am liebsten möglichst kreativ und selbst gestaltet.

### AUSRUHEN AUF DEM FOTOKISSEN

Wer den Ostersonntag schon früh mit der Suche nach den bunt bemalten Eiern und gut versteckten Präsenten begonnen hat, darf sich danach auf einem Fotokissen entspannen.



Zum Kuschein schön sind Fotokissen mit eier-  
nem frei wählbaren Motiv. Ab 17,99 Euro  
(UVP). Foto: djd/CEWE

Unter [www.cewe.de](http://www.cewe.de) gibt es Kissenbezüge, die sich ganz nach Belieben mit dem persönlichen Lieblingsmotiv bedrucken lassen. Per Internet wird einfach das Wunschfoto hochgeladen und kommt wenige Tage später auf ein Kuschkissen gedruckt nach Hause. Über dieses Geschenk freuen sich neben den Jüngsten auch die Großeltern, die für ein Kissen mit dem Konterfei ihrer Enkel garantiert einen Ehrenplatz auf dem Sofa finden werden.

Ein Dauerbrenner ist auch die Fototasse - besonders, wenn sie mit Familienfotos oder passend zum Anlass mit einem Häschenmotiv bedruckt ist. Wird das Trinkgefäß darüber hinaus mit Kresse oder Katzengras bepflanzt, verwandelt es sich im Nu zum Osternest. Im frischen Grün machen sich leckere Schokoladeneier und kleine Aufmerksamkeiten besonders gut. Wer es zu Ostern nicht nur eiförmig, sondern auch eckig mag, freut sich über eine Brotdose mit individuellem Aufdruck. Sie ist ein praktischer Begleiter für den Kindergarten, die Schule oder das Büro. Bei Jugendlichen und Erwachsenen kommen auch individuelle Schutzhüllen für das Smartphone gut an. Gerade das persönliche Motiv spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Der Osterhase lässt grüßen: Auch Smartphone-Hüllen sind eine beliebte Geschenkidee zu den Feiertagen - erst recht mit einem individuellen Aufdruck.  
Foto: djd/CEWE



sweet!



Liebevoll mit individuellen Fotos gestaltete Ostergrüße kommen garantiert gut an.  
Foto: djd/CEWE



## Unser kleiner Paderborner Restaurant-Test ...

### VON DER ROLLTREPPE INS CHINESISCHE PARADIES...

Das Auto steht im Parkhaus „Libori-Galerie“. Jetzt ab auf die Roll-Treppe und wir fahren quasi in ein Feinschmecker-Paradies...Direkt am Ende der Roll-Treppe befindet sich das PHÖNIX...“Gutes aus Fernost“ ist das Motto und wir wollen es heute wissen.

Zur Mittagszeit ist das Restaurant überraschend gut gefüllt. Kein Wunder, denn das riesige Buffet ist von 11 – 17 Uhr eine Augenweide und für nur 7,90 Euro ist Sattessen angesagt (außer an Sonn- und Feiertagen).

Die Begrüßung ist ausgesprochen freundlich und uns wird ein schöner Tisch zugewiesen. Sofort ist einer der zahlreichen Service-Kräfte bei uns und nimmt die Getränkebestellung auf, die auch prompt gebracht wird. Das beginnt doch schon mal gut!

Womit fangen wir an und mit welcher Köstlichkeit hören wir auf? Die Auswahl ist sensationell und selbst für uns, die schon einige Buffets gesehen haben, stellt sich wirklich nur eine Frage: was schaffen wir an Leckereien?

Meine Reise durch die fernöstliche Küche beginnt bei der typischen Suppe. Lecker und heiß, keine Selbstverständlichkeit an vielen Buffets. Dazu genehmige ich mir ein paar kleine Frühlingsrollen. Meine Partnerin holt sich zum Auftakt knackigen Salat und Sushi. „Wunderbar frisch und wirklich lecker“...mehr wollte ich von ihr gar nicht hören. Der Start ist also rundum gelungen und nun kommt der zweite Gang.

Meine Entscheidung fällt auf das würzige und magere Hühnerfleisch plus Ente süß/sauer (unglaublich knusprig) mit passender Sauce und Reis. Meine Begleitung kostet den Fisch und die Garnelen. Alles einfach nur allerbest und zu empfehlen.

Tja...leider ist es schon fast vorbei, denn bis auf einen Früchte-Teller mit Melonen, Weintrauben und gebackener Banane plus Honig müssen wir „aufgeben“.

Jetzt bleibt Zeit für einen genaueren Blick vor und hinter die Kulissen. Der schöne Brunnen fällt gleich auf, wenn man reinkommt und die geschmackvolle Deko trägt zum tollen Ambiente bei. Offensichtlich sind wir nicht die Einzigen, die sich wohl fühlen, denn vom Schüler bis hin zum Rentner ist das PHÖNIX gut besucht und die zufriedenen

Blicke sprechen für sich.

Kennen Sie andere fernöstliche Restaurant und nervt Sie das Musik-Gedudel? Ganz anders im PHÖNIX. Überaus dezent und leise im Hintergrund ergibt sich zusammen mit der sehr bequemen Bestuhlung ein richtig schönes Feeling. Und hinter den Kulissen?

Die Visitenkarte eines jeden Restaurants ist für uns nicht zuletzt der sanitäre Bereich. Ohne zu übertreiben, kann man (frau) hier 5 Sterne geben, weil es nicht nur top-gepflegt und sauber ist, sondern auch überaus geschmackvoll und modern eingerichtet wurde.

Wissen Sie, wo FAMILIENFREUNDLICHKEIT groß geschrieben wird? Im PHÖNIX zahlen Kinder unter 10 Jahren mittags nur 4,80 Euro und Kinder unter 4 Jahren zahlen nichts (an Werktagen)!

Unsere Idee? Buchen Sie einen Tisch für Ostern unter Telefon 05251 – 4177997 oder 4177998 und genießen das riesige Spezial-Buffet an diesem besonderen Tag.

Ach ja ... und nicht vergessen ... Ihr Park-Ticket kostet Sie für 2 Stunden keinen Cent, denn das PHÖNIX schaltet Ihr Ticket nach dem Verzehr frei.

**UNSER FAZIT: 5 STERNE  
UND OHNE EINSCHRÄNKUNGEN EMPFEHLENSWERT  
FÜR DIE GANZE FAMILIE.**



#### DIE SPEZIELLEN ANGEBOTE IM DETAIL:

**FAMILIEN-BUFFET** nur sonntags von 11-17 Uhr (außer an Feiertagen) für 11,50 Euro

**„HAPPY – HOUR“** täglich von 21-22.30 Uhr (außer an Feiertagen) für 11,50 Euro

**BARBECUE-BUFFET** für 13,50 Euro von Montag - Samstag von 17-21 Uhr

**VIP-LUXUS-BUFFET** für 15,50 Euro immer am Donnerstag (außer an Feiertagen)

EIN KINDERSPIEL ODER DOCH  
ALLTÄGLICHER WAHNSINN? WIE GUT  
FUNKTIONIEREN KIND UND KARRIERE  
TATSÄCHLICH? - FRAUPOLITISCHER  
THEMENNACHMITTAG WARF EIN  
BLICK HINTER DIE KULISSEN



*Neue Vereinbarkeit von Beruf und Familie: Sie warben für ein chancengleiches Miteinander – von links nach rechts - Landrat Manfred Müller, Moderatorin Stefani Josephs, Autorin Barbara Streidl, Elisabeth Voigtländer, Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Paderborn, beim themenpolitischen Frauentag*

## Von der neuen Vereinbarkeit von Beruf und Familie: „WIR MÜSSEN BESSER WERDEN IN UNSEREN EIGENEN KÖPFEN“

Kreis Paderborn (krpb). Ein Kinderspiel oder doch alltäglicher Wahnsinn? Wie gut funktionieren Kind und Karriere tatsächlich? Der frauenpolitische Themennachmittag des Kreises Paderborn warf ein Blick hinter die Kulissen. Vieles ist auf einem guten Weg, einiges wurde bereits erreicht: Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist ein zentrales gesellschaftliches Thema. Immer mehr Unternehmen sehen die Bedeutung der Familienfreundlichkeit für die eigene Firma. Die Väterorientierung steht allerdings noch am Anfang. Der Ausbau von Kinderkrippen und Kitas schreitet weiter voran. Doch Fakt ist auch: Fast die Hälfte aller berufstätigen Mütter arbeitet in Teilzeit oder in einer geringfügigen Beschäftigung. Die Statistik belegt zudem: Nur wenige kehren danach in ein Vollzeit-Arbeitsverhältnis zurück. Der Alltag ist in vielen Familien ein ständiger Wettlauf gegen die Zeit. Lebensentwürfe entstehen und werden wieder verworfen, weil Krankheit und / oder die Pflege von Angehörigen die getakteten und leidlich funktionierenden Abläufe durcheinanderbringen. Und wo bleibt bei alledem noch Zeit und Raum für ein erfülltes Privatleben? „Wir verbinden mit Vereinbarkeit immer noch die Mutter mit dem Kind auf dem Arm“, sagt die Autorin und Journalistin Barbara Streidl, Hauptreferentin des Familienpolitischen Themennachmittags des Kreises Paderborn. Auch Väter könnten dieses Kind auf dem Arm tragen. Auch Mütter oder Väter könnten einen nahen Angehörigen pflegen. „Wir müssen hier besser werden in unseren Köpfen. Dann verändern sich Strukturen. Dann verändert sich die Gesellschaft“, so Streidl.

Eröffnet wurde der Themennachmittag im Berufskolleg in Schloß Neuhaus durch ein Interview mit Landrat Manfred Müller. Moderatorin Stefani Josephs von Radio Hochstift ging gleich zu Beginn auf die Übergriffe in der Silvesternacht ein. Was bedeutet der Zuzug von Männern mit einem komplett anderen Rollenbild? „Es gibt bestimmte Grundprinzipien, die in unserem Grundgesetz auch niedergelegt sind. Das zählen die Würde des Menschen, die freie Entfaltung der Persönlichkeit, religiöse Toleranz, die Gleichberechtigung von Mann und Frau und unser Rechtsstaat“, betonte der Landrat. „Das sind unsere Werte. Die stellen wir nicht zur Disposition. Und dafür werden wir kämpfen“, bekräftigte Müller. Damit sprach er den vielen anwesenden Frauen aus dem Herzen. Dafür gab's Szenenapplaus.

„Die neue Vereinbarkeit: Gemeinsam für ein chancengleiches Mit-

einander“ lautete der Vortrag der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Paderborn, Elisabeth Voigtländer. Die moderne Arbeitskultur müsse lebensphasenorientiert gestaltet werden. Nach Ausbildung und Beruf, dem ersten Einstieg in den Job erfolge immer noch bei Frauen in der so genannten Rush-Hour des Lebens letztlich ein „Bruch“ in der Biographie durch Geburt und Erziehung der Kinder. Sie schilderte die Chancen und Risiken des Lebensverlaufes, in der Partner sich trennen, neue Formen des Zusammenlebens entstehen, Familien nach der Kindererziehung sich zunehmend auch um pflegebedürftige Angehörige kümmern. Was bedeutet das für die Partnerschaft, was müssen Unternehmen leisten? Damit Frauen nicht in der „Teilzeitfalle“ landeten, „muss auch in der Partnerschaft der Alltag ausgehandelt werden“, sagte Voigtländer. „Die Vereinbarkeit darf kein berufliches Risiko sein, weder für Frauen noch für Männer“, bekräftigte sie. „Wenn Frauen sich ganz bewusst für eine gewisse Zeit für die Familie entscheiden und sich aus dem Arbeitsleben zurückziehen, so muss auch das möglich sein, ohne Konsequenzen für die Karriere zu haben“, sagt sie. Durchsetzen müsse sich auch die Einsicht und Überzeugung, dass ein erfülltes Privatleben auch Voraussetzung für gute Leistung sei.

Die Autorin Barbara Streidl setzte genau da an und las aus ihrem Buch „Kann ich gleich zurückrufen? – Der alltägliche Wahnsinn einer Mutter“. Sie schildert darin eindrucksvoll den Alltag einer berufstätigen Mutter, die es für klüger hält, ihr Zuspätkommen im Büro mit einem ausgefallenen Bus zu entschuldigen als mit ihrem Kind, das nur langsam zur Kita laufen wollte. Die eigentlich eine glückliche Beziehung führt, sich über ihr Wunschkind freut, aber all das vergisst, weil sie „atemlos ist und immer gehetzt“. Die in Gesprächen mit ihrem Mann dessen Sätze abkürzt, um die Zeit so effizient wie möglich zu nutzen. Ihr Buch ist ein Plädoyer für eine Gesellschaft, in der Kinder nicht als Handicap angesehen werden, weil sie die Arbeitszeit ihrer Eltern stören. „Die Unvereinbarkeit von Bekennen zur eigenen Familie auf der einen Seite und der Angst vor dem beruflichen Versagen auf der anderen Seite führt unweigerlich zu einem Burnout vieler Frauen – und auch Männer“, warnt sie.

Organisiert wurde der themenpolitische Frauentag von Elisabeth Voigtländer und den Gleichstellungsbeauftragten der Städte und Gemeinden des Kreises Paderborn.



## Sind lese-/rechtschreibschwache Kinder krank?

Wenn Kinder und Jugendliche Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben, suchen viele Eltern nach einer Erklärung. Manchmal entsteht dabei auch der Eindruck, bei Lese-/Rechtschreibschwäche handele es sich um eine Krankheit. Doch lese-/rechtschreibschwache Schüler sind nicht krank. Sie sind anders.

Lesen und Schreiben sind Kulturtechniken, die Menschen vor nicht einmal 6000 Jahren entwickelt haben. Musizieren ist eine noch ältere Kulturtechnik, doch wohl niemand käme auf die Idee, unmusikalische Menschen aufgrund ihrer mangelnden künstlerischen Begabung als „krank“ zu bezeichnen. Das liegt vermutlich daran, dass Musikalität zwar von vielen Menschen bewundert und geschätzt wird, Lesen und Schreiben jedoch zweifellos die mit großem Abstand wichtigsten Kulturtechniken des Menschen sind. Sie eröffnen ihm Zugang zu Bildung und damit Lebensperspektiven. Hat ein Kind oder Jugendlicher außergewöhnliche Probleme mit dem Erlernen des Lesens und Schreibens, so wird dies von den Betroffenen, Kindern wie Eltern, daher als geradezu dramatisch empfunden – eben wie bei einer schweren Krankheit.

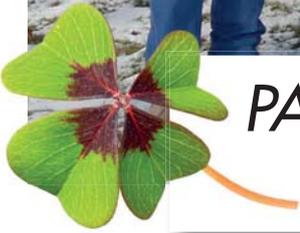
Unter dem Begriff „Lese-/Rechtschreibschwäche“ oder auch „Legasthenie“ verstehen heute Wissenschaftler wie Praktiker jedoch meist zusammenfassend Schwierigkeiten beim Lesen- und Schreibenlernen. Für Eltern sind diese Schwierigkeiten nicht leicht zu erkennen. Meist zeigen sich bereits kurz nach der Einschulung die ersten Probleme: Häufig werden Buchsta-

ben trotz intensiven Übens weiterhin verwechselt, die Lesegeschwindigkeit wird und wird nicht besser, das Gelesene zusätzlich nicht verstanden.

Doch wie stark die Probleme mit dem Lesen und Schreiben auch sind, auf welcher Schule oder in welcher Klasse der betroffene Schüler inzwischen auch ist, mit einer pädagogischen Therapie kann ihm geholfen werden. Es bedarf dazu nur eines dem Leistungsvermögen des Schülers angepassten Unterrichts durch speziell für diese Aufgabe qualifizierte Pädagogen. Diese notwendige Förderung dauert und ist von einem lese-/rechtschreibschwachen jungen Menschen nicht ohne eigene Anstrengung zu absolvieren. Auch von Eltern verlangt sie Geduld und Unterstützung. Die Anstrengung lohnt sich jedoch, denn dieser Weg ist, wie in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde, erfolgreich. Lese-/rechtschreibschwache Kinder, Jugendliche und auch junge Erwachsene überwinden bei konsequenter Förderung ihre Schwäche und erreichen den ihrer Neigung und Begabung entsprechenden schulischen und beruflichen Abschluss.

