LEBEN im Paderborner Land

★★★★★
für Sie gratis!

Medienpartner der Landesgartenschau Bad Lippspringe 2017

WERBEMOTIV

September/Oktober 2016 | Ausgabe 09

Immer 1. Wahl
WIR LIEBEN REGIONAL

MANN OH MANN!

GESUND DURCHS LEBEN!

BORCHEN ERLEBEN
ORTSVORSTELLUNG

HEGGEMANNMEDIEN

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

HERBSTANGEBOTE

SINGER 1507
Einsteigermodell

~~99,-~~ **99,-**

Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 100,- €

JANOME 8002d
5 Jahre Garantie

~~449,-~~ **399,-**

Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 50,- €

PFAFF passport 2.0
Nähen to go!

~~599,-~~ **549,-**

Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 50,- €

JANOME Skyline S3
5 Jahre Garantie

~~889,-~~ **799,-**

Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 90,- €

Smarter by PFAFF 260c
Ideal für Näheinsgteiger

~~399,-~~ **359,-**

Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 40,- €

PFAFF expression 3.5
inkl. großem Anschiebetisch (89,-)

~~1299,-~~ **1199,-**

Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 189,- €

PFAFF creative 1.5
Näh- und Stickmaschine inkl. Software

~~1499,-~~ **1399,-**

Inkl. Fachgeschäfts-Service
SIE SPAREN: 100,- €

Sparcoupon 25%

Mit diesem Coupon erhalten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf einmalig 25% Rabatt!**

**ausgenommen: Großwaren (z. B. Nähmaschinen), Reparaturen, reduzierte Artikel u. Burda, Rabatte nicht kombinierbar, Coupon gültig bis zum 31.10.2016

Lothar Habrock, Elisabeth Habrock mit Tochter und Juniorchefin Carina Schwarzkopf stehen Ihnen mit ihrem gesamten Team beratend zur Seite

PFAFF Nähshop Paderborn

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

Alles rund ums Nähen
GROßE AUSWAHL
Stoffe, Kurzwaren, Knöpfe, uvm.

Kreative Nähkurse
FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE
Kleine Gruppen

Fachwerkstatt
FÜR NÄHMASCHINEN UND BÜGELSYSTEME
Offizieller Servicepoint

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die neunte Ausgabe des Magazins „Leben – im Paderborner Land" in den Händen. Der Kreis Paderborn hat vielseitige Facetten. Wunderschöne landschaftliche Merkmale, tolle Ausflugsziele und Freizeiteinrichtungen. Eine expandierende Industrie und ein traditionelles Handwerk verkörpern unsere Region. Auf den folgenden Seiten finden Sie wieder eine bunte Mischung an Berichten und Empfehlungen aus der Heimat.

Von der einfachen bis zur exklusiven Gastronomie, vom Erzeugerhof bis zum Hofladen, der Genussmensch kommt hier voll auf seine Kosten. Wenn man in der Region nach typischen Spezialitäten sucht, kommt man an der Obstkelterei Brautmeier aus Delbrück-Ostenland nicht vorbei. Wir haben uns für Sie über die köstlichen Säfte informiert. Außerdem haben wir auf dem Wochenmarkt nach regionalen und frischen Produkten geschaut.

Vorgestellt wird in dieser Ausgabe die Gemeinde Borchen mit ihren fünf Ortsteilen, umgeben von Eggegebirge und Haarstrang, in unmittelbarer Nähe zu Paderborn. Sie bietet ein wunderbares Natur- und Landschaftsbild mit schönen Wanderwegen und ein gutes regionales und überregionales Radwegenetz.

Kennen Sie eigentlich das große Angebot an kreativer, heimischer Gastronomie? Feste feiern im ganz besonderen Ambiente, lassen Sie sich inspirieren, bevor Sie einen Tisch für Ihre Weihnachtsfeier reservieren.

Für die Gartenfreunde haben wir aktuelle Tipps für Gartengemütlichkeit im goldenen Herbst und berichten über das aktuelle Geschehen zur Vorbereitung der Landesgartenschau Bad Lippspringe 2017.

Selbstverständlich präsentieren wir auch einige Rezeptideen passend zur Saison. Einfach mal ausprobieren! In der Rubrik „Mann – oh Mann" gibt es selbstgemachtes Bier.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen

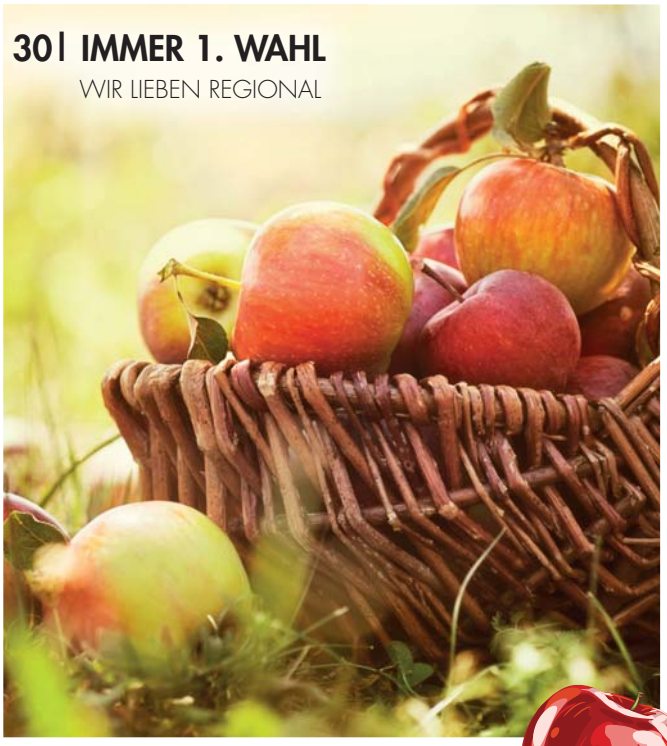
Ihr Team vom „Leben - im Paderborner Land"

INHALT

HAVE FUN!

16 | ORTSVORSTELLUNG BORCHEN

36 | GENUSS



30 | IMMER 1. WAHL
WIR LIEBEN REGIONAL

38 | SCHÖNER WOHNEN
TRENDS, TIPPS ....

56 | GESUND DURCHS LEBEN
BEAUTY & WELLNESS, KINDER

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen mit der aktuellen Ausgabe des Magazins „Leben im Paderborner Land" die Gemeinde Borchen präsentieren zu können.

In direkter Nachbarschaft zur Stadt Paderborn gelegen, ist die Gemeinde Borchen Teil des südlichen Paderborner Landes. Die Gemeinde Borchen ist durch Vielfalt gekennzeichnet. Die fünf Ortsteile Borchens – Nordborchen, Kirchborchen, Alfen, Etteln, Dörenhagen – haben als Ortsteile einen ganz eigenen Charakter. Von den eher ländlichen Ortsteilen wie Etteln und Dörenhagen bis hin zu den Ortsteilen mit städtischem Charakter Nord- und Kirchborchen. Bleibt eine gelungene Mischung von beidem, welche Sie in Alfen finden. Dabei gibt es mit Schloss Hamborn eigentlich noch einen sechsten Ortsteil, sowohl hinsichtlich der Lage als auch hinsichtlich einer genauso einzigartigen wie liebenswerten Identität. Man darf Schloss Hamborn mit Fug und Recht als anthroposophisches Zentrum in Ostwestfalen bezeichnen. Genauso sicher bringt es eine Menge Farbe in das Leben der Gemeinde Borchen.

So unterschiedlich die Ortsteile auch sind, große Ereignisse werden zusammen gefeiert. So trifft man sich alljährlich zum Adventsmarkt in Borchens guter Stube, dem Mallinckrodtpark. Bei einem Gläschen Glühwein, stimmungsvoller Musik und vielen durch Borchener Vereine gestalteten Verkaufsständen und Aufführungen lassen sich Bekanntschaften wieder auffrischen und neueste Nachrichten austauschen. Das genießen Jahr um Jahr mehr Besucherinnen und Besucher von nah und fern. Schauen Sie doch auch einmal rein!

Genauso vielfältig wie Borchen selber ist das Vereinsleben. Es ist sozusagen das Betriebssystem der Gemeinde Borchen. Nur mit dem Ehrenamt und dem Vereinsleben wurden viele Dinge in Borchen denkbar. Und viele Menschen, die nach Borchen ziehen, nutzen dieses Ehrenamt, um in Borchen Kontakte zu knüpfen und Wurzeln zu schlagen. Und jeder, der mit anpacken will, wird auch bereitwillig aufgenommen und einbezogen.

Sie sehen, Borchen, eine Gemeinde mit Herz, mit Engagement, mit Abwechslung.

Kurz: Borchen, eine Gemeinde zum rundherum Wohlfühlen!

Reiner Allerdissen
Bürgermeister der Gemeinde Borchen

VORWORT

Ministerpräsidentin Hannelore Kraft verleiht das Fahnenband an die 20th Armoured Infantry Brigade aus Sennelager

PRINZ WILLIAM IST EHRENGAST

Ministerpräsidentin Hannelore Kraft hat im Beisein Seiner Königlichen Hoheit Prinz William Arthur Philip Louis, Duke of Cambridge, das Fahnenband des Landes Nordrhein-Westfalen an die 20th Armoured Infantry Brigade der British Forces Germany aus Sennelager verliehen. Anlass ist der 70. Geburtstag des Landes Nordrhein-Westfalen.

Ministerpräsidentin Hannelore Kraft sagte: „Ich freue mich sehr, heute die 20th Armoured Infantry Brigade aus Sennelager mit dem Fahnenband auszuzeichnen: Für die vorbildlichen Beziehungen zwischen der Brigade und unserem Land und als Zeichen der Wertschätzung für den britischen Beitrag zur Gründung und zur Geschichte unseres Landes." Nordrhein-Westfalen habe, so die Ministerpräsidentin, bei der Stationierung britischer Truppen im Nachkriegs-Deutschland eine hervorgehobene Rolle gespielt. Die britischen Soldaten in NRW hätten vor allem in den Zeiten des Kalten Krieges ganz wesentlich dazu beigetragen, dass in Europa Frieden herrschte. Ministerpräsidentin Kraft betonte: „Dafür gebührt ihnen unser aller Dank. Die britischen Soldaten sind im Laufe der Jahre zu Partnern, ja sogar zu Freunden geworden – und sie sind es bis heute."

Seit den 1990er Jahren hat sich die Präsenz der britischen Streit-

© 2016, Land NRW

kräfte in NRW erheblich verringert. Der vollständige Rückzug der britischen Truppen steht bevor. Ministerpräsidentin Hannelore Kraft: „Das ist ein echter Einschnitt. Dieser Wandel ist für viele Menschen in Nordrhein-Westfalen, auch für mich selbst, mit Wehmut verbunden: Wir werden so vieles vermissen, wenn ‚unsere Briten' nicht mehr hier sind. Denn in den 70 Jahren unserer Landesgeschichte sind vielfältige, enge Bindungen zwischen unseren Ländern entstanden." Die Ministerpräsidentin erinnerte daran, dass der Rückzug - vor allem für die betroffenen Kommunen und die Zivilbeschäftigten - kein leichter Prozess gewesen sei. Aus heutiger Sicht könne man aber feststellen, dass der Wandel an den ehemaligen Standorten gelungen sei.

Die 20th Armoured Infantry Brigade ist seit 1951 in Nordrhein-Westfalen stationiert. Der britische Truppenteil hat eine bewegte Geschichte mit Einsätzen im früheren Jugoslawien, im Irak und in Afghanistan. Zurzeit bereiten sich die Soldatinnen und Soldaten unter dem Kommando von Brigadegeneral Mike Elviss MBE darauf vor, die Führung der „Very High Readiness Joint Task Force" der NATO im nächsten Jahr zu übernehmen.

Das Fahnenband wurde im Rahmen eines feierlichen militärischen Appells im Ehrenhof der Landeshauptstadt Düsseldorf verliehen. Das sechs Zentimeter breite und 100 Zentimeter lange Fahnenband in den Landesfarben wird an die Truppenfahne angehängt. Es wird in Nordrhein-Westfalen seit 1982 an Einheiten verliehen, die lange im Land stationiert sind und sich durch gute Beziehungen zur Bevölkerung und zu den zivilen Behörden auszeichnen.

Als besonderes Highlight wurde die Zeremonie von der renommierten Militärkapelle Band of the Grenadier Guards musikalisch begleitet.

GESCHICHTE NEU ENTDECKT:

30.945 Gäste besuchten das Historische Museum des Hochstifts Paderborn

Kreis Paderborn (krpb). Mit einem großen Museumsfest öffnete das Historische Museum des Hochstifts Paderborn genau vor einem Jahr nach rund 10 Monaten Bauzeit wieder seine Türen. Rund 830.000 Euro flossen in die Umgestaltung der insgesamt 29 Räume in der Wewelsburg zu einem besonders besucherfreundlichen Museum. Geschichte zum Anfassen und Ausprobieren, so viel wie man mag und mit so viel Spaß wie möglich, war der Leitgedanke der neuen Konzeption. Das neunköpfige wissenschaftliche Team um Museumsleiterin Kirsten John-Stucke war sich bei der Planung von Anfang an bewusst, dass sich Museen angesichts der Konkurrenz von Tablets und Smartphones etwas einfallen lassen müssen. Deshalb setzten die Macher der neuen Ausstellung auf haptisch-sinnliche Erfahrungen und eine erlebnisorientierte Inszenierung der regionalen Geschichte, zum Beispiel mit Hilfe von Medienstationen und Entdeckerschubladen. „Aus Besucherbefragungen wissen wir, dass unser Konzept aufgegangen ist", bilanziert Museumsleiterin Kirsten John-Stucke. Insgesamt 4.468 Rückmeldungen seit der Neueröffnung im August letzten Jahres waren ausgewertet worden. Die Besucher konnten auf einer Skala von 1 bis 5 ihre Zufriedenheit mit der eigentlichen Ausstellung, den Führungen oder auch dem Informationsgehalt der präsentierten Objekte zum Ausdruck bringen. Auch die Zahlen untermauerten den Erfolg: In den ersten acht Monaten besuchten 30.945 Gäste das Historische Museum des Hochstifts Paderborn. 4.277 davon kamen zu Sonderausstellungen und weiteren Veranstaltungen. 181 Kinder entschlossen sich, ihren Geburtstag auf der Burg zu feiern. „1.518 verkaufte Familienkarten belegen, dass die Wewelsburg zu einem Ausflugsort für die ganze Familie avanciert ist", bekräftigt John-Stucke.

Viel Licht, frische Farben, thematische Headlines und ein übersichtliches, klares Orientierungssystem erleichtern die Zeitreise im Historischen Museum des Hochstifts Paderborn. Mehrere Sitzbänke laden zum Schmökern in vertiefender Lektüre zu den Museumsthemen und -Objekten, zum Lauschen von Geschichten aus der Vergangenheit oder zum Ansehen von Filmen zu ausgewählten Themen ein. Schubladen dürfen hier ausdrücklich geöffnet werden. „Das Maskottchen Falko ist der absolute Publikumsliebling", erläutert Marketingreferentin Gloria Bialas. Das Maskottchen in lebensgroß als so genannter Walking-Akt erwies sich schon beim Museumsfest im August letzten Jahres als Besuchermagnet. „Falko gibt es auch als Plüschtier und 3-D-Magnet. Bis jetzt tritt er als „Ritter" und in Kürze auch als „Edelmann" auf", erläutert Bialas. Beliebt seien auch die Entdeckertouren und das neue Kindergeburtstagsprogramm „Geocaching, die etwas andere Schnitzeljagd".

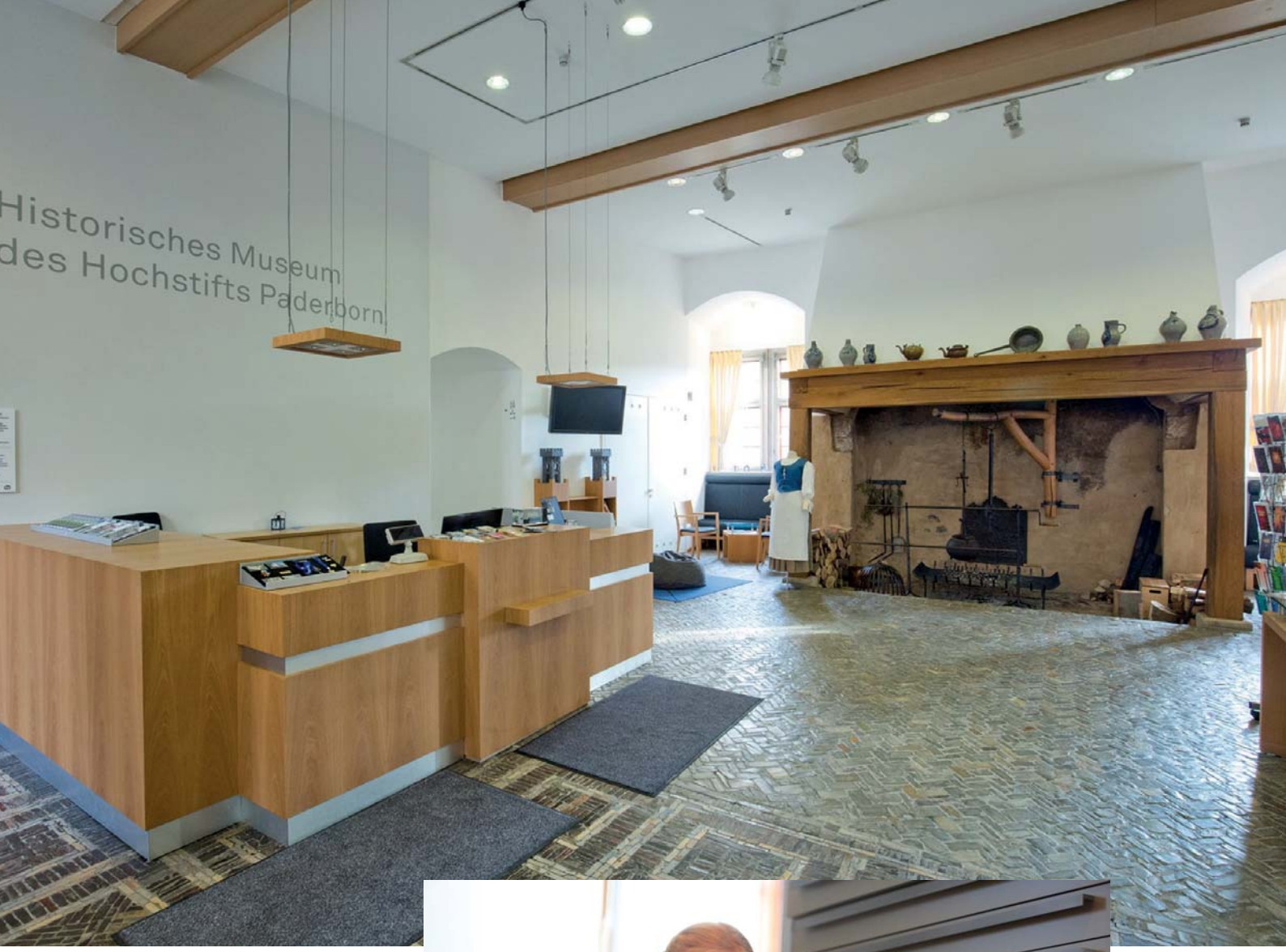
Das Kreismuseum Wewelsburg setzt zudem auf Kooperationen: In diesem Jahr beteiligte es sich erstmalig an den Paderborner Puppenspielwochen und an der langen Paderborner Museumsnacht am Samstag, 27. August. Lange geplant und endlich realisiert verwandelt sich der Burggarten der Wewelsburg am Freitag, 26. August in ein Open-Air-Kino.

Im gleichen Zeitraum (Januar bis August 2016) besuchten insgesamt 43.860 Gäste die Erinnerungs- und Gedenkstätte Wewelsburg im umgebauten, ehemaligen Wachgebäude auf dem Gelände der Wewelsburg. 7.424 davon kamen zu Sonderausstellungen und weiteren Veranstaltungen.

„Sonderausstellungen in beiden historischen Abteilungen ermöglichen es, Geschichte in immer neuen Facetten und aus anderen Perspektiven zu erzählen", erläutert John-Stucke. Auch in den kommenden Wochen und Monaten können sich Gäste der Wewelsburg auf interessante Programme freuen. Ab dem 25. September wird die Ausstellung „ Für Leib und Seele" – Zum Bäderwesen im Paderborner Land im 18. und 19. Jahrhundert" im Burgsaal gezeigt. Im Mai 2017 werden Spuren von Annette von Droste-Hülshoff im nachgezeichnet. Und natürlich beteiligt sich das Kreismuseum Wewelsburg auch mit „Martin Luther für Kinder" an dem Reformationsjubiläum in 2017. Neue Broschüren informieren über die vielfältigen Gruppen – und museumspädagogischen Angebote. Alle Infos auch unter www.wewelsburg.de.

Hintergrund:
Das Kreismuseum Wewelsburg besteht seit Mai 1925, damals noch als „Kreisheimatmuseum" des Kreises Büren bezeichnet.

Das Maskottchen Falko in lebensgroß ist vor allem auch bei Kindern sehr beliebt



Modernes Design, das die Museumsobjekte zum Strahlen bringt: Das Foyer im Historischen Museum des Hochstifts Paderborn gibt bereits einen ersten Eindruck

Heute besteht es aus zwei Abteilungen: dem Historischen Museum des Hochstifts Paderborn in dem dreischenkeligen Renaissanceschloss Wewelsburg sowie der Erinnerungs- und Gedenkstätte Wewelsburg 1933 – 1945 mit der Dauerausstellung „Ideologie und Terror der SS" im ehemaligen Wachgebäude der SS am Burgvorplatz.

Das 1996 eingerichtete Historische Museum des Hochstifts Paderborn beherbergt eine große regional- und kulturgeschichtliche Dauerausstellung zum einstigen Hochstift Paderborn, den heutigen Kreisen Paderborn und Höxter. Sie dokumentiert das Leben im Paderborner Land von den Anfängen der menschlichen Besiedlung bis hin Ende des Hochstifts durch die Säkularisation zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Die markante Wewelsburg in ihrer charakteristischen Dreiecksform ist dabei das wichtigste „Ausstellungstück". Bauhistorische Erläuterungen verweisen vor Ort auf die originale Bausubstanz. Sichtklappen gewähren den Besucherinnen und Besuchern spannende Ausblicke aus Schießscharten des Verlieses oder aus den fürstbischöflichen Gemächern in den Kräutergarten hinein. Die Ausstellung wurde Ende 2014 geschlossen, die Räume komplett renoviert und überarbeitet und mit einem großen Museumsfest am 23. August 2015 neu eröffnet.