1982 gegründet, fördert der LOS-Verband in inzwischen rund 160 Städten in Deutschland, Luxemburg und Österreich jährlich viele tausend lese-/rechtschreibschwache Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Die hohe Wirksamkeit der LOS-Förderung wurde in unabhängigen Untersuchungen nachgewiesen. Eltern können die Lese-/Rechtschreibleistung ihres Kindes im LOS Paderborn, Telefon 05251/8704930, kostenlos testen lassen. Weitere Informationen unter [www.LOS.de](http://www.LOS.de).





## PADERBORNER SCHORNSTEINFEGER WAREN WIEDER GROSSZÜGIG

### 3000-EURO-SPENDE FÜR DIE GLÜCKSTOUR 2016

*Großzügige Spende: Paderborner Schornsteinfeger spenden 3000 Euro für den Verein Kaminkehrer-Schornsteinfeger helfen krebskranken Kindern. V. l.: Christof Loke, Christian Hötger, Marco Meschede, Rüdiger Kamp, Klaus Bewer, Olaf Meiners, Heinzjörg Heinemann, Werner Klein, Stephan Tölle und Jörg Sackers.*

Schornsteinfeger bringen Glück. Das hat jetzt der Verein Kaminkehrer-Schornsteinfeger helfen krebskranken Kindern einmal mehr erfahren. Im Rahmen der Jahresversammlung konnte der Vorsitzende der Schornsteinfeger, Olaf Meiners aus Paderborn, einen Spendenscheck in Höhe von 3000 Euro an den Verein überreichen. Das Geld wurde von den Kollegen gespendet und soll für die Glückstour 2016 verwendet werden. Dabei handelt es sich um eine jährlich durchgeführte bundesweite Spendenaktion. An der diesjährigen Jahresversammlung in Borcheln nahmen rund 40 Personen teil, darunter waren der Bürgermeister der Gemeinde Borcheln, Reiner Allerdissen, sowie der Stellvertretende Landrat Vinzenz Heggen.

Auch tagesaktuelle Themen standen auf der Tagesordnung. Die Feinstaub-Diskussion ist längst bei den Schornsteinfegern im Kreis Paderborn angekommen. Immer mehr Menschen heizen im Paderborner Land mit Brennstoffen aus nachwachsenden Rohstoffen wie Holz, Holzpellets oder Hackschnitzeln. Das spart teure Heizenergie und schont die Ressourcen. Bei der Verbrennung von Holz entsteht allerdings Feinstaub, der als gesundheitsgefährdend eingestuft wird. Als eine der Hauptquellen von Feinstaub gelten veraltete Heizöfen, häufig in Kombination mit falschem Heizverhalten. Im Rahmen des Klima- und Gesundheitsschutzes hat die Bundesregierung daher die

Feinstaubreduzierung zu einem vorrangigen Ziel erklärt und mit einer entsprechenden Gesetzesänderung reagiert.

Seit 2010 müssen besonders strenge Abgasvorschriften erfüllt werden. Dieser Nachweis wird mittels eines Prüfzeugnisses geführt. Ältere Kamin- und Kachelöfen, die dieses Prüfzeugnis nicht besitzen, müssen im Regelfall nach einer gewissen Übergangsfrist ausgetauscht werden. „Durch Vogelnester verstopfte Schornsteine von Gasheizungen sind lebensgefährlich. Verstopfen ein Nest oder gar ein Vogel selbst den Schornstein, können die Abgase nicht mehr abziehen. Giftige Abgase wie Kohlendioxid oder -monoxid können aus der Feuerstätte austreten und zur tödlichen Gefahr für Menschen werden. „Die geruchs- und geschmackslosen Abgase verbleiben im Haus und können zur Vergiftung mit Kohlenmonoxid führen. Bemerkbar macht sich das Gas durch beschlagene Spiegel und Fenster sowie feuchtwarme Luft im Heizungsraum“, erklärt der Schornsteinfegermeister Joachim Eilbrecht, Bevollmächtigter Bezirks-schornsteinfeger in Bad Lippspringe und Gebäudeenergieberater im Handwerk.

Auch aus diesem Grund sei die regelmäßige und gesetzlich vorgeschriebene Überprüfung der Feuerstätten durch einen Schornsteinfeger ein Muss.

Foto: Uwe Emping

**ERGO**

Versichern heißt verstehen.

**Ich bin immer für Sie da.**Und betreue Sie kompetent  
in allen Versicherungs- und  
Finanzfragen.**Direktionsgeschäftsstelle****Rüdiger Röhl****Detmolder Str. 267, 33175 Bad Lippspringe****Tel 05252 53187****ruediger.roehl@ergo.de**

Selbst bei Pflegebedürftigkeit

**LEBEN SIE SO, WIE SIE WOLLEN.**

Jeder möchte unabhängig und selbstbestimmt leben. Immer und zu jeder Zeit.

Doch haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was passiert, wenn Sie einen Unfall haben oder schwer erkranken? Und Sie selbst für einfache Dinge wie die tägliche Körperpflege Unterstützung brauchen? Sicher möchten Sie dann selbst entscheiden, wer Sie betreut und wie Sie leben.

**Heute brauchen rund 2,6 Millionen Menschen in Deutschland eine pflegerische Unterstützung**

Diese Zahl könnte sich schon in den nächsten 15 Jahren auf 3,4 Millionen erhöhen. Übrigens: Das sind nicht nur ältere Menschen. Ebenfalls junge können durch einen Unfall oder nur durch einen Zeckenbiss pflegebedürftig werden und auf fremde Hilfe angewiesen sein.

**Und wenn sich dann der Alltag verändert?**

Pflegebedürftige Menschen möchten weiterhin die Freiheit und die Möglichkeit haben, nicht nur zu sagen, was sie wol-

len. Sondern dies auch zu tun! Wichtig dabei ist ein finanzieller Spielraum.

**Schaffen Sie sich Ihren finanziellen Spielraum**

Die privaten Pflegezusatzversicherungen der DKV helfen dabei, dass Sie auch bei Pflegebedürftigkeit eigenständig bleiben.

**Informieren Sie sich, wie Sie vorsorgen können**

Denn: Die gesetzliche Pflegepflichtversicherung reicht nicht aus, um Träume zu verwirklichen und sorgenfrei(er) zu leben.

**Direktionsgeschäftsstelle****Rüdiger Röhl**

Detmolder Str. 267

33175 Bad Lippspringe

Tel 05252 53187

ruediger.roehl@ergo.de



# HELDEN GEBEN NIE AUF

Nach einer ereignisreichen Winterpause mit Disziplinlosigkeiten, viel schlechter Presse, aber auch der Einweihung des neu gebauten Trainings- und Nachwuchsleistungszentrums startet der SC Paderborn in eine hoffentlich bessere zweite Saisonhälfte. Für erfolgreiche Ergebnisse in den zu Redaktionsschluss verbleibenden 14 Saisonspielen sollen nun auch neue Gesichter im Team des SC Paderborn sorgen, nachdem die Verträge von Nick Proschwitz sowie Daniel Brückner aufgelöst wurden und neben Mahir Saglik auch Srdjan Latic suspendiert bleibt. Der sechsmalige slowakische Nationalspieler Jakub Sylvestr (ausgeliehen vom 1. FC Nürnberg) und der zweimalige dänische Nationalspieler Nicklas Helenius (ausgeliehen von Aalborg BK) verstärken die Offensive, während Robin Krauß von Carl-Zeiss Jena und Sebastian Tim von RB Leipzig den Ostwestfalen die nötige defensive Stabilität im Kampf um den Zweitligaverbleib verleihen sollen.

Die Vorbereitungsspiele auf die zweite Saisonhälfte liefen eher durchwachsen. Von insgesamt fünf Testspielen gegen den SC Wiedenbrück 2000, den FC Biel-Bienne, den FC Thun, Ferencvaros Budapest und Fortuna Düsseldorf konnte der SCP nur eines gewinnen, dagegen gab

es zwei Niederlagen und zwei Unentschieden. Dennoch blieb bei dem letzten Testspiel gegen Fortuna Düsseldorf, welches bei strömendem Regen und starkem Wind im Bad Lippspringer Waldstadion stattfand, ein positiver Eindruck. Wir waren vor Ort und erlebten einen engagierten Trainer Stefan Effenberg, der lautstark Kommandos gab und immer wieder einzelne Spieler für individuelle Anweisungen zu sich holte, sowie eine Mannschaft, die ihren Gegner offensiv dominierte und den Großteil der Spielzeit in die eigene Hälfte zurückdrängte. Jedoch sprang aufgrund eines frühen Rückstandes und der fehlenden Konsequenz im Abschluss nicht mehr als ein 1:1 gegen die Fortunen heraus.

Beim ersten Rückrundenspiel gegen den SV Sandhausen bestätigte sich der trotz der unglücklichen 0:1-Niederlage insgesamt spielerisch sowie taktisch positive Eindruck des letzten Testspiels: Der SC Paderborn trat auch in Sandhausen als gefestigte Mannschaft auf, die in weiten Teilen des Spiels den Gegner im Griff hatte und kontrolliert offensiv agierte. Nun gilt es für den Rest der Saison jedoch auch Punkte zu sammeln und die spielerische Überlegenheit auch in Tore umzumünzen. Wenn dies gelingt und nach den Turbulenzen in der Winterpause nun Ruhe in den



## DER SPIELPLAN IM EINZELNEN:

- BIELEFELD** Sonntag, den 21. Februar um 13.30 Uhr (auswärts)
- RB LEIPZIG** Freitag, den 26. Februar um 18.30 Uhr (Heimspiel)
- KARLSRUHER SC** Dienstag, den 01. März um 17.30 Uhr (auswärts)
- GREUTHER FÜRTH** Samstag, den 05. März um 13 Uhr (Heimspiel)
- ST. PAULI** Sonntag, den 13. März (auswärts)
- MSV DUISBURG** 20. März (Heimspiel)
- EINTRACHT BRAUNSCHWEIG** 03. April (auswärts)
- UNION BERLIN** 10. April (Heimspiel)
- FSV FRANKFURT** 17. April (auswärts)
- FC HEIDENHEIM** 24. April (auswärts)
- SC FREIBURG** 01. Mai (Heimspiel)
- 1860 MÜNCHEN** 08. Mai um 15.30 Uhr (auswärts)
- FC NÜRNBERG** 15. Mai um 15.30 Uhr (Heimspiel)

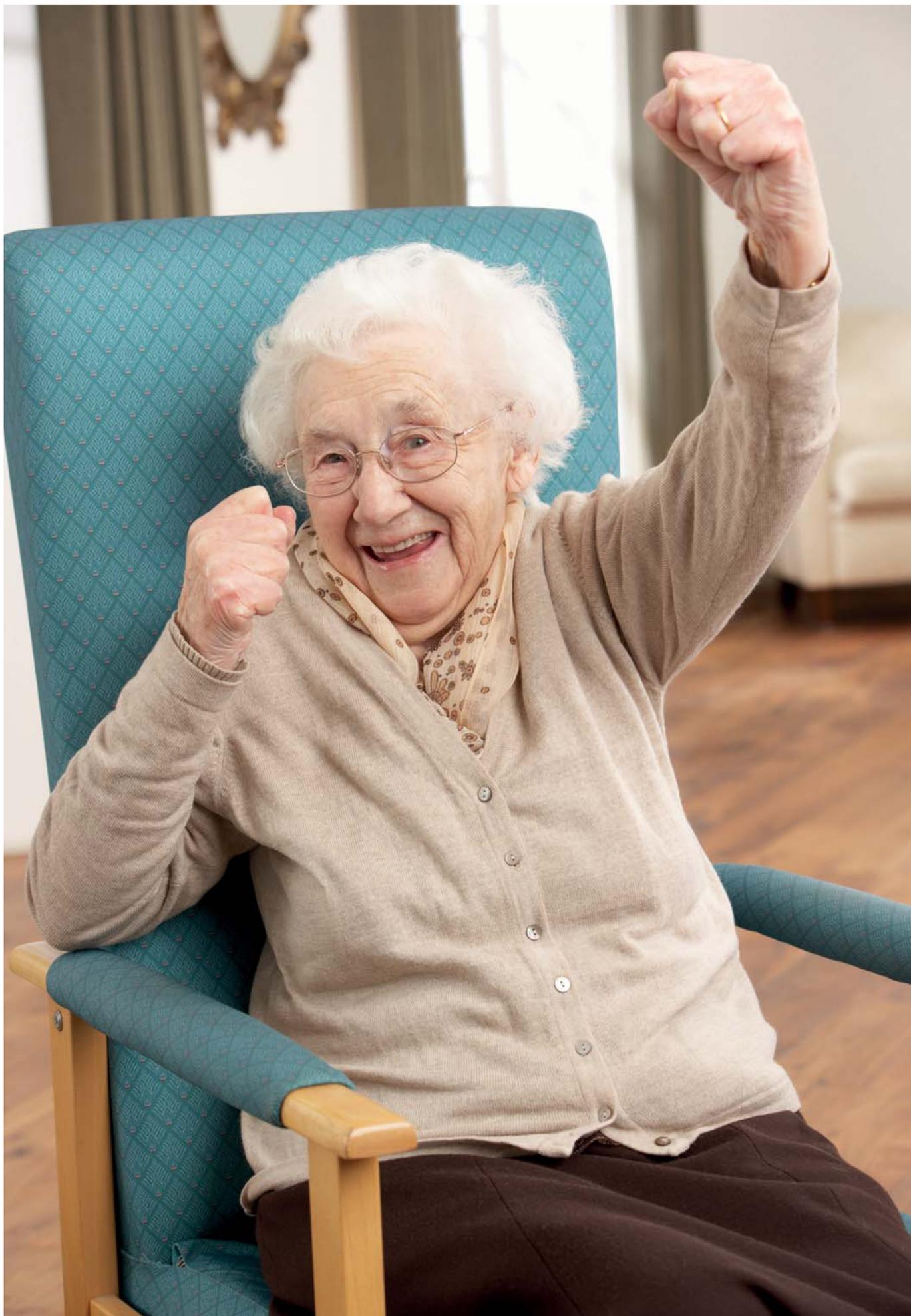
Verein einkehrt, sollte der Klassenerhalt für die qualitativ immer noch gut besetzte Paderborner Zweitligamannschaft durchaus machbar sein. Neben attraktiven Highlight-Spielen wie dem prestigereichen Lokalderby bei Arminia Bielefeld (21.02.) und dem Heimspiel gegen den souveränen Spitzenreiter RB Leipzig (26.02.) sind vor allem die Duelle gegen die direkten Konkurrenten um den Klassenerhalt wie das Heimspiel gegen den MSV Duisburg (20.03.) und das Auswärtsspiel bei 1860 München (08.05.) am vorletzten Spieltag für den SC Paderborn von richtungsweisender Bedeutung. Wichtig wird auch gerade in diesen wahrscheinlich hitzigen Begegnungen sein, dass die Spieler einen kühlen Kopf behalten und sich keine Disziplinosigkeiten leisten, immerhin war der SC Paderborn zu Redaktionsschluss mit je zwei gelb-roten und zwei roten Karten die Mannschaft mit den meisten Platzverweisen in der zweiten Bundesliga.

Sollte am letzten Spieltag der Klassenerhalt noch nicht feststehen, werden 15.000 Fans im Heimspiel gegen den 1. FC Nürnberg ihre Mannschaft in der sicherlich ausverkauften Benteler-Arena zum Sieg und Zweitligaverbleib peitschen.