BLICK AUF EINEN REFORMATOR

Martin-Luther-Ausstellung kommt nach Dalheim

Lichtenau-Dalheim. (dg) Es war das Jahr 1517, als Martin Luther 95 Thesen an die Schlosskirche zu Wittenberg nagelte. Der klerikale Gegenentwurf war der Beginn der Reformation sowie der protestantischen Bewegung, die weit über die Grenzen Deutschlands hinaus reichte. Das Ereignis jährt sich im kommenden Jahr zum 500. Mal. Eine gute Gelegenheit, zurück zu schauen, auf die Gegenwart zu blicken und ein Stück weit die Zukunft in den Fokus zu rücken.

All das tut die Ausstellung „Luther – 1917 bis heute", die ab dem 31. Oktober im nahe Lichtenau gelegenen Kloster Dalheim zu sehen ist. Fokussiert wird titelgerecht die Figur Martin Luthers in der jüngeren Geschichte, wobei zuvorderst die Auslegung und Wahrnehmung seiner Lehren binnen der letzten 100 Jahre Thema ist.

So kümmert sich die Sonderausstellung unter anderem um die Indienstnahme Luthers durch die Protagonisten im Kaiserreich und im Nationalsozialismus. Die zwiespältige Haltung des SED-Regimes in der DDR ist ebenfalls Gegenstand der Betrachtung. Weitere Fragestellungen: Welches Verhältnis hatten Bürger und Politiker in der Bundesrepublik vor und nach der Wende zu Martin Luther? Was hat sich während der letzten 500 Jahre bezüglich des ursprünglichen Ansinnens Luthers verändert?

Die Werkschau ist also auch eine Zeitreise und darüber hinaus eine Auseinandersetzung mit einer prägenden Persönlichkeit. Ihre Popularität hält bis heute an, was sich in Musicals, Werbespots und Kinofilmen spiegelt. Luther ist Teil der Popkultur. Und daher auch Schicksalsfigur, Hoffnungsträger und Projektionsfläche. Eine schwere Bürde, unter der die Figur Martin Luther oft genug zu leiden hat.

Die Ausstellung „Luther – 1917 bis heute" besitzt eine Gesamtbudget von 1,1 Millionen Euro. Sie umfasst eine Fläche von 900 Quadratmeter, die mit verschiedensten Devotionalien gefüllt sind. Die Schirmherrschaft hat Bundespräsident Joachim Gauck übernommen.

Fotos: Dietmar Gröbing

AUTO KÖCHLING – FOLGEN SIE DER ZUKUNFT

Das Autohaus Auto Köchling in Büren existiert schon seit 1928. Im Jahr 1994 haben die Brüder Bernd und Andreas Köchling das Autohaus von ihrem Vater übernommen und führen es seitdem mit viel Leidenschaft und großer Begeisterung für Autos. Während zunächst nur Opel-Fahrzeuge bei Auto Köchling verkauft wurden, werden seit 2008 auch Autos des beliebten südkoreanischen Herstellers KIA vertrieben. Seit 2003 führen Bernd und Andreas Köchling außerdem eine Filiale in Brilon, wo ebenso Fahrzeuge von Opel und KIA verkauft werden.

Insgesamt 27 Mitarbeiter in beiden Filialen gingen im vergangen Jahr gemeinsam mit Auto Köchling den Weg in die Zukunft. Seitdem setzt man in dem kompetenten und freundlichen Bürener Autohaus auch auf den Verkauf von Elektrofahrzeugen und hat zudem zur Unterstützung der innovativen, zukunftsweisenden Technologie eine Elektrotankstelle gebaut. An der Schnellladestation können Elektrofahrzeuge innerhalb von 20 Minuten voll aufgeladen werden.

Gerade frisch eingetroffen ist bei Auto Köchling mit dem KIA Niro ein Hybridfahrzeug allererster Güte, das als Crossover das Beste aus zwei Welten miteinander verbindet: Der KIA Niro verfügt zum einen über kraftvolle SUV-Gene, erfüllt zum anderen aber auch mit seinem hohen Komfortniveau hohe Premiumansprüche.

Der hochentwickelte, kräftige Hybridantrieb des KIA Niro sorgt für einen besonders niedrigen Kraftstoffverbrauch, indem der jeweilige Einsatz von Elektro- und Benzinmotor in Kombination mit dem Navigationsgerät geregelt wird, welches der Fahrzeugtechnik beispielsweise anzeigt, ob das Auto bergauf oder bergab fährt.

Am 24. September können Sie sich beim Tag der offenen Tür von Auto Köchling selbst einen Eindruck von Ihrem KIA- und Opel-Partner in Büren verschaffen. Dann wird den Besuchern neben dem KIA Niro auch der KIA Optima Kombi vorgestellt.

Bei den Opelfahrzeugen liegt der neue Opel Astra voll im Trend, im September finden außerdem der neue Zafira als klassischer Van von Opel und der Mokka X als SUV modernster Ausführung den Weg in das beliebte Bürener Autohaus.

Neben der großen Auswahl an klassischen Opel- und Kia-Fahrzeugen sowie auch elektro- und hybridangetriebenen Autos stehen Bernd Köchling und seine Mitarbeiter für Kundennähe, Zuverlässigkeit und stets hervorragende, professionelle Beratung.

Statten Sie Auto Köchling in der Lindenstraße 11 in Büren entweder zum Tag der offenen Tür am 24. September oder einfach mal zwischendurch einen Besuch ab und überzeugen Sie sich selbst von den vielen Vorteilen des Autohauses. Bernd Köchling und seine Mitarbeiter werden Sie gerne beraten – gerade auch hinsichtlich Elektro- und Hybridfahrzeugen. Folgen Sie der Zukunft mit Auto Köchling.

KIA

The Power to Surprise

Das Beste aus zwei Welten, vereint in einem Auto: Mit seinem Crossover-Gen begeistert der neue Kia Niro alle abenteuerlustigen SUV-Fans. Gleichzeitig überzeugt der hochentwickelte, kraftvolle Hybridantrieb mit niedrigem Kraftstoffverbrauch und geringen Emissionswerten. Steigen Sie ein und erleben Sie die nächste Generation Design, Technologie und Komfort.

7-Jahre-Kia-Herstellergarantie* · 2-Zonen-Klimaautomatik · Geschwindigkeitsregelanlage · Spurhalteassistent · 7 Airbags · LED-Rückleuchten · u. v. a.

Kia Niro 1.6 GDI EDITION 7
Für € 24.990,–

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 3,8; außerorts 3,9; kombiniert 3,8. CO_2-Emission: kombiniert 88 g/km. Energieeffizienzklasse: A+.

Nach dem vorgeschriebenen Messverfahren (VO/EG/715/2007 in der aktuellen Fassung) ermittelt.

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches Angebot. Besuchen Sie uns und erleben Sie den neuen Kia Niro bei einer Probefahrt.

AUTO KÖCHLING OHG

www.auto-koechling.de

Lindenstraße 11 • 33142 Büren
Tel. (02951)9855-0

Hoppecker Straße 47 • 59929 Brilon
Tel. (02961)9771-0

*Max. 150.000 km. Gemäß den gültigen Garantiebedingungen. Einzelheiten erfahren Sie bei uns und unter www.kia.com/de/kaufen/7-jahre-kia-herstellergarantie

Bringen Sport in Schule und Kita und bieten inklusiven Sport an: 31 Vereine aus Paderborn. (Foto: Foto: Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn)

SPORTVEREINE BRINGEN BEWEGUNG IN KITA UND SCHULE

Kreis Paderborn (krpb). 31 Vereine haben vom Kreissportbund einen Scheck über jeweils 1000 Euro erhalten. Mit dem Geld bieten die Vereinsmitglieder Sport-AGs in Ganztagsschulen und Kindertageseinrichtungen und inklusive Sportangebote an. Landrat Manfred Müller und Kreissportbund-Präsident Diethelm Krause überreichten im Paderborner Kreishaus die Urkunden.

„Kinder und Jugendliche finden in Vereinen Orientierung und Halt", sagte Landrat Manfred Müller. Sie setzten den virtuellen Welten von Internet und sozialen Medien ganz reale Erlebnisse und sportliche Erfolge entgegen. Dafür spreche er ihnen seine „sportliche Anerkennung" aus. Gesundheitsförderung, gelungene Integration und Inklusion sowie erfolgreiche Jugendarbeit seien das Markenzeichen von Sportvereinen. Ihre Arbeit sei ein Gewinn für die Gesellschaft. „Wir hier im Kreis Paderborn können uns glücklich schätzen, dass Sie uns alle in Bewegung bringen", so der Landrat. Auch Präsident Krause dankte den Vereinen. „Wir sind stolz, dass es hier so viele aktive Vereine gibt."

Das Geld kommt vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen und wird unter dem Titel „1000 x 1000" vergeben. Der Landessportbund fördert 1000 Vereine mit jeweils 1000 Euro. Zusätzlich werden 250.000 Euro an Vereine vergeben, die inklusiven Sport anbieten.

Im Kreis Paderborn werden sieben inklusive Sportvereine gefördert, darunter auch der „Turnverein 1875 Paderborn". Der Verein bietet 17 verschiedenen Sportarten an, darunter auch das Klettern. An einem Kindergarten wollen die Vereinsmitglieder im Oktober eine Kletterwoche anbieten. „Klettern fördert Koordination, Kraft und Ausdauer. Man kann beim Klettern keine Fehler machen", sagt Gabi von Wrede. Klettern lernen die Kinder an der vereinseigenen Kletterwand.

Auch Sandra Schmitz freut sich über den Förderbescheid. Sie ist Mitglied im „Sportverein Atteln 21" und bietet das Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz) in der Attelner Kita an. „Erst ab sechs Jahren kann man das Deutsche Sportabzeichen machen. Mit den Kleinen machen wir diese Variante", sagt Schmitz. Einen Samstag lang wird dann balanciert, geworfen und gelaufen. Vorher kommen die Sportler des Vereins in den Kindergarten und trainieren mit dem Nachwuchs.

Der „Sportclub Borchen 1926/32" bringt das Rope Skipping an die Grundschule in Nordborchen. Die AG ist eine Alternative zum Schwimmunterricht. Neben den Grundtechniken lernen die Kinder auch eine Choreografie.

Sport der anderen Art gibt es an der Almeschule in Wewer. Der Sportklub „Blauer Springer Paderborn 1926" bietet eine Schach-AG an. „Insbesondere die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern werden verbessert, räumliches-, systematisches und logisches Denken wird entwickelt und sogar das Sprach- und Leseverständnis wird positiv beeinflusst", heißt es im Antrag. Die 17-jährige Carolin Gatzke leitet die AG. Sie spielt in der zweiten Frauenbundesliga.

Gefördert werden außerdem: Ahorn Sport- und Freizeitclub Paderborn e.V., Alevitischer Kultur, Sozial und Sport Verein Paderborn e. V., Ballspielverein Bad Lippspringe 1910 e.V., BSV 1921 Fürstenberg e.V., DJK Graf Sporck 1920 e.V. Delbrück, FC Westerloh-Lippling 1931/46 e.V., Hövelhofer Tennisclub Blau Weiss e.V., LC Paderborn e.V., Paderborner Squash Club e.V., Reit- und Fahrverein Schwaney e.V., SC Blau-Weiß Ostenland e.V., SC Grün-Weiß Paderborn 1920 e.V., SC Paderborn 07 e.V., SC Viktoria Neuenbeken 1946 e.V., Sportfreunde DJK Mastbruch e.V., SV Blau Weiß Benhausen 1921 e.V., SV Blau-Weiß Etteln 1923 e.V., SV DJK Blau-Weiß Kleinenberg e.V., SV Heide Paderborn e. V. 1931, SV Sudhagen e.V., Tennisclub Rot Weiß Haaren e.V., Tennis-Club Schloß Neuhaus e.V., TRICITY 2001 e.V., TSV Tudorf 1919 e.V., TuRa Elsen e.V., TV 1875 Paderborn e.V., TV Jahn Bad-Lippsringe 1897 e.V., Volleyball Regionalkader Paderborn e.V.