Stefan Effenberg (geboren am 02. August 1968) übernahm die Leitung der Mannschaft bekanntlich am 11. Spieltag und startete am 16. Oktober mit seinem ersten Spiel gegen Braunschweig. Dieser 2:0 Sieg schürte viele Hoffnungen, denn am 10. Spieltag lag der SCP mit 7 Punkten auf Platz 15. Seine Bilanz bis heute: 9 Spiele mit 2 Siegen, 4 Remis und 3 Niederlagen in der zweiten Liga. Das Pokalspiel gegen den BVB lassen wir mal unerwähnt...

Im Moment gibt es keine Chance, ein Interview mit Stefan Effenberg zu führen und wir werden uns zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal bemühen. Gern hätten wir Ihnen berichtet, welche Perspektiven und Wünsche beim Trainer eine Rolle spielen.

Wir wünschen dem Team eine bestmögliche Rückrunde mit vielen Punkten und uns Fans spannende Spiele und schöne Tore. Der SCP gehört einfach in den bezahlten deutschen Fußball, denn die Region freut sich auf attraktiven Fußball gegen die besten Mannschaften der zweiten Liga. Und wer weiß...vielleicht irgendwann mal wieder mit Erstliga-Beteiligung!



— PFLEGE im ALTER —

TNS-Bevölkerungsumfrage:

## „Mid Ager“ verschließen die Augen vor dem **THEMA PFLEGE**

Eine Befragung im Auftrag der DVAG zeigt:

**Viele der 45- bis 65-Jährigen haben zwar Angst  
vor finanziellen Belastungen durch eine Pflegebedürftigkeit,  
sorgen jedoch nicht ausreichend vor ...**

Die Angst vor einer möglichen Pflegebedürftigkeit und ihren finanziellen Folgen ist unter der Generation der 45- bis 65-Jährigen sehr präsent. In dieser Bevölkerungsgruppe sorgt sich rund die Hälfte der Menschen vor finanziellen Nöten, das ergab eine TNS-Infratest Umfrage im Auftrag der Deutschen Vermögensberatung (DVAG) bei den so genannten „Mid Ager“. Mit über 55 Prozent machen sich übrigens Frauen sogar noch etwas mehr Sorgen als Männer (rund 41 Prozent). Erstaunlich dabei: Trotz aller Ängste verfügen gut 60 Prozent aller Befragten über keine private Pflegezusatzversicherung. Viele haben sich nach eigener Angabe noch nicht hinreichend mit dem Thema beschäftigt (51 Prozent), verlassen sich auf ihr Ersparnis beziehungsweise Privatvermögen (64 Prozent) oder bauen auf die Betreuung durch Familie und Freunde (35 Prozent).

Mit 53 Prozent ist allerdings auch eine der am häufigsten genannten Ursachen für die fehlende Zusatzversicherung die Unsicherheit hinsichtlich des passenden Vorsorgesystems. „Es ist leider wie so oft die Politik mahnt und die Dringlichkeit ist von vielen auch erkannt, aber die Unsicherheit ist zu groß. Dabei können die Ausgaben für die Pflege sehr schnell die eigenen Rücklagen und die der ganzen Familie aufzehren“, betonen die Experten der DVAG. Ein professionelles Beratungsgespräch beleuchtet die persönliche Lebenssituation und informiert über verschiedene Wege für eine zusätzliche Absicherung sowie über die Möglichkeiten einer staatlichen Förderung.

Empfehlenswert können sowohl Pflegerenten- als auch Pflegegeldversicherungen sein. Bei der Pflegerentenversicherung entrichtet der Versicherte laufende Beiträge oder eine Einmalzahlung und erhält bei eintretender Pflegebedürftigkeit eine lebenslange Pflegerente. Ab diesem Zeitpunkt ist er von der Beitragspflicht befreit (ab Pflegestufe eins). Selbst bei einer Kündigung wird der Vertragswert ausgezahlt. Darüber hinaus gewährt eine Pflegerentenversicherung Beitragsstabilität, das heißt die Beiträge können nachträglich nicht erhöht werden.

Das Pflegegeld zeichnet sich durch eine hohe Flexibilität aus. Die Versicherten entscheiden selbst über die Höhe des Pflegegeldes. Je nach Pflegestufe und gegebenenfalls Art der Pflege (z.B. ambulant oder stationär) bekommt der Versicherte bei Eintritt der Pflegebedürftigkeit beziehungsweise erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz bis zu 100 Prozent des versicherten Pflegegeldes ausgezahlt. Diese wird unabhängig von den anfallenden Ausgaben gezahlt. Eine Beitragsstabilität ist im Gegensatz zur Pflegerentenversicherung jedoch nicht gewährleistet.

Für das Pflegegeld im Rahmen des sogenannten Pflege-Bahrs gewährt der Staat bei Abschluss einen jährlichen Zuschuss in Höhe von 60 Euro. Voraussetzung: Der Mindestbeitrag beträgt 15 Euro monatlich – darin enthalten sind 5 Euro staatliche Förderung (Eigenanteil mindestens 10 Euro pro Monat). Und es dürfen, unter anderem, vor dem Abschluss des Vertrages noch keine Leistungen der gesetzlichen Pflegepflichtversicherung beansprucht werden.

*Über die Deutsche Vermögensberatung (DVAG):*

*Mit über 3.400 Direktionen und Geschäftsstellen betreut die Deutsche Vermögensberatung sechs Millionen Kunden rund um die Themen Finanzen, Vorsorge und Absicherung. Die DVAG ist Deutschlands größter eigenständiger Finanzvertrieb und bietet umfassende und branchenübergreifende Allfinanzberatung für breite Bevölkerungskreise, getreu dem Unternehmensleitsatz „Vermögensaufbau für jeden!“*

*Aktuelle Informationen und Unternehmensnachrichten finden Sie unter [www.dvag.de](http://www.dvag.de).*

# HOHE KOMPETENZ HALTEN UND AUSBAUEN



## VERSORGUNG VON GERIATRISCHEN PATIENTEN IM EV. KRANKENHAUS ST. JOHANNISSTIFT

**Paderborn.** Das Evangelische Krankenhaus St. Johannisstift hält hohe Kompetenz in der medizinischen und pflegerischen Versorgung von älteren Menschen und investiert in zukünftige Experten.

In der Vergangenheit wurde sowohl die Klinik als auch Tagesklinik des Ev. Krankenhauses St. Johannisstift mit dem Qualitätssiegel „Geriatric Add On“ ausgezeichnet. Ein Zertifikat, das den Patienten und Angehörigen die hohe Qualität der umfassenden, patienten-nahen Versorgung von älteren Menschen im Ev. Krankenhaus St. Johannisstift bescheinigt. Zudem ist die Klinik Mitglied im neugegründeten geriatrischen Versorgungsverbund Paderborn-Höxter. Und die ARD Sendung plusminus stellte die Klinik für Geriatrie als ein Leuchtturmprojekt für die Versorgung auch von Demenzkranken in einem Krankenhaus vor. Der Beitrag zeigt unter anderem, wie der Neubau auch auf Demenz abgestimmt ist und alle Akutpatienten des Krankenhauses über 75 Jahre bei der Aufnahme auf geriatrische Risikopatienten, wozu auch Demenzpatienten gehören, untersucht werden. Bei Bedarf werden sie anschließend direkt auf die Station der Klinik für Geriatrie gebracht, da hier auf die speziellen Bedürfnisse der Demenzkranken eingegangen wird.

Ziel der geriatrischen Behandlung von akut oder chronisch erkrankten alten Menschen ist, einen hohen Grad an Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Dies ist im Ev. Krankenhaus St. Johannisstift nur möglich, weil in der Klinik und Tagesklinik speziell ausgebildetes Personal in allen Bereichen (Ärzte, Pflege, Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie, Ernährungsberatung und Sozialdienst) zur Verfügung steht.

Auch für die Entwicklung von zukünftigen Experten in der Versorgung von Demenzkranken im Gesundheitsbereich macht sich das St. Johannisstift stark. Mit der Fortbildung Zercur Geriatrie® am Bildungszentrum St. Johannisstift bietet es Medizinern, Pflegekräften und Therapeuten die Chance, eine berufsgruppenübergreifende Basisqualifikation in den zentralen geriatrischen Themenfeldern zu erlangen. Die Teilnehmer lernen die Besonderheiten der Versorgung von älteren Patienten, der Geriatrie und der Umsetzung im therapeutischen Team. Die Fortbildung ist vom Bundesverband für Geriatrie e.V. zertifiziert. Der nächste Kurs beginnt am 14. März 2016. Weitere Infos zu Ablauf, Kosten und Inhalten unter (05251) 401-477 oder [weiterbildung@johannisstift.de](mailto:weiterbildung@johannisstift.de).

## BETREUTE SENIORENREISE DES DRK FÜHRT NACH MALLORCA



Das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Paderborn bietet vom 17. April bis zum 01. Mai eine Reise für Senioren nach Mallorca an.

Mallorca ist eine vielseitige Insel und ein beliebtes Urlaubsziel, das seit vielen Jahren Reisende verzaubert. Mit seinen Seniorenreisen möchte das DRK die Menschen erreichen, die gerne in einer Gemeinschaft Urlaub erleben. Ferner legt das DRK besonderen Wert auf gezielte, individuelle Betreuung. Die Senioren werden von der Abreise bis zur Rückkehr durch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer begleitet. Das vom DRK angebotene Hotel Cala Millor Garden liegt ca. 250 Meter vom schönen Strand von Cala Millor entfernt und bietet den Senioren jede Möglichkeiten, einen unvergesslichen Urlaub zu verbringen. Im Reisepreis sind neben dem Hin- und Rückflug Halbpension incl. Getränken, Haftpflicht- Insolvenz- und Reiserücktrittsversicherung sowie ein vom DRK gestaltetes umfangreiches Unterhaltungsprogramm enthalten. Als besonderen Service bietet das DRK die Abholung von Zuhause, Einchecken der Koffer, Flughafentransfer und vieles mehr.

Weitere Auskünfte zum Reiseverlauf erteilt Frau Regina Seiler (05251) 13093-23 (vormittags und am Donnerstagnachmittag).



**Heute bleibt die Küche kalt & ich lass mich mal verwöhnen ...**



... direkt im Haus St. Elisabeth oder daheim, in den eigenen vier Wänden

## „Essen auf Rädern“ & Getränkeservice

- Das frisch zubereitete Menü besteht aus Hauptgang + Nachtisch
- Die Menüs werden auf Porzellantellern geliefert, das schmutzige Geschirr wird wieder abgeholt
- 3 x in der Woche erhalten Sie zum Menü auch eine Suppe
- Menü 6,20 Euro + 1,80 Euro Anfahrt
- Das erste Essen wird zum Probieren gratis geliefert
- Individuelle Bestellung täglich bis um 9.00 Uhr möglich
- Lieferung 7 Tage in der Woche, auch sonntags
- Besondere Kostformen erhalten Sie gern auf Anfrage
- Sogar die zusätzliche Lieferung von Frühstück & Abendbrot, sowie Kaffee & Kuchen sind nach Absprache möglich
- Auch die Kiste Mineralwasser (oder andere Getränke) liefern wir Ihnen gerne zusammen mit dem Essen
- Wir liefern nach: Stadtheide, Südstadt und Paderborn Innenstadt
- Speisekarten werden jeden Mittwoch durch die Fahrer verteilt außerdem finden Sie uns im Internet unter [www.vka-ev.de](http://www.vka-ev.de)



## Wäscheservice für Senioren und Hilfsbedürftige

- Ihre waschmaschineneignete Wäsche können Sie zu uns bingen. Wir waschen, bügeln und legen die Wäsche für sie und Sie können diese schrankfertig wieder abholen. Gegen einen Aufpreis von 1,80 € holen wir Ihre Wäsche natürlich auch ab und bringen Sie Ihnen zurück



## Betreuung

- **Tagesbetreuung**, 7 Tage/Woche von 7.00 - 21.00 Uhr, Anmeldung einen Tag vorher, 5,50 Euro/Std. zzgl. Essen
- **Kurzzeitpflege**
- **Verhinderungspflege**

Für die Betreuung können Förderungen beantragt werden.

**Lassen Sie sich individuell beraten!**

# Gemeinschaft mit Herz im Altenheim St. Elisabeth:

## Betreutes Wohnen, Pflege und Essen auf Räder



Hinterer Reihe: Annika Neumann (Pflegedienstleitung), Magdalena Janik (stellvertretende Pflegedienstleitung), Brigitte Henkemeier (Hauswirtschaftsleitung)

Vorne: Gabi Simon (Leitung sozialer Dienst), Elke Josephs (Heimleitung)

Das Haus St. Elisabeth ist mittlerweile eine echte Institution in Paderborn. Seit 1949 existiert das Altenheim schon an ein und der selben Stelle am Tegelweg 17 mitten in Paderborn. Im Jahr 2003 wurde das alte Haus abgerissen und es entstand ein moderner Neubau, so dass sich die zahlreichen Seniorinnen und Senioren heute an einem hervorragend ausgestatteten Gebäude erfreuen dürfen. Die 85 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Altenheims St. Elisabeth kümmern sich tagtäglich professionell und mit viel Engagement, Einsatz und Herz sowohl um die vollstationären Bewohner als auch um die kurzzeitig Pflegebedürftigen.

Das betreute Wohnen im Altenheim St. Elisabeth ist bestens organisiert. Zahlreiche alte Menschen sind froh über das Angebot und fühlen sich in dem Altenheim, das unter der Leitung von Frau Elke Josephs steht, pudelwohl. Sie genießen die Entlastung, sich nicht mehr um alles selbst kümmern zu müssen und freuen sich über die Gemeinschaft und den ständigen Kontakt zu den anderen Senioren sowie zu dem freundlichen Mitarbeiterteam. Neben dem betreuten Wohnen bietet das Altenheim selbstverständlich auch Kurzzeitpflege sowie Verhinderungspflege und Tagesbetreuung an.

Die Tagesbetreuung ist stundenweise möglich und wird auch niederschwellig abgerechnet. Sie ist sieben Tage die Woche immer von 7:30 bis 21:00 Uhr möglich. Die Anmeldung zur Tagesbetreuung sollte einen Tag vorher erfolgen. Eine teilweise Abrechnung über die Pflegekasse ist möglich, bei der das Personal des Hauses St. Elisabeth gerne behilflich ist.

Das herzliche, aufeinander eingespielte und bestens organisierte Mitarbeiterteam um Heimleiterin Elke Josephs, Gabi Simon (Leitung sozialer Dienst) und Annika Neumann (Pflegedienstleitung) freut sich bereits darauf, Sie im Altenheim St. Elisabeth im Tegelweg 17 in Paderborn persönlich zu begrüßen, Ihnen alles genauer zu erklären und zu zeigen.

## Tagesbetreuung im Haus St. Elisabeth

**Gabi Simon**  
Tegelweg 17 · 33102 Paderborn  
Tel.: 0 52 51 / 15 09 10 · Fax: 0 52 51 / 15 09 20  
Email: [elisabeth.paderborn@vka-ev.de](mailto:elisabeth.paderborn@vka-ev.de)

[www.vka-ev.de](http://www.vka-ev.de)

## Ansprechpartnerin für die hauswirtschaftlichen Angebote:

Brigitte Henkemeier  
Montag bis Freitag von 8.30 - 15.00 Uhr  
unter Tel.: 0 52 51 / 150 91 64

## Pflegeberatung:

Elke Josephs | Annika Neumann  
Montag bis Donnerstag von 10.00 - 19.00 Uhr  
unter Tel.: 0 52 51 / 150 91 62

# „ELTERNGELD“ FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Immer häufiger wird eine elterngeldähnliche Leistung für erwerbstätige pflegende Angehörige gefordert, auch um eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Pflege zu ermöglichen. Eine ZQP-Studie zeigt: Die Erwerbstätigen scheinen dafür überwiegend aufgeschlossen. Doch es gibt offene Fragen.

Auch ein Jahr nach Einführung der neuen Regelungen zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf glaubt die große Mehrheit der Erwerbstätigen in Deutschland nicht, dass sich Beruf und Pflege gut vereinbaren lassen. Laut einer aktuellen repräsentativen Befragung des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) beurteilen 80 Prozent der erwerbstätigen Deutschen deren Vereinbarkeit als schlecht. Allerdings meinen 73 Prozent der Befragten, dass der Rechtsanspruch auf ein „Pflegergeld“ pflegende Angehörige erheblich entlasten würde und so zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Pflege beitragen könnte.

Ein teilweise diskutiertes „Pflegergeld“ wäre eine dem Elterngeld vergleichbare Unterhaltsleistung. Bei Analogie zum Elterngeld könnten sich Berufstätige für die Pflege eines Angehörigen bis zu zwölf Monate von ihrem Job freistellen lassen. Während dieser Auszeit erhielten sie etwa zwei Drittel ihres vorherigen Einkommens – mindestens 300 Euro und höchstens 1800 Euro, bei gleichzeitigem Rückkehrrecht in die Vollerwerbstätigkeit. Nach Ansicht der Befragten könnte dadurch auch die Bereitschaft, Pflege zu übernehmen, wesentlich erhöht werden (72 Prozent).

Zudem glaubt mehr als ein Drittel der Berufstätigen, dass mehr Männer bereit wären, Pflegeverantwortung zu übernehmen (37 Prozent). 69 Prozent der Befragten meinen sogar, es könne gerade Erwerbstätige mit geringen Einkommen veranlassen, die Pflege selbst zu übernehmen, statt professionelle Dienste in Anspruch zu nehmen.

Jedoch birgt insbesondere solch ein finanzieller Anreiz, Pflege zu übernehmen, auch Risiken. Gerade kritische Pflegesituationen – wie die Vernachlässigung oder Missachtung eines pflegebedürftigen Menschen – drohen auch dort zu entstehen, wo überwiegend finanzielle und nicht fürsorgliche Motive zur Übernahme einer Pflegeaufgabe bewegen. Zudem sind die Kosten des „Pflegergeldes“ nur schwer kalkulierbar. Denn die Zeit der Pflegebedürftigkeit ist mit einer zwölfmonatigen Leistung überwiegend nicht abzudecken. In den wissenschaftlichen Untersuchungen gehen Experten teilweise von einer durchschnittlich achtjährigen Dauer der häuslichen Unterstützung aus. Ein „Pflegergeld“ müsste also in vielen Fällen deutlich länger als das Elterngeld gezahlt werden – Unternehmen entsprechend lange auf ihre Mitarbeiter verzichten.

Weitere Informationen zur Studie sowie den neuen ZQP-Themenreport zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf finden Sie unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de). Der Report zeigt Unterstützungsmöglichkeiten auf und bietet eine wissenschaftlich fundierte Bestandsaufnahme zur Lebenssituation erwerbstätiger pflegender Angehöriger.

## METHODEN UND VORGEHENSWEISE

In der dieser Auswertung zugrundeliegenden, anonymen Bevölkerungsbefragung wurden Einstellungen aus dem Themenbereich „Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“ erhoben.

Hierfür wurde vom 11. bis 24. November 2015 eine repräsentative Stichprobe von 1008 berufstätigen Deutschen ab 18 Jahre befragt. Die statistische Fehlertoleranz der Untersuchung liegt in der Gesamtstichprobe bei +/-3 Prozentpunkten.



# PERTHES-HAUS: EIN ALTEN- UND PFLEGEHEIM MIT MUSIKALISCHER ADER

Das Perthes-Haus in der Neuhäuser Straße 8-10 in Paderborn ist eine diakonische Einrichtung des Evangelischen Perthes-Werkes e.V. Um die Begleitung und Betreuung für die Seniorinnen und Senioren in dem Altenheim so angenehm wie möglich zu gestalten, wird sehr viel Wert auf eine wohlliche, lebenswerte und gesellige Atmosphäre gelegt.

Zentrale Bestandteile im Perthes-Haus sind die individuelle Betreuung, Pflege und Versorgung jedes Bewohners. Diese individuelle Betreuung der Bewohner wird dadurch erleichtert, dass das Perthes-Haus mit 60 Bewohnern und 12 Plätzen in der Tagespflege ein relativ kleines Altenheim ist. So ist gewährleistet, dass die engagierten Pflegekräfte die Senioren bestens kennen. Dadurch herrscht eine spürbar familiäre Atmosphäre.

Selbstverständlich kommen auch die Gruppen-Angebote im Perthes-Haus nicht zu kurz: Von regelmäßiger Gymnastik und Rehasport, über gemeinsames Singen, kreatives Gestalten und Gedächtnistraining bis hin zu Kegeln oder allgemeinen Bewegungsrunden, die auch gleichzeitig als Sturzprophylaxe dienen, stehen immer wieder die unterschiedlichsten geselligen Aktivitäten auf dem Programm. Zum Sommerbeginn wird es zudem auch wieder regelmäßige Spaziergehgruppen geben.

Einen besonderen Platz nimmt bei all diesen Aktivitäten die Musik ein. Sie wird mit eingebaut, wo immer es möglich ist, denn sie tut nicht nur den demenzkranken Bewohnern besonders gut, sondern fördert auch die Lebensfreude sowie das soziale Miteinander der übrigen Senioren und lockert die Stimmung merkbar auf. Daher findet alle zwei Wochen ein spezielles, musikpädagogisches Angebot statt. Die Seniorinnen und Senioren erfreuen sich hier bei Klavierbegleitung und Singen am gemeinschaftlichen Miteinander.

Zudem tut auch das in der Regel immer am ersten Mittwoch des Jahres stattfindende Tanzcafé den Bewohnern des Perthes-Hauses in vielerlei Hinsicht gut. Es trägt dazu bei, sich auch bis ins hohe Alter seine Gesundheit zu bewahren und fit zu bleiben. Aber auch der Seele tun die ebenfalls wieder live gespielte Musik und das gemeinsame Tanzen sichtlich gut: Die vielen teilnehmenden Bewohner des Perthes-Hauses erwarten den geselligen Nachmittag stets mit großer Vorfreude, ihnen macht das Tanzen Spaß, es verbindet sie und stärkt ihr Selbstbewusstsein. Nicht nur die Bewohner des Altenheims, sondern auch die Tagespflegegäste sowie weitere Tanzinteressierte heißt das Perthes-Haus bei seinem Tanzcafé herzlich willkommen.



*Gut gepflegt wohnen –  
Geborgenheit genießen*

**Perthes-Haus Paderborn**

**Wir bieten Ihnen:**

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Begleiteter Mittagstisch für Senioren aus der Nachbarschaft

Tel. 05251 18896-0

Fax 05251 18896-510

www.pertheswerk.de



*Den Tag gut betreut –  
gemeinsam aktiv erleben*

**Tagespflege im Perthes-Haus**

**Wir bieten Ihnen:**

- Aktivierung in der Gemeinschaft
- Pflegerische und medizinische Versorgung
- Beratung pflegender Angehöriger
- Eigener Fahrdienst

Tel. 05251 18896-400 (Tagespflege)

Neuhäuserstr. 8 -10 ■ 33102 Paderborn

www.ph-paderborn.pertheswerk.de ■ E-Mail: pertheshaus.paderborn@pertheswerk.de



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

# PFLEGE IM ALTER - AKTUELLE UND KÜNFTIGE HERAUSFORDERUNGEN

## MÖGLICHKEITEN DER UNTERSTÜTZUNG DURCH „24-STUNDEN-BETREUUNG“



„Früher starben die Menschen fröhlich mit 30, heute jammern sie sich bis 80 durch“, hat Norbert Blüm einmal gesagt. Tatsache ist, dass die durchschnittliche Lebenszeit des Menschen sich enorm verlängert hat. Und Tatsache ist leider auch: Das Alter kann unter Umständen recht beschwerlich werden. Um 1750 lag die Lebenserwartung tatsächlich bei kaum mehr als 30 Jahren. In den letzten 130 Jahren hat die durchschnittliche Lebenserwartung sich mehr als verdoppelt: Für neu geborene Mädchen liegt sie bei rund 83, für Jungen bei fast 78 Jahren. Ein heute 65 Jahre alter Mann wird im Durchschnitt 82,5 Jahre alt; 65-jährige Frauen können sich auf fast 86 Jahre freuen. Die Ursachen liegen auf der Hand: medizinischer Fortschritt, bessere Ernährung, weniger harte Arbeit. Wer also auf sich achtet und ein halbwegs gesundes Leben führt, kann sich auf eine durchaus erfreuliche Zeit im Ruhestand einstellen. Jeder kennt die Umstände, die eine stabile Gesundheit gewährleisten: Vermeidung von Übergewicht, ausgewogene Ernährung, angemessenes Maß an Bewegung, keinesfalls rauchen, Alkohol in Grenzen. Natürlich können auch gute Gene nicht schaden. Mit einem Wort tragen wir durch unser eigenes Verhalten wesentlich dazu bei, ein langes Leben in Gesundheit zu führen. Man könnte auch sagen: Ziel sollte es sein, gesund zu sterben.

Natürlich gibt es im Leben allenfalls Wahrscheinlichkeiten, jedoch keine Garantien. Ein unvorhersehbarer Unfall, ein Schlaganfall, eine Tumorerkrankung können dem Leben plötzlich eine entscheidende Wendung geben. In diesen Fällen wird man – gewissermaßen über Nacht – zum Pflegefall. Außerdem steigt das Risiko einer Pflegebedürftigkeit grundsätzlich mit zunehmendem Lebensalter. So ist in der Altersgruppe der über 80-jährigen fast jeder Dritte auf Pflege angewiesen. Was mit kleinen Zipperlein oder leichter Vergesslichkeit beginnt, kann sich zu einer schweren Herausforderung für Betroffene und Angehörige entwickeln. Gegenwärtig gibt es in Deutschland 2,2 Millionen pflegebedürftige Menschen; im Jahre 2030 dürften es 3,4 Millionen sein. Entsprechende Statistiken zeigen, dass mehr als zwei Drittel dieser Personen zu Hause betreut werden. Experten gehen allerdings davon aus, dass weitere 2,5 Millionen privat betreut werden – und zwar von Familienmitgliedern. Das Potential pflegender Angehöriger wird in Zukunft infolge höherer Erwerbsbeteiligung von Frauen, kleinerer Haushaltsgrößen oder wechselnder Arbeitsorte deutlich geringer ausfallen.

Mit den Auswirkungen dieser Situation beschäftigt sich schon seit dem Jahre 2006 die Paderborner Diplom-Sozialpädagogin Dominika Tigges, die auch als Ernährungsberaterin, Gesundheitspädagogin, Pflegeexpertin und Fachautorin arbeitet. Sie ist bundesweit in der Familien- und Seniorenberatung tätig und vermittelt Betreuungskräfte und Haushaltshilfen im Rahmen des „24-Stunden-Konzepts“. Ihre Agentur „domisano“ konnte inzwischen – in Kooperation mit ambulanten Pflegediensten, Beratungsstellen und Verbänden – 12.000 erfolgreiche Betreuungseinsätze in Deutschland vermitteln. Auch aufgrund persönlicher Erfahrung ist Dominika Tigges mit allen in diesem Zusammenhang auftretenden Problemen bestens vertraut. Sie weiß, dass ein Großteil der Pflegebedürftigen in seiner gewohnten Umgebung verbleiben möchte. Dieser – verständliche - Wunsch lässt sich natürlich häufig

nur mit Hilfe externer Betreuungsdienstleistungen erfüllen. Zwar gibt es inzwischen zahlreiche Pflegebegleiter mit den unterschiedlichsten Tipps zu Pflegeberatungen und Betreuungsleistungen, ohne kompetente Unterstützung ist der Verbraucher jedoch kaum zu einer Entscheidung in der Lage, welchen Informationen und Angeboten er sein Vertrauen schenken soll. „Deshalb stehe ich in ständigem Kontakt zu überregionalen Pflegestützpunkten, Pflegediensten, Krankenhäusern und Institutionen, die Angebote für pflegende Angehörige vorhalten – wie z.B. Pflegeschulungen, Selbsthilfegruppen, Erholungskuren oder Wohnraumberatungen – und verschaffe Orientierung über die Leistungen von Pflegekassen“, erklärt Dominika Tigges.

Die „24-Stunden-Betreuung“ erfolgt durch – selbstverständlich legale - Vermittlung von qualifizierten Betreuungskräften aus Bulgarien, Polen, Rumänien und der Slowakei. In einem ersten Schritt erfolgt eine Bestandsaufnahme der Situation (Einschränkungen, Krankheiten, Behinderungen) und der Anforderungen an die Betreuungskraft, sodann die Auswahl passender Kräfte unter Berücksichtigung persönlicher Bedürfnisse und Wünsche der Familie. Deutsche Sprachkenntnisse dürfen natürlich erwartet werden. Die Familien können eine Betreuungskraft direkt einstellen und selbst als Arbeitgeber auftreten, sind in diesem Fall jedoch dem Risiko der Lohnfortzahlung im Urlaubs- und Krankheitsfall ausgesetzt. Bei dem ebenfalls möglichen „Entsendungsmodell“, das in der Regel bevorzugt wird, werden die Kräfte im Heimatland angestellt und nach Deutschland entsandt. Das Personal erwartet ein mieffreies möbliertes Gästezimmer sowie freie Verpflegung. Die Kosten einer „24-Stunden-Betreuung“ liegen zwischen 1.900 und 2.400 Euro brutto monatlich – in Abhängigkeit vom Umfang des Aufgabenbereiches und des Anforderungsprofils, das sich auf Grundpflege, Hauswirtschaft, motivierend-mobilisierende Hilfe, Rufbereitschaft, Verhinderungspflege und individuelle Betreuung wie Zimmerpflanzenpflege, Kleintierversorgung, leichte Gartenarbeit, Förderung sozialer Kontakte und Begleitung zu Terminen unterschiedlichster Art – beziehen kann. Im Modell enthalten sind alle erforderlichen Sozialabgaben, Versicherungen und Steuern. Allerdings ist der inzwischen etablierte Begriff der „24-Stunden-Betreuung“ eigentlich etwas unglücklich gewählt, denn niemand kann 24 Stunden am Tag arbeiten. Der Begriff soll lediglich dazu dienen, eine gemeinsame Wohnform des Betreuten und der Pflegekraft zu beschreiben. Im praktischen Regelfall handelt es sich um eine sechs- bis achtstündige Tätigkeit.

„Es kommt mir entscheidend darauf an, jeden Pflegebedürftigen in seiner Individualität zu sehen und seiner Familie die spezielle Art von ebenso zuverlässiger wie liebevoller Hilfe zukommen zu lassen, die ihrem tatsächlichen Bedarf entspricht. In der Beziehung zur Pflegekraft bilden gegenseitige Achtung und Wertschätzung die unverzichtbare Basis“, betont Dominika Tigges und verweist zu Einzelheiten auf ihre Homepage [www.domisano.com](http://www.domisano.com). (P.L.)