Neues Programm der VHS ist erschienen.

Deutschkurse für Flüchtlinge können gespendet werden

Das neue VHS-Herbstprogramm 2016 hält wieder mehr als 1000 Bildungsangebote und Veranstaltungshighlights bereit. Anmeldungen zu den Kursen und Veranstaltungen nimmt die VHS ab Montag, 29. August, 8 Uhr, entgegen. Die Programme sind als Druckversion kostenlos in der VHS am Stadelhof 8 in Paderborn erhältlich und liegen an vielen öffentlichen Stellen aus. Darüber hinaus finden Interessierte das Programm auch im Internet auf der Homepage der VHS sowie auf der VHS Paderborn App.

Ein ganz besonderes Erlebnis verspricht das generationsübergreifende Tanz-Theater-Film-Projekt „Landpartie" allen Kunst- und Kulturliebhabern. Bürger/-innen der Städte Paderborn und Lichtenau entwickeln unter der künstlerischen Leitung der Berliner Choreographin Birgit Aßhoff eine erfrischend ungewöhnliche Aufführung zum Thema "Kultur in Stadt und Land". Zu den Aufführungen bereisen die Zuschauer mit einem Event- Bus beide Orte in Form einer "Landpartie" und genießen ein leckeres Picknick.

Unterhaltung auf höchstem Niveau bietet auch die Lesung des Debütthrillers „Karlchen" von Thomas Matiszik. In "Karlchen" geht es um den Serientäter Karl Ressler, der nach Jahren der Haft und Unterdrückung seines Tötungstriebs durch Medikamente, wieder anfängt, sein bestialisches Handwerk zu verrichten und dabei selber zum Opfer wird. Ein Abend bei dem „blutrünstige" Getränke natürlich nicht fehlen dürfen.

Für alle, die die Welt erkunden, aber vorher mehr über Land, Leute, Gepflogenheiten und Geschichte wissen möchten, ist die Live Reportage „Übermorgenland - Oman, Abu Dhabi & Dubai - Reisen zwischen Vergangenheit und Zukunft" von Hartmut Fiebig genau das Richtige. Unterhaltsam und hintergründig, informativ und mit spitzbübischem fotografischem Blick präsentiert der Orientexperte die Golfregion zwischen Wanderdünen, Weihrauchbäumen und Wolkenkratzern und gibt Information aus erster Hand.

Als Reaktion auf die vermehrte Zuwanderung von Menschen aus Krisengebieten hat die VHS Paderborn einmal mehr ihre Handlungskompetenz unter Beweis gestellt und mit großem Engagement zur Integration von Flüchtlingen beigetragen. Durch ihr schnelles und vernetztes Handeln ist es gelungen, einen hohen sechsstelligen Betrag an Fördergeldern zur Durchführung zusätzlicher Deutsch- und Integrationskurse bei Bund und Land zu akquirieren. Eingedenk der Tatsache, dass ausreichende Sprachkenntnisse die wichtigste Grundlage für eine gelingende Integration darstellen, wird die VHS auch weiterhin alles tun, um Drittmittel einzuwerben, um damit ein bedarfsgerechtes Kontingent an kostenlosen Deutsch- und Integrationskursen zu organisieren.

Deutschkurse werden jedoch nicht für alle Flüchtlinge gefördert. Und selbst Flüchtlinge, deren Förderfähigkeit im Hinblick auf Deutschkurse anerkannt wurde, müssen häufig Wartezeiten von mehreren Monaten in Kauf nehmen. „Um das in Paderborn benötigte Kontingent an kostenlosen Deutsch- und Integrationskursen zeitnah zur Verfügung stellen und die zugewanderten Menschen noch besser unterstützen zu können, bedarf es deshalb des flankierenden privaten Engagements, zum Beispiel durch Spenden", so die Leiterin der VHS, Petra Hensel-Stolz. Zu diesem Zweck hat die VHS eine Kampagne mit dem Titel „Spenden Sie einen Deutschkurs" ins Leben gerufen.

Und so funktioniert es:
1. Sie buchen einen Deutsch-Einsteigerkurs zum Preis von 120 Euro bei der VHS. Dieser Kurs umfasst 100 Unterrichtsstunden. Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Kurses haben eine sehr gute Basis, um ihre Sprachkenntnisse in einem darauf folgenden Deutsch- und Integrationskurs zu vertiefen und das Sprachniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens zu erreichen. Die Deutsch- und Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge für Flüchtlinge mit guter Bleibeperspektive gefördert.

2. Als kleines "Dankeschön" schenkt Ihnen die VHS einen Kurs Ihrer Wahl zur eigenen Nutzung. Die VHS bietet Ihnen die freie Auswahl. Als "Dankeschön-Kurse" können alle Kurse in dem Semester gebucht werden, in dem die Kursspende erfolgt ist, soweit noch freie Plätze zur Verfügung stehen. Hiervon ausgenommen sind Studienreisen, Bildungsurlaube und drittmittelgeförderte Kurse.

3. Für die Buchung eines Deutsch-Kurses für Flüchtlinge (Kurs-Nr.: 0003) stehen Ihnen natürlich die üblichen Anmeldemöglichkeiten der VHS zur Verfügung. Wenn Sie von diesen Möglichkeiten keinen Gebrauch machen möchten, können Sie Ihre Deutschkurs-Spende auch direkt überweisen:

Stadt Paderborn
Sparkasse Paderborn-Detmold
IBAN: DE67 4765 0130 0000 0007 78
BIC: WELADE3LXXX
Verwendungszweck: "DrittmittelVHS"

4. Die Buchung Ihres "Dankeschön-Kurses" können Sie per E-Mail, telefonisch oder persönlich in der VHS, Am Stadelhof 8 vornehmen. Eine Internetbuchung ist in diesem Fall aus organisatorischen Gründen nicht möglich.

Mit Ihrer Beteiligung an der Spendenkampagne der VHS helfen Sie Flüchtlingen, die Grundlagen für eine gelingende Integration zu legen, und sehen zudem ganz konkret, wo Ihre Spende eingesetzt wird.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte unter Tel. 05251 87586-10 an die VHS Paderborn.

Das Team der VHS freut sich auf Ihre Kursspende!

Paderborner Eisbahn

Startschuss für die Eissaison der Eisbahn Paderborn fällt am 8. Oktober

Am 8. Oktober startet die von vielen herbeigesehnte Eissaison der Eisbahn Paderborn wieder durch. Alle passionierten Schlittschuhläufer und Eissportbegeisterten können dann wieder den ganzen Winter über bis ins Frühjahr hinein auf dem glatten Geläuf die Kufen schwingen. Den Anfang macht direkt am 8. Oktober um 19 Uhr eine stimmungsvolle Eröffnungsdiscoparty auf dem Eis, die sich kein Eislauf-Fan entgehen lassen sollte.

Neu ist in dieser Eislaufsaison, dass die Eisbahn, die Sie wie immer in der Pamplonastraße 15 in Paderborn finden, nun auch montags geöffnet hat und somit mit Beginn der Eissaison an sieben Tagen die Woche für Besucher zugänglich ist. Zusätzlich gibt es jeden Montag ab jetzt auch noch einen kostenlosen Schlittschuhverleih. Aber auch an den anderen Wochentagen lockt die Eisbahn wieder mit tollen Aktionen und Ideen. So wird es immer dienstags den „Seniorenlauf" geben – hier zahlen Gäste, die über 50 Jahre alt sind, nur den Kinderpreis.

Das größte Eisvergnügen in Paderborn!

Außerdem findet auch in dieser Eissaison immer freitags von 17 Uhr bis 19 Uhr wieder die Kinderdisco Hits for Kids statt, gefolgt von der großen Eisdisco am Samstagabend von 19 Uhr bis 22:30 Uhr. Beide Discopartys erfreuten sich in den letzten Jahren großer Beliebtheit. Dafür werden auch in diesem Jahr wieder eine atmosphärische Discobeleuchtung, die vielfältigen Musikwünsche sowie ein ganz neues, erstklassiges DJ-Team sorgen.

Wie immer wird natürlich auch mit vielen verschiedenen leckeren Speisen und Getränken stets für das leibliche Wohl der Gäste der Paderborner Eisbahn gesorgt. Auch die Möglichkeit einer Reservierung der Eishalle für Schulen besteht nach wie vor. Nach einer entsprechenden Terminabsprache sind Schulreservierungen immer ab 9 Uhr möglich.

Darüber hinaus ist auch das beliebte Eisstockschießen immer noch mit von der Partie: Von Montag bis Freitag können sich alle Besucher nach einer Voranmeldung bei der beliebten Sportart auf dem Eis vergnügen. Sehr gefragt werden aber auch wieder die Schlittschuhlaufkurse sein, die von Trainern des Eiskunstlaufvereins abgehalten werden. Die Trainingszeiten des Eiskunstlaufvereins sind dabei immer dienstags um 19 Uhr und sonntagmorgens ab 9 Uhr. Doch nicht nur die Eiskunstläufer und –läuferinnen tummeln sich regelmäßig auf dem Eis der Paderborner Eisbahn, sondern auch die Eishockeyspieler der ESC Panther jagen montags, mittwochs und freitags jeweils um 20:15 Uhr im Training dem Puck hinterher. Trainingskiebitze sind auch hier jederzeit herzlich willkommen.

Mit der Nikolausparty am Dienstag, den 6. Dezember und der großen Weihnachtsdiscoparty am Montag, den 26. Dezember stehen auch schon zwei Termine für besondere Partyveranstaltungen auf der Paderborner Eisbahn. Über weitere spezielle Veranstaltungen und Motto-Partys sowie das gesamte Angebot der Paderborner Eisbahn können Sie sich ab Mitte September über den ganzen Saisonverlauf hinweg auf der Website www.eisbahn-paderborn.de informieren. Alle Mitarbeiter der Eisbahn Paderborn freuen auf viele junge und alte Besucher und eine tolle, harmonische Eissaison 2016/17.

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	15.00 - 20.00 Uhr
Samstag	11.00 - 22.30 Uhr
Sonntag	11.00 - 20.00 Uhr

In den Ferien jeden Tag ab 11.00 Uhr

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

GESCHICHTEN, DIE MUT MACHEN UND STAUNEN LASSEN

„GLÜCK IST LEBEN“

Der Spitzentitel des Riverfield-Verlags für den Leseherbst 2016 ist ein Buch wie kein anderes: Eine Sammlung wahrer Lebensgeschichten von Menschen, denen schlimmstes Unglück widerfahren ist. Und die heute sagen: „Wir sind glücklich!“. Wie haben sie das nur geschafft?

Dem Herausgeber Alfonso Pecorelli gegenüber haben sie sich offenbart. Zwölf Menschen jeglichen Alters, die entweder von Geburt an oder durch ein späteres Ereignis vor erschütternde Herausforderungen gestellt waren. Sie erzählen aus ihrem Leben und wie sie ihr hartes Schicksal gemeistert haben. Was sie sagen ist echt und unverblümt. Kein Roman könnte ergreifender, kein Sachbuch deutlicher sein - und sogleich so viel Mut machen.