# PaderEngel

überzeugen durch  
Kompetenz und Menschlichkeit bei liebevoller Pflege



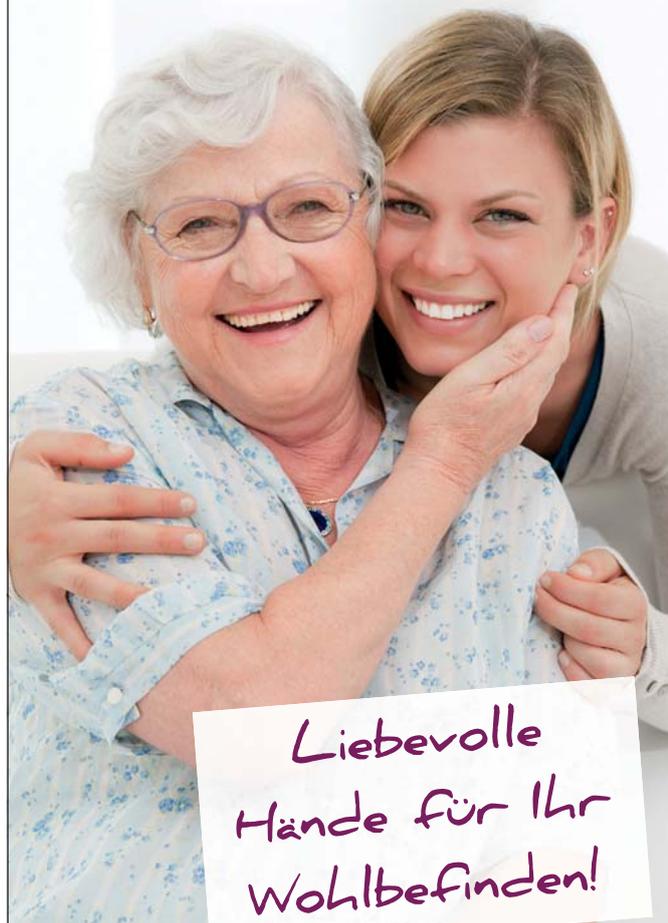
**Das Team der PaderEngel:** v.l.n.r.: Ira, Monika, Gisela, Eric, Heidi, Petra, Andreas, Marina, Stephanie, Florian, Elisabeth, Nicole, Jasmine. Es fehlen u.a. Maria, Carolin, Miriam, Nicole, Stefanie, Thomas, Karin, Uljana, Michaela.

Getreu ihrem offiziellen Leitsatz „Liebevollte Hände für Ihr Wohlbefinden“ ist der Pflegedienst PaderEngel tagtäglich rund um die Uhr unterwegs, um mit menschlicher Wärme, liebevollem Einsatz und großer Fachkompetenz den alten und pflegebedürftigen Menschen im Paderborner Land zu helfen. Gegründet von Monika Menne im Jahr 2012, beschäftigt der ambulante Pflegedienst heute bereits über stolze 25 Mitarbeiter. Die 12 Pkws des Paderborner Pflegedienstes, der seinen Hauptsitz in der Sennelagerstraße 1 in Sande hat, sind im gesamten westlichen Paderborner Kreis von Paderborn Kernstadt über die Südstadt, Elsen, Wewer bis ins Delbrücker Land unterwegs. Zu den Angeboten der PaderEngel gehören die Grund- und Behandlungspflege, Verhinderungspflege (auch stundenweise), als auch die Betreuungsleistungen, die jedem Inhaber einer Pflegestufe seit dem 01.01.2015 zustehen.

Eine funktionierende, persönliche Beziehung zu den Patienten liegt Monika Menne und ihrem Team sehr am Herzen. Sie nehmen sich gerne für jeden Patienten die benötigte Zeit, um auch das Zwischenmenschliche nicht zu kurz kommen zu lassen. Dies wird sowohl durch eine hervorragende Organisation des erfahrenen Pflegeteams als auch durch eine großzügige Mitarbeiterzahl ermöglicht. Unter anderem sorgt auch die Bezugspflege für das Wohlbefinden der Patienten. Diese stellt sicher, dass morgens im Frühdienst immer der gleiche Mitarbeiter für seine jeweiligen Patienten da ist. Darüber hinaus sind die PaderEngel dank Ihrer 24-Stunden-Rufbereitschaft für Ihre Patienten problemlos erreichbar. Auf Wunsch übernimmt das überaus engagierte Paderborner Pflegeteam auch sämtliche Kommunikation mit dem Krankenhaus, den Ärzten, den Pflege- und Krankenkassen für die Patienten.

Durch den großen Erfolg wächst der Pflegedienst aus Sande immer weiter. So kommt es nicht von ungefähr, dass die PaderEngel auch immer wieder neue Touren befahren. Bei Interesse können sich neue Patienten jederzeit gerne bei den PaderEngeln unter der Rufnummer 05254 662000 melden und sich kostenlos beraten lassen. Bürozeiten sind montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr, gerne vereinbaren wir einen individuellen Beratungstermin.

Übrigens ist das beliebte Pflegeteam entsprechend seinem recht schnellen und gesunden Wachstum auch immer auf der Suche nach neuen Pflegerinnen und Pflegern. Thomas Linnartz, der sich bei den PaderEngeln um den administrativen und unternehmerischen Part kümmert, freut sich sowohl auf Bewerbungen von qualifizierten Fachkräften als auch von motivierten Quereinsteigern, die selbstverständlich das nötige Rüstzeug für den richtigen und menschlichen Umgang mit den Patienten erhalten.



Liebevollte  
Hände für Ihr  
Wohlbefinden!

## UNSERE LEISTUNGEN

GRUNDPFLEGE • BEHANDLUNGSPFLEGE • BETREUUNG

- Rundum-Service für ältere und / oder kranke Menschen
- Beratung rund um die Pflege
- Schulungen von Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen auch in häuslicher Umgebung
- Stundenweise Betreuung z.B. bei Demenzerkrankten
- Verhinderungspflege
- Begleitung zu Ärzten und Behörden
- Durchführung von Pflegeeinsätzen nach § 37 Abs. 3 SGB XI

**24 STUNDEN ERREICHBARKEIT FÜR UNSERE PATIENTEN!**



Sennelagerstraße 1 | 33106 Paderborn  
Tel. 05254 662000 | Fax: 05254 662002  
info@paderengel.de | www.paderengel.de



## GUT BERATEN VON DEN EXPERTEN DER ERGO VERSICHERUNGSGRUPPE

# URLAUB FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

*Marion D. aus Hettingen:*

Ich betreue meine pflegebedürftige Mutter zu Hause. Welche Möglichkeiten gibt es, wenn ich mal in den Urlaub fahren will? Übernimmt die Pflegeversicherung die anfallenden Kosten für die Betreuung?

*Alexander Winkler, Pflegeexperte bei der DKV Deutsche Krankenversicherung:*

Wer sich zu Hause um einen pflegebedürftigen Menschen kümmert, braucht hin und wieder Urlaub. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder Sie organisieren eine Ersatzpflege für Ihre Mutter zuhause oder Ihre Mutter wird für die Zeit Ihres Urlaubs in einem Pflegeheim versorgt. Bei beiden Möglichkeiten zahlt die Pflegeversicherung Ihnen das Pflegegeld zur Hälfte weiter, bei der Kurzzeitpflege im Heim für bis zu 56 Tage, bei der Ersatzpflege zu Hause für bis zu

42 Tage. Daheim kann sich dann ein Pflegedienst oder vielleicht ein anderer Angehöriger um Ihre Mutter kümmern. Wer bei der Pflege einspringt, bekommt dafür Geld von der Pflegeversicherung. Bei Angehörigen oder Menschen, die mit dem Pflegebedürftigen zusammenleben, gibt es eine Kostenerstattung höchstens bis zur Höhe des Eineinhalbfachen des Pflegegeldes. Für alle anderen Personen und gewerblichen Dienstleister zahlt die Pflegeversicherung bis zu 1.612 Euro pro Jahr. Auch bei der Kurzzeitpflege im Heim können Sie sich Kosten von bis zu 1.612 Euro pro Jahr erstatten lassen. Es gibt noch weitere Regelungen zugunsten urlaubreifer oder erkrankter Angehöriger. Die sind aber recht kompliziert, daher lohnt es sich, vorher bei der Pflegeberatung nachzufragen. Eine Übersicht über die etwa 400 Pflegestützpunkte in Deutschland gibt die Webseite [www.zqp.de](http://www.zqp.de). Privatversicherten steht die zentrale Pflegeberatung durch Compass offen. Deren Webseite [www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de) ist ebenfalls sehr informativ.



Von links nach rechts:  
Frau Rüdiger, Herr Stoll und  
Goldendoodle Ella



## WOHNPAK SCHRIEWESHOF: MUSIKBEGEISTERUNG UND

## TIERNÄHE SORGEN FÜR VIEL FRÖHLICHKEIT IM SENIORENHEIM

Das Seniorenheim Wohnpark Schrieweshof in der Von-Ketteler-Straße 14 im Paderborner Stadtteil Elsen besteht seit September 2009. Knapp über 100 Mitarbeiter kümmern sich professionell, aber auch voller Fürsorglichkeit und mit großem Einsatz in kleinen Wohngruppen innerhalb des Hausgemeinschaftskonzeptes um die 87 Bewohner des Hauses. Hierbei wird im Schrieweshof besonders viel Wert auf individuelle Betreuungskonzepte für jeden einzelnen Bewohner gelegt. Neben diesen individuell zugeschnittenen Konzepten, bei denen die Persönlichkeit, die Interessen und die Wünsche der Bewohner berücksichtigt werden, sorgen auch zwei besondere Ansätze für eine fröhliche Stimmung und ein möglichst hohes Maß an Wohlbefinden der Bewohner. Zum einen nimmt im Wohnpark Schrieweshof die Musik eine große Rolle ein und zum anderen sind auch Haustiere ein zentrales Element in diesem freundlichen Seniorenheim.

### Musik und Demenz

Regelmäßiges Singen und Musik im Allgemeinen beinhaltet für ältere Menschen eine besonders wichtige emotionale Komponente. Das Lebensgefühl wird gestärkt, die Senioren fühlen sich beim Singen wohl, und schon alleine an ihrem glücklichen Gesichtsausdruck sind die Entspannung und die Freude an der Musik deutlich erkennbar.

So musiziert Alfons Ikemeyer, langjähriger Organist der Dionysius Pfarrei, seit mehr als vier Jahren regelmäßig mit den Bewohnern in der Bibliothek des Wohnparks Schrieweshof in Paderborn-Elsen.

In den Gesangsstunden werden auch Rhythmusinstrumente wie Klanghölzer, Trommeln, Glöckchen und Bewegungsabläufe eingesetzt, was zu großer Begeisterung bei den Bewohnern führt. Insbesondere Teilnehmer mit Demenzercheinungen werden beim Musizieren aktiv und blühen durch den gemeinschaftlichen Spaß am Musikerlebnis regelrecht auf.

### Haustiere bereichern das Leben - auch im Seniorenheim

Der Wohnpark Schrieweshof gilt auch als ganz besonders tierlieb. So ist schon seit der Eröffnung im Jahr 2009 ein Hundebesuchdienst im Einsatz, bei dem die tierlieben Senioren in den Wohn-

gruppen oder auf Wunsch auch direkt im eigenen Zimmer regelmäßig von ehrenamtlichen Mitarbeiter mit Hunden besucht werden. Hierbei entsteht eine ganz besondere Beziehung zwischen den alten Menschen und Hunden: Erinnerungen werden geweckt und die Nähe zu den Tieren tut den Bewohnern sichtlich gut. Zudem besteht für die Bewohner auch die Möglichkeit ihr geliebtes Tier mitzubringen und weiterhin zu versorgen.

Im Wohnpark Schrieweshof werden Bewohner aller Pflegestufen individuell versorgt und betreut. Neben der vollstationären Pflege bietet der Wohnpark Schrieweshof auch die Kurzzeitpflege, und ab Sommer auch eine Tagespflege mit einem multiprofessionellen Team an. So haben die Angehörigen der Pflegebedürftigen die Möglichkeit, eine verdiente Auszeit von der anstrengenden, alltäglichen Pflege ihrer Angehörigen zu nehmen.

Auch am betreuten Wohnen interessierte Senioren sind im Wohnpark Schrieweshof bestens aufgehoben. Fünf barrierefreie Wohnungen von 40 bis 59 qm Größe stehen hier zur Verfügung. Soziale Kontakte, Geselligkeit und kulturelle Angebote wirken beim betreuten Wohnen der Vereinsamung im Alter entgegen. Sowohl hier als auch in der ambulanten Wohngruppe, die über acht Plätze verfügt, wird eine selbstständige Lebensführung der alten Menschen gefördert.

Der Wohnpark Schrieweshof in Paderborn-Elsen ist wahrlich ein Seniorenheim mit Herz, in dem alles dafür getan wird, dass sich die Bewohner wohlfühlen.



**Wohnpark Schrieweshof**

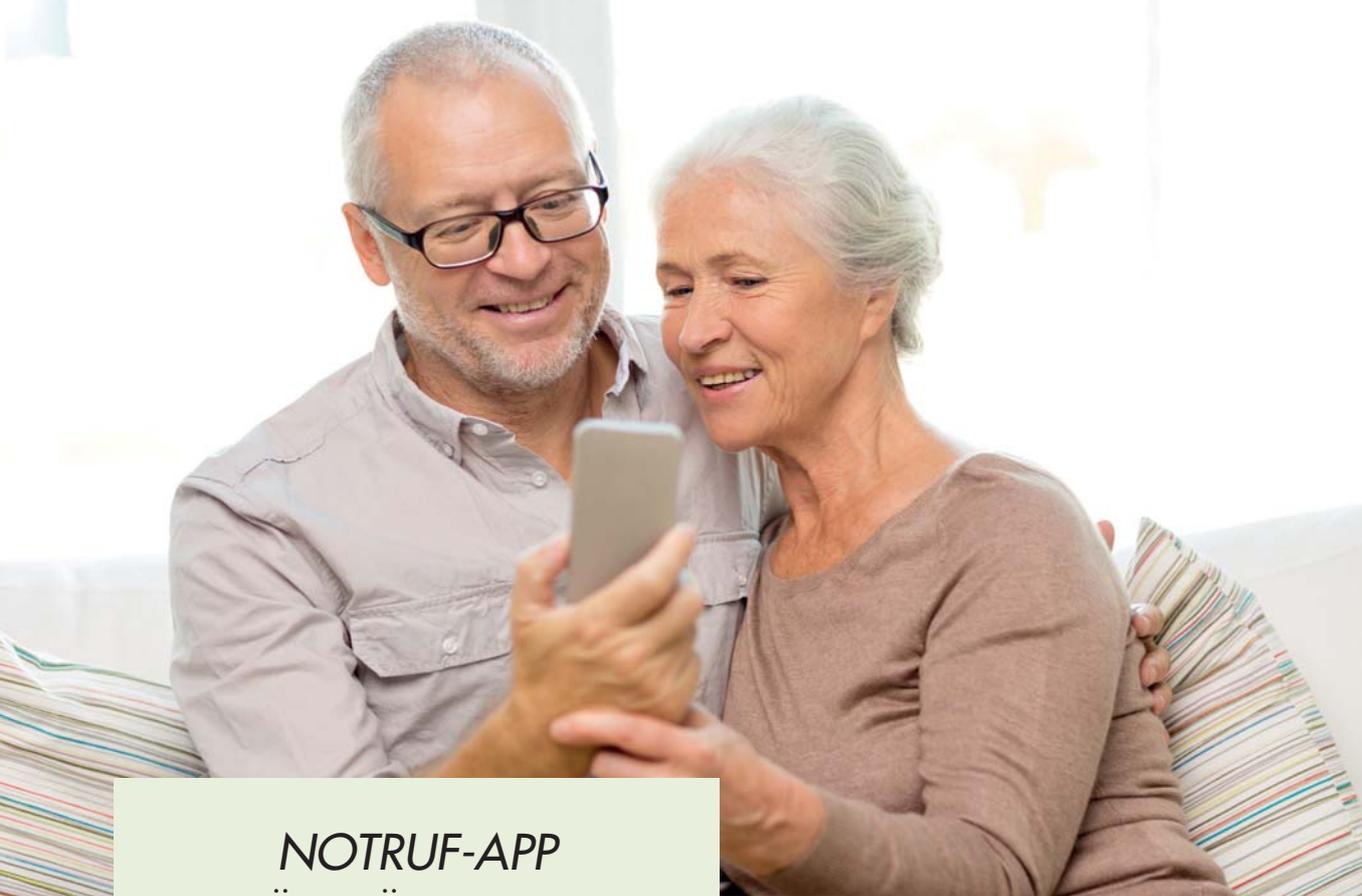
Wohnpark Schrieweshof GmbH

Von-Ketteler-Str. 14

33106 Paderborn - Elsen

Telefon: 05254 66381-0

Telefax: 05254 66381-103



## **NOTRUF-APP** ERHÄLT FÖRDERMITTEL VOM EUROPÄISCHEN FONDS FÜR REGIONALE ENTWICKLUNG

Ob analog oder digital – schnell um Hilfe rufen und gehört werden, macht in Notsituationen oft den entscheidenden Unterschied. Das Konzept der in Deutschland entwickelten Notruf-App Swiftalarm! Gold hat das Außenwirtschaftszentrum Bayern, eine Gemeinschaftsinitiative der Industrie- und Handelskammern und der Handwerkskammern in Bayern, überzeugt: Seit dem 20. November 2015 erhält SwiftAlarm! Zuwendungen vom Förderprojekt "Export Bavaria 3.0 – Go International (EFRE)".