Da ist zum Beispiel Nicole: Die ehrgeizige junge Frau erklomm die höchsten Berge, bis ein kleiner Stein sie in den Rollstuhl katapultierte. Sie ging durch die Hölle, fing sich. Sie sagt: Ich lernte, positiv zu lügen. Den Widrigkeiten die Stirn zu bieten. Sie glaubt an eine höhere Macht; aber nicht an Gott. Sie machte sich auf die Suche nach dem Sinn des Lebens, nach dem Glück. Am Ende erschuf sie es sich selbst, fand darin Erfüllung wie kaum zuvor. Sie ist wieder glücklich.

Angelika erhielt die schlimmste Diagnose, die eine Frau erhalten kann. Marcel konnte plötzlich nicht mehr gehen und keiner weiß bis heute, warum. Yosef wurde gedemütigt, geschlagen und ausgewiesen. Manuela gebar ein gesundes Kind, bis ein Tumor alles änderte. Katharina wurde entführt und missbraucht. Shlomo überlebte drei Konzentrationslager. Und Markus - er begleitete seine junge Frau bis in den Freitod.

Es sind Menschen wie du und ich: Was sie antreibt und veränderte hat Pecorelli sie auf 224 packenden Seiten aufschreiben lassen und als ganz besonderes, persönliches Werk in seinem Verlag veröffentlicht. Begleitend ist ein prachtvoller Kalender für 2017 erschienen - er erinnert uns täglich ans Glücklichsein. Mehr dazu unter Riverfield-Verlag.ch im Internet.

Alfonso Pecorelli (Hrsg.)
Glück ist Leben
Anthologie
Hardcover mit Schutzumschlag
ca. 224 Seiten
ca. 19,90 Euro (D/A)
ET: September 2016
ISBN 978-3-9524640-2-1

GEWINNEN SIE EINES VON 5 BÜCHERN „GLÜCK IST LEBEN“

Einfach eine Postkarte an:
Redaktion **HEGGEMANN**MEDIEN
Stichwort „Glück ist Leben
Burgstraße 2
33175 Bad Lippspringe
Bitte mit Telefonangabe. Einsendeschluss: 30. September 2016
Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

VIEL GLÜCK!

Unser Herbst-/ Halloweensortiment:

- Fruchtsaft-Kirschen
- Sanddornbärchen
- Fruchtsaft-Herbstmischung
- gelatinefreie Hexen
- die schaurig-schöne Gruselmischung
- gefüllte ! ;-) Gehirne
- ein starkes Angebot zum Moonlight-Shopping am 01. Okt.

Das Winter- und Weihnachtssortiment ab 30. Okt., dem verkaufsoffenen Sonntag:

- Winteräpfel mit Zimt- und Mandelgeschmack
- Saure Fruchtsaft-Mandarinen
- Winterspeck ;-)
- die legendären Glühweinsterne
- und den coolen Adventskalender mit 24+2 !! Türchen
- uvm...

Bären-Treff
Der Fruchtgummi-Laden

Über 80 Sorten ! Kommt Probieren !

Grube 5 / PB Nähe Dom

BORCHEN ERLEBEN!

BORCHEN

ERLEBEN

RADFAHREN IM ALTENAUTAL

FÜNF ORTE – EINE GEMEINDE

Niggemeyer & Waltemate
Rechtsanwälte

Rechtsanwalt
Achim Niggemeyer

Vertragsrecht, Miete und Pacht

Familien- und Erbrecht

Autokauf und Gewährleistung

Rechtsanwalt
Christian Waltemate

Strafrechtspflege

Verkehrsrecht

Bürgerliches, Handels- und Wirtschaftsrecht

Goerdelerstraße 11 • 33102 Paderborn
Telefon: 05251 370522
E-Mail: anwalt@paderborn.com
www.rae-niggemeyer-waltemate.de

Umgeben von Eggegebirge und Haarstrang, in unmittelbarer Nähe zu Paderborn liegt die Gemeinde Borchen. Borchen besteht aus fünf Ortsteilen, nämlich Alfen, Dörenhagen, Etteln, Nordborchen und Kirchborchen. Sie bieten alles, was man unter Lebensqualität versteht – Landschaft und Natur sowie Freiraum mit Erholungswert, aber auch eine gute Infrastruktur für alle, die hier ihren Lebensmittelpunkt haben.

Für Naturliebhaber bietet Borchen ein weitgehendes unbelastetes Natur- und Landschaftsbild, welches vom Kontrast zwischen den weiten Ackerflächen am Rande der Paderborner Hochfläche, den Buchenwäldern an den Talhängen und den Wiesen und Weiden in den Talauen lebt. Wunderschöne Wanderwege, wie beispielsweise der „Alte Pilgerweg" oder der „Altenau-Wanderweg", laden den Wanderer ein, die Natur in vollen Zügen zu genießen.

Auch die Radfahrer kommen in Borchen nicht zu kurz. Sie finden mit z.B. der „Paderborner Land-Route", die alle Städte und Gemeinden des Kreises Paderborn verbindet, dem „Almeradweg" und dem „Altenauradweg" ein ausgezeichnetes regionales und überregionales Radwegenetz vor.

RAPHAEL RISSE

BAUEN MIT HOLZ AUS LEIDENSCHAFT

Raphael Risse liegt die Arbeit mit Holz im Blut. Er war schon als Kind immer wieder im Betrieb seiner Großeltern, dem bekannten Borchener Familienbetrieb Holzbau Lippegaus, stets von Holz umgeben und so wurde schon früh sein Interesse für die Arbeit mit dem traditionellen Baumaterial geweckt. Als Raphael Risse dann seine Ausbildung zum Zimmermann abgeschlossen hatte, übernahm er im Jahr 2010 den Familienbetrieb Holzbau Lippegaus und führt ihn seitdem unter seinem Namen weiter.

Große Erfahrung im Holzrahmenbau

Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass Raphael Risse jeden Holzrahmenbau, aber auch sämtliche anderen Zimmerarbeiten, wie zum Beispiel Dachstühle, Carports, Vordächer und Terrassenüberdachungen, aus echter Leidenschaft angeht. Seine großen Vorteile sind hierbei sein großer Erfahrungsschatz bei der Arbeit mit Holz, den er seit seiner Kindheit gesammelt hat, ein starkes, kompetentes Team bestehend aus sieben Mitarbeitern in seinem Rücken, großes Engagement mit einem klaren Blick für Gegenwart und Zukunft sowie Offenheit für Innovationen. Bei Raphael Risse – Bauen mit Holz greift so ein Rad ins andere, was zu der höchstzuverlässigen und qualitativ hochwertigen Arbeit führt, für die der Borchener Baubetrieb bekannt ist.

Häuser, die mit einem Holzrahmenbau von Raphael Risse konstruiert werden, sind zeitgemäß, innovativ und bieten viele Vorteile. So sorgt die Holzrahmenbauweise durch ihre umweltfreundlichen Rohstoffe für ein gesundes Raumklima, bietet attraktive Lösungen für eine große Spanne an Budgets und schont ganz nebenbei auch noch die natürlichen Ressourcen. Sie gewinnen durch den schlanken Aufbau des Holzrahmenbaus auch zusätzlichen Wohnraum. Außerdem sorgt der Holzrahmenbau für einen optimalen Wärmeschutz.

Darüber hinaus können Sie sich bei Raphael Risse – Bauen mit Holz ganz individuell für diejenigen Leistungen beim Hausbau mit Holz entscheiden, die für Ihre Bedürfnisse am passendsten sind: Lassen Sie ihr Haus entweder schlüsselfertig bauen und Sie bekommen alle Leistungen direkt von Raphael Risse oder lassen Sie nur teilschlüsselfertig bauen. Dabei können Sie durch Eigenleistung effektiv Kosten sparen.

Das Ausbauhaus

Hervorragende individuelle Beratung und ein auf Sie zugeschnittenes, individuell anpassbares Angebot, das ganz Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht, zeichnen das Ausbauhaus von Raphael Risse aus.

Beim beliebten teilschlüsselfertigen Bauen erwartet Sie für Ihr Ausbauhaus bei Raphael Risse kein Haus von der Stange. Gleichzeitig sind Sie jederzeit Herr über das gesamte Bauunterfangen und können selbst entscheiden, welche Leistungen im Innenausbau Sie selbst übernehmen möchten und für welche Arbeiten Sie lieber professionelle Unterstützung von Raphael Risse und seinen Mitarbeitern hinzuziehen. In jedem Fall wird beim Ausbauhaus der Rohbau als solide Grundlage von Raphael Risse für Sie errichtet, so dass Sie sich darum keine Gedanken machen müssen.

Für die Planung, den individuellen Entwurf, Statik und Bauantrag arbeitet Raphael Risse mit zuverlässigen, kreativen Architekten zusammen. Inklusive sind beim Ausbauhaus das Fundament und der Keller, der Rohbau im Holzrahmenbau, die Fassade, die Außenfenster und Außentüren sowie das komplette Dach mit Eindeckung. Als Extras können eine Baubetreuung und eine Bauleitung auch nach Rohbauabschluss sowie das Trockenbau-Paket mit Lieferung von allen nötigen Innenausbau-Materialien direkt in die jeweiligen Geschosse als Serviceleistungen hinzugebucht werden.

Egal ob es um Neubau oder Modernisierung, Anbauten oder Aufstockungen geht – Raphael Risse wird auch Sie mit Knowhow und Leidenschaft für die Arbeit mit dem Werkstoff Holz überzeugen. Lassen Sie sich von Raphael Risse professionell und individuell im Meisenweg 12 in Borchen beraten.

RAPHAEL RISSE
BAUEN MIT HOLZ

Meisenweg 12 · 33178 Borchen
Telefon: 05251 / 14784-02 · Telefax: 05251 / 14784-29
E-Mail: info@raphaelrisse.de · www.raphaelrisse.de

RAL GÜTEZEICHEN HOLZHAUSBAU

BUNDES-GÜTEGEMEINSCHAFT MONTAGEBAU UND FERTIGHÄUSER E.V.

Raphael Risse Bauen mit Holz D-33178 Borchen DIN 1052 Holztafelelemente

SPORTPLATZ
BOHNENKAMP

BUTTGEREIT + SCHMITZ
ARCHITEKTEN DIPLOM - INGENIEURE

Altenaustraße 16
33178 Borchen
fon 05251 / 407104
fax 05251 / 408822

Geschw.Scholl-Str.10
33104 Pb-Sennelager
fon 05254 / 7389

mail: architekten@buttgereit-schmitz.de

BERATUNG · PLANUNG · BAULEITUNG · BAUBETREUUNG

HELLBECK
FERTIGUNGSTECHNIK • MONTAGETECHNIK

- Kleinserien
- Prototypen
- Serienproduktionen
- Werkzeugbau
- CNC-Drehen
- CNC-Fräsen
- Honen
- Entwicklung&Design

seit über 50 Jahren

Nikolaus-Otto-Straße 38 • 33178 Borchen
Tel.: +49 (0) 52 51/8 79 20-0 • **www.hellbeck-fertigungstechnik.de**

Sieben km südlich der alten Kaiser- und Bischofsstadt gelegen, sind die Verkehrsanbindungen nach Paderborn als kulturelles und wirtschaftliches Zentrum des ostwestfälischen Raumes sehr gut und auch Borchen hat viele Einrichtungen vor Ort zu bieten.

Jeder Ortsteil verfügt beispielsweise über Kindergärten, Schulen, Büchereien und Sporthallen. Auch die Zahl der Gewerbebetriebe hat sich in den letzten Jahren außerordentlich positiv entwickelt. Das Gewerbegebiet in Borchen-Alfen bietet einen direkten Autobahnanschluss und auch der Flughafen Paderborn-Lippstadt ist nach kurzer Fahrt mit dem Auto gut und schnell zu erreichen.

Die Versorgung mit Lebensmittelmärkten sowie weiteren Einzelhandelsgeschäften zur Deckung des täglichen Bedarfs lässt besonders in den Ortsteilen Kirch- und Nordborchen fast keine Wünsche übrig. Ebenso ist die Versorgung mit Zahn- und Allgemeinmedizinern, besonders im Siedlungsschwerpunkt Kirch- und Nordborchen als gut zu bezeichnen. Im Nahbereich zu erreichende Fachärzte sind allerdings leider nur in der Nachbarstadt Paderborn vorhanden.

St. Laurentius Apotheke – Wissen, was hilft

Beim Betreten der St. Laurentius Apotheke in der Paderborner Straße 62 in Borchen fühlt man sich direkt wohl. Die hellen Räumlichkeiten, frische Blumen, eine einladende Sitzecke sowie ein kleiner Wasserbrunnen sorgen neben einem angenehmen Duft für eine herzliche, freundliche Atmosphäre. Der Raumduft der Apotheke entsteht durch die Verneblung mit Aroma-Ölen. Dementsprechend kennen sich Pia Sondermann (Apothekenleitung) und ihre 16 Mitarbeiterinnen auch bestens mit dem Thema Aromatherapie aus. Durch die speziellen Aromen und deren Gerüche entstehen verschiedene Reize für das Gehirn. So kann die Therapie durch Aroma-Öle bei unterschiedlichen Beschwerden, darunter auch Erkältungen und Stress, für Linderung sorgen.

Die St. Laurentius Apotheke in Borchen ist nicht einfach nur eine Apotheke wie jede andere, denn sie ist eine qualifizierte Kompetenz-Apotheke für pflanzliche Therapie, eine so genannte Phytothek. Die Phytotherapie ist eine traditionelle, europäische Arzneikunde. Im Zentrum dieser Therapieform stehen die Auswahl der passenden Heilpflanze und die richtige Dosierung. Lassen Sie sich von Pia Sondermann und ihren Mitarbeiterinnen kompetent zu den besten pflanzlichen Arzneimitteln beraten oder einen individuellen auf Sie abgestimmten Heilpflanzentee mischen. Die Anwendungsmöglichkeiten und Mischungen sind vielfältig und reichen von Schwangerschafts- und Stilltees bis hin zu Husten- oder Bronchialtees.

Darüber hinaus verfügt die St. Laurentius Apotheke auch über eine Qualifizierung zur Arzneimitteltherapiesicherheit. Daher können Sie ganz sicher sein, dass Sie in der Borchener Apotheke kompetent und verlässlich hinsichtlich der für Sie richtigen und richtig angewandten Medikation beraten werden. Im Mittelpunkt der Arzneimittelberatung in der St. Laurentius Apotheke steht die fürsorgliche und verantwortungsvolle Orientierung am Menschen. Durch die wissenschaftliche Ausbildung und praktische Erfahrung sind Pia Sondermann und ihre Kolleginnen absolute Arzneimittelfachleute, die mit der Unterstützung von stets aktuellen Arzneimitteldatenbanken auch außergewöhnliche Fragen pharmazeutisch kompetent und sicher beantworten können.

Neben der schulmedizinischen und naturheilkundlichen Beratung von höchster pharmazeutischer Qualität, werden Sie vom Team der St. Laurentius Apotheke selbstverständlich auch bestens hinsichtlich Hautpflege sowie Venenschwäche und Kompressionstherapie beraten. Aber auch wenn Sie nach einem kleinen Geschenk suchen, sind Sie in der Apotheke an der richtigen Adresse.

Jede der 17 Apotheken-Mitarbeiterinnen in der Borchener St. Laurentius Apotheke hat übrigens ihren eigenen Beratungsschwerpunkt, auf den sie sich spezialisiert hat. Während Apothekenleiterin Pia Sondermann beispielsweise auf Naturheilkunde und Homöopathie sowie Arzneimitteltherapiesicherheit spezialisiert ist, kennt sich Apothekerin Andrea Wessel-Schömer bestens auf den Gebieten Blutuntersuchung und Diabetes aus, während Gudrun Kastens eine Expertin auf dem Gebiet der Bachblüten und Homöopathie ist.

Sie sind in der St. Laurentius Apotheke in Borchen also in den allerbesten Händen. Statten Sie der Apotheke mit ihrer unvergleichlichen Wohlfühlatmosphäre doch mal einen Besuch ab und überzeugen Sie sich selbst davon, dass die freundlichen Apothekenmitarbeiterinnen mit ihren unterschiedlichen Spezialgebieten ganz sicher wissen, was hilft.

St. Laurentius Apotheke
wissen was hilft

Paderborner Straße 62
33178 Borchen
Tel.: 05251/399931
Fax: 05251/399917
E-Mail: info@laurentiusapotheke.com
www.laurentiusapotheke.com

KAPELLE
„ZUR HILLIGEN SEELE"

Das traditionsreiche Amt Kirchborchen mit den früher auch zugehörigen Dörfern Dahl und Wewer (beide gehören heute zur Stadt Paderborn) ging mit der landesweiten kommunalen Neugliederung verloren. Im Zuge dieser Neugliederung im Jahre 1975 entstand die heutige „Gemeinde Borchen" aus den bis dahin selbstständigen Gemeinden Borchen, Dörenhagen und Etteln. Während Dörenhagen und Etteln auf eine langjährige kommunale Geschichte zurückblicken konnten, war die „alte" Gemeinde Borchen eine Schöpfung aus jüngerer Zeit; sie war erst am 01. Juli 1969 durch Zusammenschluss der bisherigen Gemeinden Alfen, Kirchborchen und Nordborchen gebildet worden und musste schon 1975 ihre Existenz zugunsten einer noch größeren Lösung aufgeben. Die bis zum Zusammenschluss bestehende Selbständigkeit der kleinen Orte endete und die kleinen Schreibstuben sowie die Standesämter in Dörenhagen und Etteln wurden aufgelöst. An die Stelle der bisherigen Gemeindevertretungen trat ein einheitlicher Rat und am 18. September 1975 erhielt die „neue" Gemeinde ihr offizielles Wappen.

Für geschichtlich Interessierte lohnt sich ein Besuch der Kapelle „Zur Hilligen Seele" in der Nähe von Dörenhagen, deren romanische Bauteile wahrscheinlich von Anfang des 12. Jahrhundert stammen. Die Kapelle zählt zu den ältesten Kreuzheiligtümern Westfalens. Die Verehrung gilt dem heiligem Grab und einem seit den Kreuzzügen gehüteten Kreuz. Im 30jährigen Krieg zerstörten die Schweden das Heiligtum und das ehrwürdige Kreuz. Dessen wiedergefundenes Mittelstück wurde zurück in die Kapelle gebracht, allerdings ohne die Kreuzpartikel. 1972 wurde die Kapelle erneut verwüstet und das erneuerte Kreuz entwendet. Daraufhin ließ die Kirchengemeinde Dörenhagen ein neues Kreuz nach alter Vorlage anfertigen. Der damalige Paderborner Kardinal Degenhardt vermittelte eine Kreuzpartikel aus Rom, die dem Kreuz eingefügt wurde. Die Kapelle, wunderschön unter alten Bäumen gelegen, zählt zu den schönsten Fotomotiven des Paderborner Landes.

Schulte Forst- und Gartentechnik

Ihr Experte für Motor- und Akkugeräte aus Tradition

Schulte Forst- und Gartentechnik am Buchenhof 3-7 in Borchen ist ein echter Traditionsbetrieb, der im Jahr 1959 von den Eltern des heutigen Firmeninhabers Hans-Joachim Schulte gegründet wurde. Damals begannen Vater Konrad Schulte und Mutter Maria Schulte mit dem Verkauf von Landmaschinen an. Sie fingen als Pächter ganz klein in Borchen an, konnten aber nach und nach das Gelände kaufen bis die zu Schulte Forst- und Gartentechnik gehörende Fläche schließlich zu der heutigen Größe von 4 Hektar anwuchs. Im Laufe der Jahre entwickelte sich auch der Verkauf von Landmaschinen immer mehr hin zu Motorgeräten und Kommunalmaschinen.

Heute verkauft Hans-Joachim Schulte sowohl am Buchenhof 3-7 in Borchen als auch in seiner Filiale in der Hamelner Straße 64 in Barntrup gemeinsam mit seinen insgesamt 20 Mitarbeitern nicht nur Motorgeräte jeder Größe - von der Motorsäge und dem Rasenmäher über Stromerzeuger und Rasentraktoren bis hin zu Schmalspur- und Kommunaltraktoren, sondern auch Akkugeräte und Mähroboter, welche immer gefragter werden. Allein im Jahr 2016 wurden von Schulte Forst- und Gartentechnik schon über 300 Mähroboter bei Kunden aufgebaut. Diese kleinen Wunder der Technik mähen vollautomatisch, zum Beispiel auch wenn Sie gerade im Urlaub sind, zuverlässig Ihren Rasen daheim.

Zwar sind die leiseren und moderneren Akkugeräte immer mehr im Kommen, die bewährten Motorgeräte sind jedoch nach wie vor noch sehr gefragt und auch der hervorragende Reparaturservice von Schulte Forst- und Gartentechnik wird nach wie vor häufig und gerne sowohl von den vielen Stammkunden als auch von den zahlreichen neuen Kunden genutzt.

Neben dem Verkauf von Forst- und Gartengeräten können Sie die unterschiedlichsten Geräte bei Hans-Joachim Schulte auch zu günstigen Konditionen mieten.

Egal ob Gewerbe- oder Privatkunde - statten Sie doch Schulte Forst- und Gartentechnik einfach mal einen Besuch ab und überzeugen Sie sich selbst von der riesigen Auswahl an Qualitäts-Geräten renommierter Markenhersteller wie Husqvarna, Honda, Kubota und vielen mehr. Dabei können Sie sich auch gleich persönlich von der Verkaufskompetenz bei Schulte Forst- und Gartentechnik vergewissern, indem Sie sich entweder von Hans-Joachim Schulte persönlich oder von einem seiner 20 qualifizierten und freundlichen Mitarbeitern hinsichtlich der für Ihre Zwecke am besten geeigneten Gartengeräte beraten lassen.

SCHULTE
FORST & GARTENTECHNIK

SCHULTE FORST & GARTENTECHNIK
Buchenhof 3 - 7 | 33178 Borchen
Tel.: 05251 - 77902-0 | Fax: 05251 - 77902-22
E-Mail: borchen@motorschulte.de | www.motorschulte.de

MALLINCKRODTHOF

Eine weitere geschichtliche Sehenswürdigkeit ist der Mallinckrodthof in Nordborchen. Das imposante Fachwerkgebäude wurde im 17. Jahrhundert auf den Fundamenten einer vorher abgebrochenen älteren Anlage erbaut. Es ist umringt von einer mit Bruchsteinmauern eingefassten Gräfte, die von Quellen gespeist wird. Auf dem Gelände des Mallinckrodthofes befindet sich ebenfalls das sogenannte „Annettentempelchen"; hier soll sich die Dichterin Annette von Droste-Hülshoff bei ihren Besuchen in Borchen gerne aufgehalten haben.

Bis 2004 wurde im Gebäude des Mallinckrodthofes eine Hauswirtschaftsschule betrieben. Im Jahr 2005 kaufte die Gemeinde Borchen das Gebäude. Im Haupthaus finden heute zahlreiche kulturelle Veranstaltungen sowie Kurse und Vorträge der Volkshochschule statt.