### **SO FUNKTIONIERT SWIFTALARM!**

Ursprünglich entwickelt als zeitgemäße Version des Seniorennotrufs ist der Nutzen der App des Münchner Start-Ups für alle Altersklassen und Lebenssituationen deutlich geworden. Wie ein Sicherheitsgurt wird Swiftalarm! Gold nur im Notfall aktiv. Wird der Alarm aktiviert, informiert Swiftalarm! Gold nach einem patentierten Verfahren, je nach Aufenthaltsort des Nutzers, die jeweils richtigen Kontakte über die Notlage. Dafür benötigt Swiftalarm! Gold keine Internetverbindung. Ausgehend von den „Lifecircle“ Einstellungen des Benutzers wird eine Person angerufen, beliebig viele weitere Kontakte erhalten eine SMS mit dem Standort der in Not geratenen Person sowie sämtlichen voreingestellten Informationen, wie beispielsweise medizinische Details oder die Lage des Ersatzschlüssels.

Die Möglichkeit der Personalisierung ist essentiell, denn beim Skifahren in Österreich, auf Dienstreise auf der Autobahn, auf dem Handy von Kindern und Jugendlichen oder als Sicherheit für kranke oder demente

Angehörige, müssen im Notfall verschiedene Zielgruppen, wie Rettungsdienste, Pflegeeinrichtungen, Verwandte, Freunde oder Nachbarn informiert werden.

### **SICHERHEIT UND DATENSICHERHEIT**

Dr. Rudolf King, Gründer von Swiftalarm! erklärt: „Ich habe die App entwickelt, weil ich besorgt war um die Sicherheit meines Vaters, als dieser im Alter von 73 Jahren allein auf dem Lande zu leben begann. Die verfügbaren persönlichen Notrufsysteme (PERS) waren eine Enttäuschung, deshalb habe ich begonnen, das „perfekte Notrufsystem zu entwickeln. Transparenz und Datensicherheit ist mir ein wichtiges Anliegen. Ganz besonders, da die App als „digitaler Sicherheitsgurt“ für die ganze Familie auch von Kindern und Jugendlichen genutzt wird.“

Durch innovative und patentierte GPS-Positionsbestimmung und -speicherung schafft SwiftAlarm! Gold den Spagat, dem Nutzer Sicherheit zu bieten und dabei gleichzeitig die Privatsphäre zu respektieren. Eine permanente Positionsbestimmung ist notwendig, damit die App die Standortdaten im Alarmfall sofort zur Verfügung hat und wertvolle Zeit gespart werden kann. Die Positionsdaten des Smartphones und die jeweils letzten fünf Standorte werden jedoch nur im internen Speicher des Telefons gespeichert – bis der Alarm ausgelöst wird. Erst in diesem Moment werden die Standortdaten des Nutzers an Swiftalarm! übermittelt.

**SWIFTALARM! GOLD** IST IN DEUTSCHLAND NOCH  
EINIGE WOCHEN KOSTENFREI ERHÄLTICH.  
NUTZER, DIE IN DIESEM ZEITRAUM **SWIFTALARM!**  
**GOLD** INSTALLIEREN UND SICH REGISTRIEREN,  
KÖNNEN DIE APP SELBSTVERSTÄNDLICH AUCH  
IN ZUKUNFT KOSTENLOS NUTZEN.

Sie haben Fragen zur Pflege? Ihre Pflegestufe wurde abgelehnt? Sie betreuen ein an Demenz erkranktes Familienmitglied und brauchen Hilfe?

## MEDILEX hilft!

Das MEDILEX Beratungszentrum OWL erweitert seine Beratungsleistungen und schließt sich zu einem Netzwerk zusammen. So kann sicher gestellt werden, dass über die schon bekannten Leistungen hinaus Hilfe angeboten wird.

### MEDILEX steht für folgende Leistungen zur Verfügung (unterstützt)

- Beratung zur Pflegeeinstufung
- Erstellung von Pflegegutachten
- Begleitung beim MDK Termin
- Suche nach Pflegeplätzen
- Sicherstellung der Pflege ( §37.3, SGB XI)
- Individuelle Pflegeschulung von pflegenden Angehörigen zuhause (§ 45, SGB XI)
- Beratung zur Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege und Betreuungsleistungen

Am Anfang steht der Schock: Sie, Ihr Partner, Ihre Mutter, ihr Kind, sind pflegebedürftig auf Grund eines körperlichen Leidens, geistiger Behinderung oder psychischer Erkrankung.

Dann tauchen Fragen auf: Wer kann mich im Rahmen der Pflegestufen-Zuordnung auf Grund der Schwere des augenblicklichen Krankheitsstandes beraten? Welche Anträge sind bei welcher Stelle einzureichen? Wie spreche ich mit dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen?

Wer kann darüber hinaus unabhängig und neutral beraten? Wer informiert z.B. über wirtschaftliche Hilfen, Wohnumfeld Beratung? Wer vermittelt professionelle Beratungen und professionelle Hilfen? Wer hilft bei bürokratischen Vorgängen? Wer unterstützt die Angehörigen?

Schon bald wird erkannt, dass eine gute Pflege allein nicht ausreicht, um die Lebensqualität der Erkrankten und deren Angehörigen zu sichern: Es fehlt eine weiterführende Betreuung, die den Lebensalltag durch Begleitung, Kommunikation etc. ergänzt. Dazu gehören auch gemeinsame, sinnvolle Beschäftigungen mit den Erkrankten einschließlich Erinnerungsarbeit, sowie Übungen für den Bewegungsapparat. Eine Beratung und Entlastung der Angehörigen wird ebenfalls notwendig. Hier arbeitet MEDILEX mit entsprechenden Partnern zusammen.

Wir sind für sie da. Wir unterstützen Sie tatkräftig, damit ihnen genügend Kraft und Zeit bleibt für sich selbst und ihre Angehörigen.

## Für eine gerechte Pflegeeinstufung!



Die Entscheidung über die Bewilligung einer Pflegestufe wird von der Begutachtung durch einen Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) abhängig gemacht.

**Aber beinahe jeder dritte Antrag auf Pflegestufe wird abgelehnt! Und fast jede zweite Pflegeeinstufung erfolgt zu niedrig.**

### Was können Sie tun?

Ihre MediLex® Pflegefachberaterin Martina Schopohl nimmt sich Zeit für Sie und begleitet Sie von der Antragstellung bis zur Bewilligung der Pflegestufe.

**MediLex® steht an Ihrer Seite!**



**Pflegefachberatung  
Paderborn / OWL  
Martina Schopohl**

  
**MediLex®**  
Arbeitsgemeinschaft unabhängiger  
Pflegefachberater Deutschland

Neckarweg 33a  
33689 Bielefeld  
Telefon: 05205 / 23 68 100  
Mobil: 0176 / 23 20 73 04  
E-Mail: [martina.schopohl@medilex.ag](mailto:martina.schopohl@medilex.ag)

[www.medilex.ag](http://www.medilex.ag)

# DIE PFLEGE-WOHNGEMEINSCHAFT IST IM TREND

Kreis stellt mangelnde Auslastung von stationären Einrichtungen fest – Wohngemeinschaften stoßen auf viel Interesse

In den kommenden Wochen wird in Neuenbeken die siebte ambulante betreute Wohngemeinschaft im Kreis Paderborn eröffnet. Schon jetzt ist abzusehen, dass überall in Stadt und Land weitere WGs entstehen werden. Diese Entwicklung wird durch eine aktuelle Bedarfserschätzung der Kreisverwaltung bestätigt.

Die „Kommunale Konferenz Alter und Pflege“ im Kreis Paderborn ließ sich im Januar über die Alten- und Pflegeplanung im Kreis unterrichten. Der Bericht stellte im September 2015 in der stationären Pflege eine Auslastung von nur 93 Prozent fest. Etwa 220 Plätze im Kreis sind nicht belegt. Die Konferenz stellte deshalb einstimmig fest, dass im Kreis Paderborn „kein zusätzlicher Bedarf an stationären Plätzen in Pflegeeinrichtungen gegeben ist“.

Ganz anders ist die Einschätzung, wenn es um Pflege-Wohngemeinschaften wie in Neuenbeken geht. Hier stellt die Kreisbehörde eine wachsende Nachfrage fest. Aktuell leben etwa 65 Menschen im Kreis in einer Pflege-Wohngemeinschaft, neun weitere nimmt die neue Neuenbekener Wohngemeinschaft auf. Der Caritasverband Paderborn, größter Anbieter in diesem Bereich, plant drei weitere WGs – zwei in Delbrück, eine in Paderborn.

Für die Wohngemeinschaften spricht ihre „Niedrigschwelligkeit“, also ihre unproblematische Alltagsnähe. Auch hier ziehen Menschen ein, die Pflege und Betreuung brauchen. Doch sie behalten weitgehend ihre Selbstständigkeit und regeln ihren Alltag mit Unterstützung von Hilfskräften möglichst selbstständig.

So schließen die Bewohner, die in die Neuenbekener WG einziehen, einen eigenständigen Mietvertrag mit dem Besitzer des „Beke-Tal Wohnparks“ ab. Eine zweite Vereinbarung mit der Caritas regelt Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung. Die Caritas-Mitarbeiter sind rund um die Uhr vor Ort und unterstützen die Bewohner täglich. Die Kosten für Lebensmittel, Gebrauchsgüter oder gemeinsame Aktivitäten werden aus einer Haushaltskasse beglichen.

Die Bewohner leben in eigenen Zimmern mit Bad, Blick in das Beketal und freiem Zugang zur Terrasse. Das soziale Leben in der



*Noch haben die Handwerker viel zu tun, aber Margit Adams vom Caritasverband freut sich darauf, dass sie in einigen Wochen im Neuenbekener „Beke-Tal Wohnpark“ die siebte Wohngemeinschaft im Kreis Paderborn eröffnen kann.*

Wohngemeinschaft spielt sich in dem zentralen Raum ab, der Wohnküche und Wohnzimmer ist. Die Sozialarbeiterin Margit Adams, die beim Caritasverband für die Pflege-WGs mitverantwortlich ist, beobachtet immer wieder, dass diese Offenheit auf andere anziehend wirkt. Angehörige von Bewohnern bringen sich wesentlich häufiger als sonst in das Leben der WG ein.

Ein nicht zu unterschätzendes Argument sind die niedrigeren Kosten der Wohngemeinschaften. Zur Miete zu wohnen ist günstiger als ein Platz in einer stationären Einrichtung. Das wissen auch die Pflegekassen und der Staat, die deshalb diese Wohnform fördern. Der Trend ist eindeutig: In Zukunft werden immer mehr Menschen im Alter in einer Senioren-Wohngemeinschaft leben.

Tel.: 05251 / 180 90 93  
wohngemeinschaften@caritas-pb.de

# PFLEGETEAM FLICK – HÄUSLICHE PFLEGE MIT HERZ, ERFAHRUNG UND QUALITÄT

Das Pflegeteam Flick mit seinem Hauptstandort in der Greifswalder Straße 9 in Paderborn bietet nun schon seit 24 Jahren professionelle häusliche Pflege auf höchstem Niveau an. Geschäftsführer und Inhaber Lothar Flick gründete den erfolgreichen Pflegebetrieb am 1. Juli 1992. Heute sind die Pflegerinnen und Pfleger täglich bei ihren Patienten in einem großen Gebiet in und um Paderborn unterwegs: Ihre Routen führen sie zu Patienten in Bad Lippspringe, Schlagen, Kohlstädt, Marienloh und Altenbeken. Neben der Verwaltungsstelle in Paderborn verfügt das Pflegeteam Flick auch über eigene Stationen in Bad Lippspringe, Lippstadt und Oelde, von denen aus die Pfleger ihre Routen befahren.

## QUALITÄT, MENSCHLICHKEIT UND VERTRAUEN IN DER PFLEGE

In der täglichen Arbeit vor Ort bei den alten und kranken zu pflegenden Menschen zeichnet sich das Pflegeteam Flick besonders durch Qualität, Menschlichkeit und viel Engagement aus. Die freundlichen Pflegerinnen und Pfleger sind für ihre Patienten Vertrauenspersonen, die professionell und kompetent, aber auch mit viel Herz für sie da sind und ihnen so das Leben im Alter oder bei Krankheit erheblich erleichtern.

Angeboten werden vom Pflegeteam Flick die verschiedensten Hilfen und Leistungen in den Bereichen der Grund- Behandlungs- und Verhinderungspflege. Selbstverständlich werden hierbei stets die entsprechenden Fachkräfte eingesetzt. Bei all seinen Hilfsleistungen achtet das Pflegeteam Flick stets darauf, die Selbstständigkeit seiner Patienten individuell zu fördern und auszubauen, um somit auch Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

## PREISVERGLEICHE LOHNEN SICH

Übrigens sind gerade im Bereich der häuslichen Pflege Preisvergleiche äußerst empfehlenswert. Das Pflegeteam Flick ist in dieser Hinsicht sowie auch bezüglich der Qualität der Pflege hervorragend aufgestellt und genießt ein hohes



Ansehen. So hat das erfahrene Pflegeteam auch in diesem Jahr wieder die jährliche Prüfung des MDK (Medizinischer Dienst der Krankenkassen) mit der Bestnote 1,0 bestanden. Dies ist selbstverständlich auch auf den Onlineportalen der Krankenkassen entsprechend nachzulesen.

## BETREUUNGS- UND ENTLASTUNGSLEISTUNGEN

Für viele Pflegebedürftige und Angehörige dürfte interessant sein, dass am 1. Januar 2015 ein neues Pflegegesetz in Kraft getreten ist, das zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen ermöglicht. Hierfür werden von der Pflegekasse 104 Euro als Sachleistung zur Verfügung gestellt. Patienten, die die zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen noch nicht in Anspruch genommen haben, können die angesparten Leistungen noch bis zum 30. Juni dieses Jahres verbrauchen. In diesem Rahmen bietet das Pflegeteam Flick natürlich auch Hauswirtschafts-, Betreuungs- und Unterstützungsleistungen jeglicher Art an. Für nähere Infos berät Sie Geschäftsführer Lothar Flick gerne und kompetent unter der Telefonnummer 05251 / 87 37 97.



## PFLEGETEAM FLICK

*Qualität*

statt pflegerisches Einerlei

*Menschlichkeit*

statt Minutenpflege

*Vertrauen*

statt ausgeliefert zu sein

**Ihr ambulanter Pflegedienst  
in Ihrer Nähe:**

Finden Sie es heraus, wie es ist, von uns  
betreut, gepflegt und versorgt zu werden.

Arminiusstr. 22a  
33175 Bad Lippspringe  
Telefon 0 52 52 / 93 07 07

Greifswalder Str. 9  
33106 Paderborn  
Telefon 0 52 51 / 87 37 97  
[www.pflegeteam-flick.de](http://www.pflegeteam-flick.de)

# MODERNE PALLIATIVMEDIZIN MACHT STERBEHILFE ÜBERFLÜSSIG

Bad Lippspringe. (pl) Mit den bemerkenswerten Fortschritten moderner Palliativmedizin wurde ein interessiertes Publikum im Rahmen der von der „Theologischen Fakultät Paderborn“ veranstalteten „Montagsakademie“ vertraut gemacht. Professor Dr. Dr. Andreas S. Lübke sprach zum Thema „Sterbehilfe oder Sterbebegleitung? – Möglichkeiten und Grenzen der Palliativmedizin“. Der Referent ist Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie, internistische Onkologie, Sozialmedizin sowie Rehabilitationswesen und arbeitet als Chefarzt der Palliativstation der Cecilien-Klinik im Medizinischen Zentrum für Gesundheit Bad Lippspringe. Auch die Palliativstation der Karl-Hansen-Klinik leitet er als Chefarzt seit ihrer Eröffnung. An ein medizinisches Studium nebst Promotion in Berlin schloss sich ein naturwissenschaftliches Studium mit Promotion in Louisville (USA) an. Facharztausbildung und Habilitation erfolgten wiederum in Berlin. Seit 1996 wirkt Lübke in Bad Lippspringe und konnte kürzlich auf sein 20-jähriges Arbeitsjubiläum zurückblicken.

Der Begriff „palliativ“ ist vom lateinischen Wort „pallium“ abgeleitet und bedeutet in der Übersetzung so viel wie „Mantel, sich und anderen einen Mantel umlegen“.

Lübke begann sein Referat mit einem Überblick über die Grundzüge ärztlichen Handelns. Zunächst einmal kann die Medizin durch Prävention einen Beitrag zur Verhinderung von Krankheiten leisten: Ein gesunder Lebensstil ist geeignet, Leiden am Lebensende zu verringern. Frühzeitiges Erkennen von Krankheiten ist natürlich wünschenswert, wobei man leider – gerade im Hinblick auf die beiden häufigsten Krebserkrankungen Brust- und Prostatakrebs – vor übertriebenen Hoffnungen warnen muss, denn Mammographie und PSA-Wert erbringen nicht unbedingt zuverlässige Ergebnisse. Die gegenwärtige Notfall- oder Akutmedizin allerdings ist gut ausgebaut und darf als leistungsstark gelten. Große Sorgen bereitet dem Referenten jedoch der unerfreuliche ökonomische Wettbewerb, der in die heutige Medizin zunehmend Einzug hält.

Jährlich gebe es 900.000 Sterbefälle als Folge chronischen Leidens; die Organe versagen ihren Dienst. Jeder zweite Erwachsene lebe allein und könne seine letzte Lebensphase nicht mit jemand anderem teilen, sodass er auf Pflegeheim oder Krankenhaus angewiesen sei. Die hiesige Region befinde sich einer vergleichsweise günstigen Situation, denn mit dem 2007 gegründeten ambulanten palliativmedizinischen Netzwerk der Kreise Paderborn und Höxter bestehen enge Verflechtungen. Auf diese Weise können die auf der Palliativstation versorgten Patienten auch ambulant in kompetenter Weise weiterversorgt werden. Außerdem gebe es in diesem Bereich ein beeindruckendes Engagement ehrenamtlicher Kräfte.

Dennoch würden insgesamt nur 10 % der Sterbenden – in der Regel handelt es sich um Krebspatienten – palliativmedizinisch betreut. Grundsätzlich sei zu fordern, dass entsprechende Kenntnisse zum Handwerkszeug jedes Arztes gehören müssen. In der Region gebe es die Möglichkeit einer stationären Behandlung durch Spezialisten. Darüber hinaus sei die ambulante Betreuung durch Hausärzte, Hospiz- und Pflegedienste in erfreulicher Weise gewährleistet. Es bestehe die Möglichkeit, 14 Palliativmediziner jederzeit zu erreichen.

Was kann denn Palliativmedizin eigentlich leisten, und welche Erwartungen darf man als Patient haben? Dieser Begriff bezeichnet einen medizinischen Bereich, bei dem Patienten an einer chronischen, nicht mehr heilbaren Krankheit leiden, an deren Folgen sie in absehbarer Zeit versterben werden. Es kann sich um Tumorleiden, aber auch um Herz-, Lungen-, Nerven- oder Nierenerkrankungen handeln. Meistens haben die Kranken mehrere Krankenhausaufenthalte und vielfältige Behandlungen hinter sich gebracht. Auch in dieser Spätphase kommt es – so Lübke – nicht selten noch zu sinnlosen Anwendungen von belastender Chemotherapie, die unter ökonomischen Aspekten erfolge und als unethisch bezeichnet werden müsse. Zunächst einmal widme die Palliativmedizin sich der Symptomkontrolle, die in jedem Einzelfall eine besondere – auch intellektuelle – Herausforderung an Kompetenz und Erfahrung darstelle. Ziel sei die bestmögliche Behandlung körperlicher, geistiger und seelischer Missemfindungen. Sodann werde eine Funktionsverbesserung angestrebt: Mit Hilfe eines interdisziplinär-multiprofessionellen Teams von Spezialisten unterschiedlichster



Foto: MZG-Archiv

Professor Lübke spricht im Rahmen der „Montagsakademie“

Berufsgruppen kümmere man sich etwa um Fragen der Wundversorgung, Ernährung, Kräftigung oder Konzentrationsfähigkeit und helfe mit den vielfältigen Möglichkeiten der Physiotherapie, Logopädie etc. Selbstverständlich würden auch psychosoziale Rahmenbedingungen und – auf Wunsch – spirituelle Begleitung angemessen berücksichtigt.

Die konkreten Formen der Hilfeleistungen hängen natürlich von den Besonderheiten und Prognosen des jeweiligen Einzelfalls ab; vier Personengruppen seien zu unterscheiden. Zunächst einmal gebe es die Gruppe mit einer noch relativ langen Lebenszeit. Davon unterscheide sich die Gruppe in den letzten Lebensmonaten, für deren medizinische Versorgung – z.B. durch Bestrahlung oder Operation – man das rechte Maß finden müsse. Von entscheidender Bedeutung sei es, mit dem Patienten ehrlich umzugehen, damit ihm nicht die Möglichkeit genommen werde, die verbleibende Lebenszeit selbstständig und eigenverantwortlich zu planen und zu bestimmen. Dann gebe es die Menschen im Sterbeprozess, denen man nutzlose Belastungen ersparen solle. Wichtig sei es, richtig mit Wärme- und Kälteempfinden, Hunger und Durst umzugehen. In dieser Hinsicht verfüge man heute über eine Fülle von pflegerischen Hinweisen für Angehörige. Und schließlich kümmere man sich um die Gruppe der Hinterbliebenen, abgestimmte Unterstützungsangebote und Trauerkonzepte würden vorgehalten. Ärztliches Handeln müsse sich grundsätzlich an ethischen Prinzipien orientieren und messen lassen. Das Prinzip der Benefizienz bedeute, mit dem Patienten fürsorglich umzugehen. Immer gehe es um einen Abwägungsprozess zwischen Nutzen und Schaden. Vor „Übertherapie“ müsse man sich hüten, weil sie letzten Endes nicht im Interesse des Patienten liege. Das deutsche Gesundheitssystem koste jährlich etwa 300 Milliarden Euro, wobei 200 Milliarden für die Bewältigung der letzten Lebensphase und davon wiederum allein 100 Milliarden für wenig sinnvolle Therapieformen Verwendung finden. Hier schaffe das System offenbar falsche Anreize von fragwürdigem Nutzen. Ein Umsteuern mit anderer Schwerpunktbildung – etwa bei den Ausgaben für mehr Pflegepersonal – sei wünschenswert. Im Übrigen verdiene im Abwägungsprozess zwischen Lebenslänge und Lebensqualität eigentlich immer der Aspekt von Lebensqualität den Vorrang. Auch die Grundsätze der Gerechtigkeit und Patientenautonomie dürfe der Arzt nicht aus den Augen verlieren.

Eine klare Position nahm Professor Lübke im Zusammenhang mit den aktuellen Diskussionen um Suizid und Sterbehilfe ein. Für ihn kann nur die Palliativmedizin Bestandteil ärztlicher Tätigkeit sein, nicht aber jede Form von Beihilfe zum Suizid. Auch „indirekte“ Sterbehilfe – also unbeabsichtigte Tötung durch eine zu hohe Dosis von Schmerzmitteln – sei als Kunstfehler abzulehnen. Selbstverständlich komme dem Selbstbestimmungsrecht des Menschen ein hoher Stellenwert zu. Unter philosophischen Aspekten sei es jedoch keineswegs sicher, ob man die Entscheidung, sich selbst zu töten oder töten zu lassen, als Ausdruck von Selbstbestimmung verstehen könne. Denn: Bestimme man sich selbst, wenn man das Selbst vernichte? Wenig überzeugend findet Lübke auch die Unterscheidung zwischen (strafloser) Beihilfe zum Suizid und (strafbarer) Tötung auf Verlangen – wie sie im deutschen Strafgesetzbuch geregelt ist. Weder Tötung auf Verlangen noch Beihilfe zum Suizid seien wirklich erforderlich, denn die moderne Palliativmedizin biete heute hinreichende Instrumente, um den Kranken und ihren Angehörigen während der letzten Lebensphase beizustehen. Selbst für die tatsächlich seltenen Fälle unbeherrschbarer Symptome verfüge die Palliativmedizin über die Möglichkeiten „palliativer Sedierung“, d.h. eines schlafähnlichen Zustandes, sodass man auch hier nicht ganz und gar machtlos sei.



*Was viele nicht wissen: Bei längerfristiger Erkrankung eines Elternteils besteht Anspruch auf Hilfe von der Krankenkasse. Sie können übrigens bei Ihrer Krankenkasse auch direkt um die professionelle und fürsorgliche Hilfe von Monas Familienservice bitten, bevor Ihnen irgendein anderer Pflegedienst zugeteilt wird, der Ihnen unbekannt ist.*

## **MONAS FAMILIENSERVICE GLÄNZT MIT EINZIGARTIGER KOMBINATION AUS HAUSHALTS- UND SOZIALPÄDAGOGISCHER FAMILIENHILFE**

Monas Familienservice in Delbrück bietet die unterschiedlichsten Serviceleistungen von professionellen Haushaltshilfen über Seniorenbetreuung bis hin zu Konfliktbewältigung und Erziehungshilfen in Familien an. Inhaberin Monika Griese, die auch selbst mit im Einsatz ist, beschäftigt in dem von ihr im Jahr 2012 gegründeten Unternehmen insgesamt 29 Mitarbeiter. Diese teilen sich in 18 Haushaltshilfen, 10 Sozialarbeiter und einen Altenpflegehelfer auf. Alle Mitarbeiter bei Monas Familienservice verfügen über eine abgeschlossene Berufsausbildung, die meisten besitzen einen Abschluss im sozialen oder pflegerischen Bereich.

Die Kosten für die Leistungen übernimmt in den meisten Fällen die Krankenkasse, aber viele Kunden nehmen Monas Familienservice auch nach Ablauf der Krankenkassenleistungen gerne weiterhin privat in Anspruch.

### **HAUSHALTSHILFEN**

Die bei Monas Familienservice beschäftigten, kompetenten Haushaltshilfen verrichten eine wertvolle, zuverlässige Arbeit mit den verschiedensten Funktionen. So leisten sie nicht nur unterstützende Hilfe bei der Erziehung, sondern verrichten auch ganz alltägliche Tätigkeiten wie zum Beispiel Kochen, Einkaufen, Wäschepflege und Haushaltsreinigung. Auch Verwahrlosungstendenzen werden bei Bedarf mit einer entsprechenden Haushaltsorganisation und entsprechenden Wochen- und Tagesplänen behoben. Darüber hinaus gehört auch die ganz normale Kinderbetreuung zur täglichen Arbeit der Haushaltshilfen bei Monas Familienservice dazu.

### **SOZIALARBEITER, ERZIEHER UND ALTENPFLEGEHELFER**

Die Sozialarbeiter von Monas Familienservice werden in den unterschiedlichsten Situationen eingesetzt. Sie helfen zum Beispiel Familien bei Erziehungsschwierigkeiten. Erzieher bieten eine wertvolle Integrationshilfe für Kinder mit Handicap an Schulen. Dort begleitet jemand das jeweilige Kind im Unterricht, sorgt dafür, dass es dem Unterricht so weit wie möglich folgen kann und versucht auch eine Brücke zu den anderen Kindern zu bauen, so dass das Kind mit den anderen

Kindern in der Pause spielt und nicht ausgeschlossen wird. Der Kostenträger für den Einsatz der Sozialarbeiter ist das Jugendamt. Außerdem ist der freundliche und fürsorgliche Altenpflegehelfer René Glunz sowohl für die Unterstützung Demenzkranker als auch zur Hilfe für Menschen da, die in ihrer Alltagskompetenz eingeschränkt sind.

### **EINZIGARTIGE VIELSEITIGKEIT**

Mit einem dermaßen vielseitigem Servicespektrum, das die Hilfe bei Problemsituationen und Konflikten innerhalb der Familie, bei Verwahrlosungstendenzen, die Unterstützung und Versorgung im Haushalt bei psychischen und körperlichen Erkrankungen, die Hilfe bei Erziehung, die Begleitung für ältere Menschen sowie die Integrationshilfe mit einschließt, ist Monas Familienservice absolut einzigartig im gesamten Kreis Paderborn.

So kommt es, dass immer mehr Menschen im Paderborner Land die Vielfalt an freundlichen, zuverlässigen und kompetenten Hilfsleistungen von Monas Familienservice zu schätzen wissen. Daher ist es kein Zufall, dass Monas Familienservice zum einen eine neue Zweigstelle in Gütersloh eröffnet hat und zum anderen auch Ende Februar ein neues Büro in der Lange Straße 38 in Delbrück bezieht. Die Servicezeiten von Monika Griese und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern richten sich nach der Absprache mit dem jeweiligen Kunden und reichen generell von früh morgens bis in die Abendstunden. Für nähere Informationen und bei Fragen hilft Ihnen Monika Griese unter der Telefonnummer 0170 / 185 72 59 gerne weiter.

Monas Familienservice  
Geibelstraße 1 · 33129 Delbrück  
Telefon: 0170/1857259  
monasfamilienservice@gmail.com  
www.monasfamilienservice.de



Am 2. März um 16 Uhr in der Kulturwerkstatt: Vom Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat.



Für Erwachsene: Casanova - Puppenspiel am 8. März um 19.30 Uhr in der Kulturwerkstatt, aufgeführt vom Figurentheater rosenfisch (Aachen)

In der 36. Auflage der Paderborner Puppenspielwochen werden wieder viele Facetten des Figurentheaters für Erwachsene und Kinder präsentiert. Vom 26. Februar bis zum 13. März sind Theater aus nah und fern zu Gast in Paderborn. An den Wochentagen sind Aufführungen professioneller Figurentheater aus ganz Deutschland sowie eines aus Belgien, die Wochenenden gehören traditionell den heimischen Puppenspielbühnen. Hauptspielort ist die Kulturwerkstatt, Bahnhofstraße 64, es gibt aber auch Aufführungen im Audienzsaal Schloß Neuhaus sowie in der ehemaligen Städtischen Galerie Am Abdinghof. Erstmals beteiligt sich das Kreismuseum Wewelsburg mit einer Aufführung im dortigen Burgsaal.



in Puppenspiel für Kinder ab drei Jahren: Friederike und Fridolin; zu sehen am 10. März um 16 Uhr in der ehemaligen Städtischen Galerie Am Abdinghof

Fotos: Agenturfoto

## 36. PADERBORNER PUPPENSPIELWOCHEN - VON "DIE SCHÖNE UND DAS TIER" BIS "DROLLIGE TYPEN UND TRAGISCHE GESTALTEN"

AUFFÜHRUNGEN FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Für Erwachsene stehen historische Figuren auf dem Spielplan, einerseits „Der eingebildete Kranke – Oder: Molière in Behandlung“, andererseits „Casanova“, dessen abenteuerliche Memoiren mit einem burschen Spiel im Spiel auf der Bühne lebendig werden. Nelo Thies zeigt sich in der Schlagerrevue „Atemlos im Gummiboot“ musikalisch. Robert Husemann spielt seinen Klassiker „Das Paderborner Puppenspiel vom Dr. Faust“, aber auch die Premiere der Figurentheater-Revue „Drollige Typen und tragische Gestalten“ mit selten oder noch nie gezeigten Stars aus dem Fundus der Paderborner Puppenspiele.