Beim Mallickrodtpark handelt es sich um einen historischen Park mit altem Baumbestand (Lindenallee, Streuobstwiesen) und weitläufigen Grünflächen, der Spaziergänger und Erholungssuchende zum Verweilen einlädt. Im Mallinckrodthof ist unter anderem auch ein gastronomischer Betrieb untergebracht, der in den Sommermonaten auch eine große Außengastronomie betreibt. Hier kann man sich im Schatten der großen Bäume der Parkanlage erholen und entspannen. Einen Blick in den „Rosengarten" des ehem. Herrenhauses mit zahlreichen Rosensorten und Hochstamm-Rosen sollte man nicht versäumen. Nach alten Vorbildern entstand der Rosengarten mit einem kreuzförmigem Grundriss und Beeteinfassungen aus Buchsbaum. Seit einigen Jahren befindet sich in der Parkanlage außerdem ein ansprechender Zentralspielplatz. Ein dreitägiger Adventsmarkt am Wochenende zum 1. Advent ist ein weiterer Höhepunkt des Jahresgeschehens auf diesem historischen Gelände.

www.tissen-gartenbau.de

TISSEN
GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU

TISSEN Garten- & Landschaftsbau
Robert-Bosch-Straße 29
33178 Borchen

Tel.: 05251 1844446
Mobil: 0176 20365107
E-Mail: info@tissen-gartenbau.de

Rufen Sie uns an!
Wir beraten Sie gerne kostenlos und unverbindlich

Gemeinsam sind wir Stark

Mit dem Seniorencentrum Mallinckrodthof und dem Wohnen am Park existiert eine starke Gemeinschaft. Mit diesen beiden lebenswerten Wohnformen wird ein großer Teil Leben im Alter, in der Gemeinde Borchen deutlich gemacht. Eingebunden mit öffentlichen Veranstaltungen und des verbundenen Erlebens werden deutliche Zeichen gesetzt. Damit sind wir ein unverzichtbarer Teil Borchens geworden.

Der Mittelpunkt und das Herzstück des Seniorencentrums

Hier steht der Mensch im Mittelpunkt. Das Seniorencentrum Mallinckrodthof arbeitet nach dem Wohngruppenkonzept, ein sogenanntes Normalitätsprinzip, das sich an vertrauten Lebensgewohnheiten und Tätigkeiten orientiert. Der Tagesablauf findet nicht primär in den Zimmern statt, Mittelpunkt und Herzstück sind die Wohnküchen. Ein Gefühl von „Zu Hause" kann hierdurch vermittelt werden. Erleben von Gemeinschaft steht hier im Vordergrund. Das Seniorencentrum Mallinckrodthof bietet seinen Bewohnern dadurch vertraute Lebensgewohnheiten. Ziel der täglichen Arbeit ist es, den Bewohner in seiner Krankheit oder Pflegebedürftigkeit immer wieder neu zu befähigen, im Rahmen seiner eigenen Möglichkeiten seinen Alltag selbst zu bestimmen und mit zu gestalten. Im Rahmen des ganzheitlichen Ansatzes setzt dies, ein selbstverständliches Miteinander zwischen Sozialer Betreuung, Pflege und Hauswirtschaft voraus. Bewohner des Mallinckrodthofs werden durch Ehrenamtliche Mitarbeiter unterstützt, die sich im Besuch- und Begleitungsdienst, in musikalischen Nachmittagen, im Vorlesen, im Hundebesuchsdienst uvm. engagieren. Enge Freundschaften zu den verschiedensten Vereinen sind durch gemeinsames Handeln entstanden. Zum Beispiel helfen die Schützenbrüder der St. Sebastian Kompanie seit mehreren Jahren bei der Durchführung des alljährigen Sommerfestes. Ehrenamtliche Mitarbeiter sind sehr wertvolle Unterstützer, die den Alltag der Bewohner im Mallinckrodthof mit gestalten und durch ihre Zeitspende zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen. Im Rahmen der Quartiers-Öffentlichkeitsarbeit lädt das Seniorencentrum unter anderem zum Laurentius Café´ ein. Ebenso können Pflegebedürftige und an Demenz erkrankte stundenweise im Rahmen der „Niedrigschwelligen Angebote" im Seniorencentrum betreut werden. Aber auch die Mitarbeiter sind uns wertvoll, deswegen finden regelmäßige Fort- und Weiterbildungen statt, damit das multiprofessionelle Team den stetig wachsenden Anforderungen fachlich gerecht werden kann.

Wohnen am Park

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Seniorencentrum befindet sich das Wohnen am Park. Das „Wohnen am Park" bietet seit dem 01.Mai 2012 fünfzehn Wohnungen in Größen von 47qm-77qm für Alleinstehende, Ehe- oder Lebenspartnern ein barrierefreies Wohnen an. Die Nähe zum Seniorencentrum Mallinckrodthof bietet viele Vorteile. So können teilweise die Beschäftigungsangebote dort genutzt werden. Es besteht die Möglichkeit, dort Mahlzeiten einzunehmen, die Begegnungsstätte zu nutzen sowie Gottesdienste in der hauseigenen Kapelle zu besuchen, die regelmäßig jeden Samstag um 16.00 Uhr stattfinden. Eine eigens für das Wohnen am Park eingestellte Betreuungskraft organisiert und begleitet Ausflüge, Spielabende und anderes.

Das Seniorencentrum Mallinckrodthof ist eine Einrichtung der Caritas Altenhilfe im Erzbistum Paderborn gGmbH und befindet sich im Herzen der Gemeinde Borchen in unmittelbare Nähe der katholischen Kirche. Das Seniorencentrum eröffnete am 02.Januar 2008 offiziell ihren Betrieb und bietet 60 Bewohnern mit den verschiedenen Pflegestufen von 0 - III, in ausschließlich Einzelzimmern, Platz. Kurzzeit- und Verhinderungspflege ist in eingestreuten Plätzen möglich.

Seniorencentrum Mallinckrodthof

Nah am Menschen

- Leben und Wohnen für Menschen mit Demenz
- familiäres Zusammenleben in Wohngruppen
- tagesstrukturierende Aktivitäten

Seniorencentrum Mallinckrodthof
Mallinckrodtstraße 12
33178 Borchen
Telefon (0 52 51) 87 64 40
www.seniorencentrum-mallinckrodthof-borchen.de

Caritas
SENIORENCENTRUM MALLINCKRODTHOF

Wir sind eine Einrichtung der Caritas Altenhilfe im Erzbistum Paderborn gem. GmbH

MALLINCKRODTHOF

ROSENGARTEN

Tölle GmbH
Erdbau · Tiefbau

Dipl.-Ing.
Aloys Tölle

Tölle Bauunternehmung

Paderborner Str. 46
Tel. 05251 - 39556

33178 Borchen
Fax 05251 - 399233

Funk 0171 - 7727985

An diesen drei Tagen verwandelt sich in diesem Jahr nunmehr zum 12. Mal das Gelände des Mallinckrodthofes in ein stimmungsvolles Paradies aus Lichterglanz, festlichen Klängen und verführerischen Gerüchen. Vom 25. bis 27.11.2016 werden wieder zahlreiche Austellerinnen und Aussteller mit einem vielfältigen Angebot dabei sein. Geben die vielen fast ausschließlich handgearbeiteten Dinge in den Buden dem Adventsmarkt schon seinen besonderen Reiz, so wird er unverwechselbar durch seine kulinarischen Elemente.

Glühwein und Eierpunsch duften und konkurrieren mit den Gerüchen von frisch gebackenen Waffeln, Eintöpfen, Reibeplätzchen, Grünkohl, Flammkuchen – kurzum, alles, was das Herz begehrt, von süß bis deftig ist in den Bewirtungsständen zu finden. Auch die beiden Partnerstädte der Gemeinde Borchen die Stadt Schwarzenberg und die Gemeinde Am Mellensee sind dieses Jahr wieder mit einem Stand auf dem Markt vertreten.

ADVENTSMARKT MALLINCKRODTHOF

Rund um den Adventsmarkt sorgt ein abwechslungsreiches Bühnen- und Rahmenprogramm der Borchener Vereine, Schulen und Kindergärten für Unterhaltung. Dieses Programm schließt an jedem Veranstaltungsabend mit einem Highlight ab.

So beendet am Freitagabend die Gruppe „GOODBEATS" um 20:30 Uhr das Abendprogramm. Am Samstagabend bringt „NORAINUNTILMONDAY" um 20:30 Uhr das Publikum in Stimmung.

Am letzten Tag des Adventsmarktes freuen sich alle Kinder auf das Mitmachprogramm des „herrnH" um 16:30 Uhr. Er stimmt die Kinder – und sicherlich auch so manchen Erwachsenen – mit seinen Liedern und Geschichten auf die aufregendste Zeit des Jahres ein. Anschließend rufen um 17:45 Uhr die Jagdhornbläser des Hegering Borchen mit ihren Hörnern die Kinder in den Innenhof. Um 18.00 Uhr leiten die Turmbläser des Hegering über zum Gruß des Adventsmarktengels, der in diesem Jahr von Maren Neugebauer dargestellt wird.

AugenBlick OPTIK

Paderborner Str. 9 · 33178 Borchen

Tel.: 05251 - 390010 · Fax: 05251 - 390080

ADVENTSMARKT

Sie umrahmen die Bescherung mit dem Adventsmarktengel, bei der es für jedes Kind noch eine kleine vorweihnachtliche Überraschung gibt.

Der Borchener Adventsmarkt überzeugt in jedem Jahr mit seiner besinnlichen und gemütlichen Atmosphäre; Sie sollten ihn keinesfalls verpassen.

Ihre Haustüre
Ronald Hammerschmidt
Bauelemente

❑ Fenster ❑ Überdachungen ❑ Rollläden
❑ Türen ❑ Markisen ❑ Reparaturen
❑ Vordächer ❑ Innentüren ❑ Montagen

Ronald Hammerschmidt • Robert-Bosch-Str. 49 • 33178 Borchen
Telefon: (05251) 7775252 • Telefon: (05292) 932998 • Mobil: (0151) 16712815
www.ihre-haustuere.de

ERLEBEN SIE BORCHEN ZU JEDER JAHRESZEIT!

In guten Händen...
LVM-Versicherungsagentur Pleininger & Wieners

Vor über 23 Jahren übernahmen Albert Pleininger und Johannes Wieners die LVM-Agentur der Familie Mertens, die seit 1933 in Paderborn bestand. Unser zweites Büro in Borchen an der Paderborner Str. 66 wurde am 1. Juli 1993 eröffnet und im Sommer 2005 erweitert. In den Büros in Borchen und Paderborn sind insgesamt 11 Mitarbeiter in fester Anstellung beschäftigt.

Unser Team ist Ihr Ansprechpartner in allen Fragen Ihres Versicherungsbedarfs. Wir beraten Sie ausführlich, zuverlässig und kompetent. Auch in ungewöhnlichen Fällen stehen wir Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Auf dem Foto sind die Agenturinhaber und das „Team-Borchen" zu sehen: v.l.n.r. stehend: Kerstin Beck, Inhaber Albert Pleininger, Inhaber Johannes Wieners, Natalie Koj, Robert Titze, sitzend: Werner Pahlsmeier, Anna Bracke.

Ihr Partner für Versicherungen, Vorsorge und Vermögensplanung

Wir beraten Sie gern:

LVM-Versicherungsagentur
Pleininger & Wieners
Paderborner Straße 66
33178 Borchen
Telefon (05251) 39 99 39

info@pleininger-wieners.lvm.de
www.pleininger-wieners.lvm

LVM VERSICHERUNG

MEINE 1. WAHL!

WIR *LIEBEN* REGIONAL!