Für die kleinen Puppenspielfans gibt es eine reiche Auswahl, darunter Kinderbuchklassiker wie das Lauspuppenspiel „Max und Moritz“, das gutgelaunte Theatererlebnis „Vom Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den Kopf gemacht hat“ und das Theater mit Figuren und einem Klavier „Herr Minkepatt und seine Freunde“. Märchenhaft wird es bei „Die Schöne und das Tier“, wobei die Bühne Platz im Reifrock der Puppenspielerin findet, und „Die Bremer Stadtmusikanten“. Liebevoll inszeniert sind auch die Figurentheater-Spezialitäten „Das Bärenwunder“ und „Fridolin und Friederike – Eine Hühnerliebe“. Das Kreismuseum Wewelsburg zeigt das Wissenschaftstheater „Reise durch die Zeit“, bei dem man einiges Wissenswertes über die Geschichte der Erde erfährt.

Minifeefans können sich bei Nelo Thies auf das Stück „Minifee und die Wunderblume“ freuen, ein Mitmachtheater speziell für die Aller kleinsten. Mitmachen darf ihr junges Publikum auch bei den Kinderstücken „Die Luchszufluchtsinsel“ und „Die Prinzessin auf der Erbse“. Der Kasper ist die Hauptperson in Robert Husemanns Stücken „Die Teufels-glocke von Thüle“, „Rumpelstilzchen“ und „Der kleine Häwelmann“, wobei er auch mit den beiden letztgenannten Stücken in den Puppenspielwochen Premiere feiert.

Das Gesamtprogramm mit näheren Informationen, insbesondere der Altersempfehlungen, gibt es im Internet unter [www.paderborn.de](http://www.paderborn.de) und ab 10. Februar als Broschüre an vielen Stellen der Stadt. Das Kulturamt schickt es auch gerne zu und gibt weitere Informationen (Tel. 05251/88 1499 bzw. [kulturamt@paderborn.de](mailto:kulturamt@paderborn.de)). Den Vorverkauf übernimmt das Paderborner Ticket-Center am Marienplatz, Tel. 05251/299 750. Es wird dringend empfohlen, sich die Eintrittskarten im Vorverkauf zu sichern.

# PROGRAMM DER 36. PADERBORNER PUPPENSPIELWOCHE

**Freitag, 26. Februar, 17.00 Uhr, Schloß Neuhaus, Audienzsaal**

**Die Schöne und das Tier** – Für Kinder ab 4

Figurentheater Marmelock, Hannover

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Samstag, 27. Februar, 16.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Die Teufelsglocke von Thüle** – Für Kinder ab 3

Paderborner Puppenspiele Robert Husemann

Veranstalter: Paderborner Puppenspiele Robert Husemann

**Samstag, 27. Februar, 19.30 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Atemlos im Gummiboot** – Für Erwachsene

Nelo Thies, Karin Reinsberger und Lucas Pauly

Veranstalter: Nelo Thies, Theater • Texte • Takte, Borchen

**Sonntag, 28. Februar, 15.30 Uhr und 17.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Minifee und die Wunderblume** – Für Kinder ab 3

Nelo Thies, Theater • Texte • Takte, Borchen

Veranstalter: Nelo Thies, Theater • Texte • Takte, Borchen

**Montag, 29. Februar, 16.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Max und Moritz** – Für Kinder ab 4

Artisjok Theater, Schweighofen

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Dienstag, 1. März, 16.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Der kleine Drache Kokosnuss** – Für Kinder ab 5

wolfsburger figurentheater compagnie

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Mittwoch, 2. März, 16.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Vom Maulwurf, der wissen wollte, wer ihm auf den**

**Kopf gemacht hat** – Für Kinder ab 4

Krokodil Theater, Tecklenburg

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Donnerstag, 3. März, 16.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Das Bärenwunder** – Für Kinder ab 3

Theater Blaues Haus, Krefeld

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Donnerstag, 3. März, 19.30 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Der eingebildete Kranke** – Für Erwachsene

Ambrella Figurentheater, Hamburg

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Freitag, 4. März, 16.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Die Bremer Stadtmusikanten** – Für Kinder ab 5

Laku Paka, Kaufungen

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Samstag, 5. März, 16.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Rumpelstilzchen** – Für Kinder ab 4

Paderborner Puppenspiele Robert Husemann

Veranstalter: Paderborner Puppenspiele Robert Husemann

**Samstag, 5. März, 20.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Das Paderborner Puppenspiel vom Dr. Faust**

Für Erwachsene

Paderborner Puppenspiele Robert Husemann

Veranstalter: Paderborner Puppenspiele Robert Husemann

**Sonntag, 6. März, 15.30 Uhr und 17.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Die Luchszufluchtsinsel** – Für Kinder ab 2 1/2

Nelo Thies, Theater • Texte • Takte, Borchen

Veranstalter: Nelo Thies, Theater • Texte • Takte, Borchen

**Montag, 7. März, 17.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Gullivers Reisen** – Für Kinder ab 8

Figurentheater Pantaleon, München

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Dienstag, 8. März, 19.30 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Casanova** – Für Erwachsene

figurentheater rosenfisch, Aachen

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Mittwoch, 9. März, 16.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Herr Minkepatt und seine Freunde** – Für Kinder ab 5

figurentheater rosenfisch, Aachen

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Donnerstag, 10. März, 16.00 Uhr,**

**Frühere Galerie am Abdinghof**

**Friederike und Fridolin** – Für Kinder ab 3

fiThe & Heinrich Heimlich, Eupen/Belgien

Veranstalter: Kulturamt der Stadt Paderborn

**Freitag, 11. März, 16.00 Uhr, Burgsaal der Wewelsburg**

**Reise durch die Zeit** – Für Kinder ab 5

Puppentheater Die UmweltBühne, Chemnitz

Veranstalter: Kreismuseum Wewelsburg

**Samstag, 12. März, 16.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Der kleine Häwelmann** – Für Kinder ab 3

Paderborner Puppenspiele Robert Husemann

Veranstalter: Paderborner Puppenspiele Robert Husemann

**Sonntag, 13. März, 15.30 Uhr und 17.00 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Die Prinzessin auf der Erbse** – Für Kinder ab 3

Nelo Thies, Theater • Texte • Takte, Borchen

Veranstalter: Nelo Thies, Theater • Texte • Takte, Borchen

**Sonntag, 13. März, 18.30 Uhr, Kulturwerkstatt**

**Drollige Typen & tragische Gestalten** – Für Erwachsene

Paderborner Puppenspiele Robert Husemann

Veranstalter: Paderborner Puppenspiele Robert Husemann

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

© HEGGEMANNMEDIEN  
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

### REDAKTION

Monika Heggemann  
Dennis Roger

### ANZEIGEN

Stefanie Bensmain | Doris Clasbrummel  
Heike Knop | Michaela Pankratz  
Susanne Rößler-Garbe | Nicole Sawkill

### GRAFIK

Jeanette Riedel | 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](mailto:info@heggemannmedien.de)  
[www.heggemannmedien.de](http://www.heggemannmedien.de)

### PREIS? Kostet Sie nur ein Lächeln :)



Die Verwertung des Textes und der Fotos, auch aus-  
zugsweise, bedarf der Genehmigung des Verlages.  
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elek-  
tronischen Systemen. Die Gesamtherstellung der Druck-  
auflage erfolgte gründlich und nach bestem Wissen,  
jedoch ohne Gewähr. Für eventuelle Fehler oder Diffe-  
renzen wird keine Haftung übernommen.



*Foto (privat): Dr. Marc Keberle und Prof. Dr. Andrea Walther zeigen wie Computertomographie und Mathematik zusammenhängen.*

## 10. WORKSHOP „COMPUTERTOMO- GRAPHIE UND MATHEMATIK“ – PRAXIS UND THEORIE VOR ORT

Der Workshop „Computertomographie und Mathematik“ feiert Jubiläum: Zum zehnten Mal veranstaltet das Institut für Mathematik der Universität Paderborn am 4. und 5. März den Workshop für Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit dem Brüderkrankenhaus in Paderborn. Teilnehmen können einzelne Schülerinnen und Schüler sowie Schulklassen der Jahrgangsstufen 10 bis 13.

Durch die Computertomographie (CT) ist es möglich, mittels Messdaten die inneren Organe ohne operativen Eingriff in den Körper darzustellen. Ziel des Workshops ist es, den Schülerinnen und Schülern zu zeigen, welches mathematische Know-how hinter dieser Technik steht. Eine besondere Rolle spielt hierbei das Lösen linearer Gleichungssysteme. Gleichzeitig geht es darum, wie am Rechner das theoretische Verfahren in die Praxis umgesetzt wird.

Am Freitag startet der Workshop im Brüderkrankenhaus mit der Besichtigung des Computertomographen. Vor Ort erklärt Dr. Marc Keberle den Schülerinnen und Schülern die Technik aus Sicht der Praxis. Prof. Dr. Andrea Walther aus dem Institut für Mathematik stellt danach die mathematische Sicht auf die Computertomographie an der Universität Paderborn vor. Am Samstag geht es mit einem Vortrag über lineare Gleichungssysteme weiter. Anschließend bearbeiten die Teilnehmer verschiedene mathematische Aufgaben zum Thema. Dazu wird die Software „MATLAB“, die Hilfestellungen bei der Lösung mathematischer Probleme bietet, vorgestellt und von den Schülerinnen und Schülern eingesetzt. Zum Abschluss findet ein Wettbewerb statt, dabei gibt es die Möglichkeit, kleine Preise zu gewinnen.

Weitere Informationen, genaue Uhrzeiten und ein Anmeldeformular unter:  
[www.upb.de/ct-tag](http://www.upb.de/ct-tag).

# STÖSS-MÖBEL - 105 JAHRE TRADITION

Bei Stöss Möbel in Blomberg finden Sie aktuelle Trends aus der Möbelwelt und alles, was Ihre Wohnung noch schöner macht. Nur rund 40 km von Paderborn entfernt und über die B 1 bestens erreichbar, entstand auf einer 6.500 qm großen Ausstellungs- und Lagerfläche ein wahres Möbel-Paradies. Unterstützt durch die Mitgliedschaft in einem führenden Einkaufsverband können sofort sämtliche Neuerungen und eine bestmögliche Preisgestaltung einfließen. Eine Besonderheit sind Sondermaße wie Kürzungen in Breite, Höhe und Tiefe. So liefert Möbel Stöss genau das, was sonst nur der Tischlermeister (in der Regel zu höheren Preisen) erstellen kann. Zahlreiche Renovierungen und Erweiterungen erbrachten viele Veränderungen und das Traditions-Möbelhaus ist nicht mehr wieder zu erkennen. Zuletzt wurden 1.500 qm Parkplatzfläche neu gestaltet, ein neues Treppenhaus erstellt und rund 2.300 qm Ausstellungsfläche komplett erneuert und umgestaltet.

Besonders beeindruckend war für uns das Küchenstudio. Neben einer vollfunktionsfähigen Musterküche stehen zahlreiche Ausstellungsküchen zur Verfügung. Hier werden Küchen-(T)räume wahr. Natürlich hat Stöss-Möbel ein eigenes Montage-Team. Uns haben die Einsteigerküchen für knapp 1.000 Euro genauso begeistert wie die Insel-Lösungen für den anspruchsvollen Hausbesitzer.

Seit rund 8 Jahren sind die „Junioren“ Frederik und Christian Stöß in der vierten Generation mit in der Verantwortung. Nach dem Besuch der Möbelfachschule in Köln konnten sie von der Pike auf alles lernen, was für Ihre optimale Beratung wichtig ist. Die Wurzeln dieses

Traditionsunternehmens gehen zurück bis ins Jahr 1911. Mit dem Unternehmen Penselin & Stöß begann die Firmengeschichte und in der Spitze arbeiteten 220 Mitarbeiter in der Stuhlproduktion an den Standorten Königsberg, Breslau, Hamburg, Berlin, Köln, Stuttgart, Karlsruhe und München.

Neben der Riesenauswahl, von der Boutique über Wohn- und Badmöbel bis hin zur unglaublichen Auswahl im Küchenstudio, kann der Service voll überzeugen. Es gibt also Alternativen...und wir empfehlen Ihnen einen Besuch bei Stöss-Möbel. Die Anfahrt ist kinderleicht, denn eigentlich brauchen Sie nur die B 1 bis zum Kreisverkehr in Blomberg fahren, um dann die zweite Ausfahrt benutzen.

Stöss-Möbel Handels GmbH  
Schmuckenberger Weg 3-5  
32825 Blomberg  
Tel.: 05235 / 7450 · Fax: 05235 / 6981

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag-Freitag 8:30-19:00 Uhr

Samstag 8:30-16:00 Uhr

Sonntag Schautag 14:00-17:00 Uhr  
(ohne Beratung und Verkauf)

# Großes Jubiläum

Mit großer **Küchen-Aktion**  
Ab sofort und nur bis zur 6.000sten verkauften Küche

Unser Ziel:

**6.000**

verkaufte Küchen  
seit Eröffnung unseres  
Küchenstudios!

Aktueller Stand bei Drucklegung  
**5952**

Jede  
Planungsküche  
zum echten

**1/2**

Preis!

**105**  
Jahre



**STÖSSMÖBEL**

Wir leben Möbel. Seit 1911.

Stöß Möbel Handels GmbH  
Schmuckenberger Weg 3-5 • 32825 Blomberg  
Tel.: 0 52 35/74 50 • stoess@stoess-moebel.de



Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 8.30 - 19.00 Uhr • Sa.: 8.30 - 16.00 Uhr  
Schausonntag 14 - 17 Uhr (kein Verkauf, keine Beratung)

Stöß Möbel ist ein Haus der Stöß - Möbel Handels GmbH,  
Schmuckenberger Weg 3-5, 32825 Blomberg

... und die 6.000ste gibt's **GESCHENKT!**  
Sichern Sie sich weitere Jubivorteile:

\* Ab einem Auftragswert von 750,- €. In der Regel genügt die Vorlage des Personalausweises und der EC-Karte. Barauszahlung entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins 48 Monate und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Ein Angebot der Santander Consumer Bank AG, Santander Platz 1, 41061 Mönchengladbach. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar.  
\*\* Gilt nicht für Sonderaktionen, bereits reduzierte Ware und Angebote aus Prospekten. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Keine Barauszahlung.



**0%-Jubi-Finanzierung\***

48 Monate keine Zinsen, ohne Gebühren, ohne Anzahlung, ab einem Warenwert von 750,- €



**Lieferung GRATIS**

im Umkreis von 30 km und ab einem Einkaufswert von 500,- €



**Möbel- & Küchen-Einkaufsschecks** mit einem Jubi-Vorteil bis zu 205,- €\*\*

elements 

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

# DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

HIER BERÄT  
DAS FACH-  
HANDWERK

❖ DIE ERLEBNISAUSSTELLUNG RUND  
UM DIE MODERNE HAUSTECHNIK.  
BERATUNG UND VERKAUF BIS HIN  
ZUM KOMPLETTSERVICE VON PROFIS  
AUS DEM FACHHANDWERK.

❖ ELEMENTS-SHOW.DE

SENEFELDER STRASSE 28  
33100 PADERBORN  
+49 5251 7769-18