FRISCHES OBST VOM BAUM

Im September ist Erntezeit: Reife Äpfel und Birnen hängen in Massen an den Bäumen und warten darauf, endlich gepflückt zu werden. Damit Sie die saftig leckeren Früchte möglichst lange genießen können, sind die Wahl des richtigen Erntezeitpunkts und die richtige Lagerung wichtig.

DEN PASSENDEN ZEITPUNKT ABWARTEN

Generell sollten Äpfel und Birnen nicht zu früh geerntet werden, denn für einen aromatischen Geschmack benötigen die Früchte genügend Sonne. Werden sie zu früh gepflückt, fehlt es ihnen an Süße – und damit an Geschmack. Allerdings sollten vor allem Birnen nicht zu lange am Baum hängen bleiben, weil sie dann nicht mehr saftig, sondern mehlig schmecken.

Den Reifegrad beeinflussen verschiedene Faktoren. Deshalb ist es nicht immer so einfach, den genauen Reifezeitpunkt der beiden Kernobstfrüchte zu erkennen. Vor allem das Wetter spielt eine große Rolle: Je nach Sonneneinstrahlung können Äpfel und Birnen mal früher oder mal später reif werden. Aber auch die Stelle im Garten, an der die Früchte am Baum hängen sowie die Sorte, zum Beispiel früh- oder spätreifende, beeinflussen den Erntezeitpunkt.

REIFE FRÜCHTE ERKENNEN

Gemäß einer alten Gärtnerregel gibt die Kernfarbe der Frucht Auskunft über die Reife. So soll man Äpfel und Birnen ernten, wenn sich die Kerne dunkel gefärbt haben. Um die Farbe zu kontrollieren, schneiden Sie am besten einfach Fallobst auf. Dieser Tipp eignet sich besonders gut für Birnen. Bei Äpfeln sollte man sich darauf nicht immer verlassen, denn in Höhenlagen und bei Spätsorten sind die Äpfel trotz ihrer braunen Kerne mitunter noch nicht komplett ausgereift. Und gerade Spätsorten reifen erst nach Wochen im Lager von der Pflückreife zur Genussreife.

Um sicher zu gehen, dass Birnen und Äpfel reif für die Ernte sind, hilft bei Sorten mit ausreichend langem Stiel auch die „Kipp-Probe". Dazu biegen Sie die Frucht am Zweig um bis zu 90 Grad hoch, beziehungsweise zur Seite. Ist die Pflückreife erreicht, löst sich die Frucht einfach vom Zweig ab und die Früchte sind bereit für die Ernte. Bleibt der Stiel hingegen am Baum haften und löst sich stattdessen die Frucht, sollten Sie mit der Ernte noch warten.

ERNTEN WILL GELERNT SEIN

Damit Sie auch im Winter das selbst geerntete Obst genießen können, ist eine Einlagerung zu empfehlen. Zum Einlagern eignet sich aber nur gesundes und unversehrtes Obst von lagerfähigen Sorten. Deswegen gilt es, bei der Ernte besonders vorsichtig zu sein. Befüllen Sie Ihre Erntekörbe oder Eimer mit Bedacht, legen Sie die gepflückten Früchte vorsichtig hinein, damit keine Druckstellen und Risse entstehen. Mit Hilfe eines Obstpflückers lassen sich die reifen Früchte ganz einfach und bequem vom Boden aus ernten, ohne akrobatische Kletter-einlagen auf der Leiter.

Bei der Ernte sollten auch die Wetterverhältnisse berücksichtigt werden. Wollen Sie Ihre Früchte einlagern, sollten Sie diese nicht in der prallen Sonne ernten. Dann sind die Äpfel und Birnen nämlich zu warm, um in den Obstkisten verstaut zu werden. An Regentagen sollte man ebenfalls auf das Ernten verzichten, weil nasses Obst schneller verdirbt.

bekannt - bewährt - lecker
Jürgen Perl
Die Bratwurstbude
natürlich vom Holzkohlegrill
www.perl-bratwurstbude.de

Bleib knackig!

WOCHENMARKT IN PADERBORN

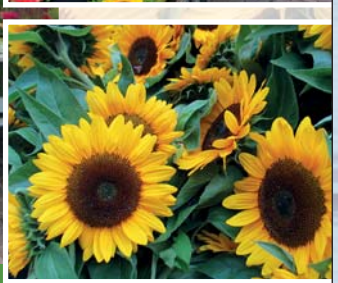
Der Paderborner Wochenmarkt ist eine feste Institution in der Einkaufslandschaft der Domstadt. Durch die Baustelle am Paderborner Dom mussten die Marktbeschicker zum Abdinghof ausweichen. Dort findet der Markt wie gewohnt mittwochs und samstags von 7:00 -13:30 Uhr statt. Aufgrund der Baustelle ist die Lage für die Inhaber der Markstände um einiges schwieriger, da die Parkplatzsituation rund um den Abdinghof nicht optimal ist. Aber sollte man sich deshalb davon abhalten lassen, weiterhin auf den Markt zu gehen?

Ein Wochenmarktbesuch ist nicht einfach nur schnödes Einkaufen von Lebensmitteln, sondern ein traditonelles Ritual. Das rege Markttreiben an der frischen Luft, dazu der Duft von frischem Obst, Blumen und der Geruch von Speisen unterschiedlichster Art, ein Besuch auf dem Markt ist immer ein Erlebnis für die Sinne. Während das Einkaufen in einem Supermarkt häufig mit Stress und langen Schlangen an der Kasse verbunden ist, lädt der Marktbesuch eher zum entspannten Einkaufen, Verweilen und Genießen ein. Man trifft sich dort mit Freunden auf einen Kaffee, isst eine leckere Bratwurst und probiert an den diversen Ständen die unterschiedlichsten Leckereien.

Landgärtnerei
SPORKMANN
Seit 96 Jahren für Sie auf dem Wochenmarkt

Osterloher Straße 84
33129 Delbrück
Telefon 05250 53209
www.sporkmann.de

ÖFFNUNGSZEITEN DES MARKTSTANDES
AUF DEM DOMPLATZ IN PADERBORN:
Mittwoch & Samstag 06:00 - 12:30 Uhr



BESUCHEN SIE UNS AUF UNSEREM
MARKSTAND AUF DEM DOMPLATZ

ISS DICH GLÜCKLICH :)

Viele Marktbeschicker kennen ihre Kunden schon seit Jahren und wissen genau, was diese wollen. So erhalten die Verbraucher nicht nur hochwertige Waren, sondern haben auch die Möglichkeit, ihre Wünsche gegenüber den Anbietern zu äußern.

Ein großer Vorteil auf dem Markt ist, dass man nicht die Katze im Sack kauft. Auf dem Paderborner Wochenmarkt bekommen Sie viele regionale Köstlichkeiten und frisches Obst und Gemüse aus dem Hochstift. Die Marktbeschicker legen nicht nur Wert auf eine ansprechende Präsentation Ihrer Waren, dass A und O ist natürlich die Qualität ihrer Produkte. Der biologische Anbau von Gemüse und Obst, das artgerechte Halten von Tieren und der Herkunftsnachweis sind für die Verkäufer ein wichtiges Argument gegenüber dem Verbraucher. Die Hochwertigkeit der Lebensmittel und die Abwechlung bei der Auswahl stellen den Kunden zufrieden. Neben guten Fleisch- und Wurstwaren, Feinkost und vielen weiteren Angeboten aus dem Food-Bereich bekommen Sie auch Dinge aus dem Handwerksbereich angeboten. Egal, ob Töpferwaren für die unterschiedlichsten Zwecke, liebevoll gefertigtes Holzspielzeug oder ausgefallene Dekoartikel, es gibt immer wieder was Neues zu entdecken. Pflanzenfreunde kommen beim Paderborner Wochenmarkt ebenfalls auf ihre Kosten und die Blumen sind nicht nur ein optisches Glanzlicht. Ihr Duft ist ein Teil des Marktlebens, ein Teil dessen was man erwartet beim Besuch eines Marktes.

Der Wochenmarkt in Paderborn ist tradtionell eng mit dem Dom verknüpft und auch wenn dieser gerade nicht an seinem gewohnten Platz ist, kann der Besuch auf dem Markt hervorragend mit einem Spaziergang über den Domplatz verbunden werden. Machen Sie sich ein Bild über die Fortschritte der Bauarbeiten, werfen Sie einen Blick über die Schultern der Archäologen. Es ändert sich von Woche zu Woche. Oder nutzen Sie die Nähe des Abdinghofes zum Paderquellgebiet, halten Sie inne an einem der vielen beschaulichen Orte rund um den Wochenmarkt.

Obstkelterei Brautmeier hofft auf ruhiges Spätsommer-Wetter

Bild: Das Team um Josef Brautmeier (2. v. r.) ist bereit für die Apfelkampagne 2016. Foto: Heinz Dieter Steg

Mit gemischten Gefühlen wartet Josef Brautmeier von der gleichnamigen Obstkelterei aus Delbrück-Ostenland auf den Beginn der Kelter-Kampagne. „Die Aussichten hinsichtlich der zu erwartenden Erntemenge waren schon besser", sagt der Apfelexperte. „Hier und da hängen die Bäume zwar voll, aber insgesamt ist das Bild im Kreis Paderborn sehr unterschiedlich." Für die nächsten Wochen hofft Brautmeier zumindest auf ruhiges Wetter, „damit die Äpfel nicht durch Sturm zu Fallobst werden, denn dieses können wir nur dann für unseren Apfelsaft verwenden, wenn es nicht angefault ist." Noch wichtiger sei jedoch der Reifegrad: „Wir appellieren, die Äpfel erst möglichst spät im Jahr zu ernten, damit sie eine hohe natürliche Süße aufweisen"; sagt der Kelterer. Dabei komme es aber auf die Sorte an.

Dass der Trend zur eigenhändigen Ernte auch in diesem Jahr ungebrochen ist, weiß Josef Brautmeier: „Die Menschen setzen immer mehr auf regionale Lebensmittel. Direktsaft aus selbst gepflückten Äpfeln ist dahingehend ein echtes Trendgetränk." Die Annahme der Äpfel in der Obstkelterei auf dem Firmengelände an der Wittendorfer Straße 28 ist ab sofort möglich. Auch in diesem Jahr gibt es wieder eine Annahme-Kooperation mit einigen Raiffeisen-Märkten der Region. Um den Kunden, die Äpfel zur Kelterei bringen, lange Wartezeiten zu ersparen, hatte Josef Brautmeier 2015 die Öffnungszeiten erweitert. Auch in diesem Jahr ist die Apfelannahme in Ostenland zusätzlich samstags bis 16.00 Uhr möglich.

Für das angelieferte Obst gibt es dann frisch gekelterten Apfelsaft zum Mitnehmen oder Gutscheine für den späteren Erwerb.In diesem Zusammenhang bittet Josef Brautmeier seine Kunden darum, zu Hause gelagertes Brautmeier-Leergut wieder mit zur Kelterei zu bringen: „So können wir sicherstellen, dass die Abfüllung auch dann reibungslos funktioniert, wenn die Kampagne auf Hochtouren läuft."

In 2016 ist während der Kampagne mittwochs Birnentag: Kunden können dann selbst geerntete Birnen zur Kelterei bringen. Angenommen werden nur feste Früchte und keine Weichbirnen.

Ab Oktober ist es möglich, Äpfel gegen Gutscheine, die im zur Kelterei gehörenden Getränkemarkt in Ostenland eingelöst werden können, abzugeben.
Auch die Aktion „Wer hat ein Herz für historische Apfelbaum-Sorten?" wird fortgesetzt. Wer einen jungen Apfelbaum einer historischen Apfelsorte zum selber Pflanzen erwerben möchte, kann sich noch bei der Obstkelterei Brautmeier melden.

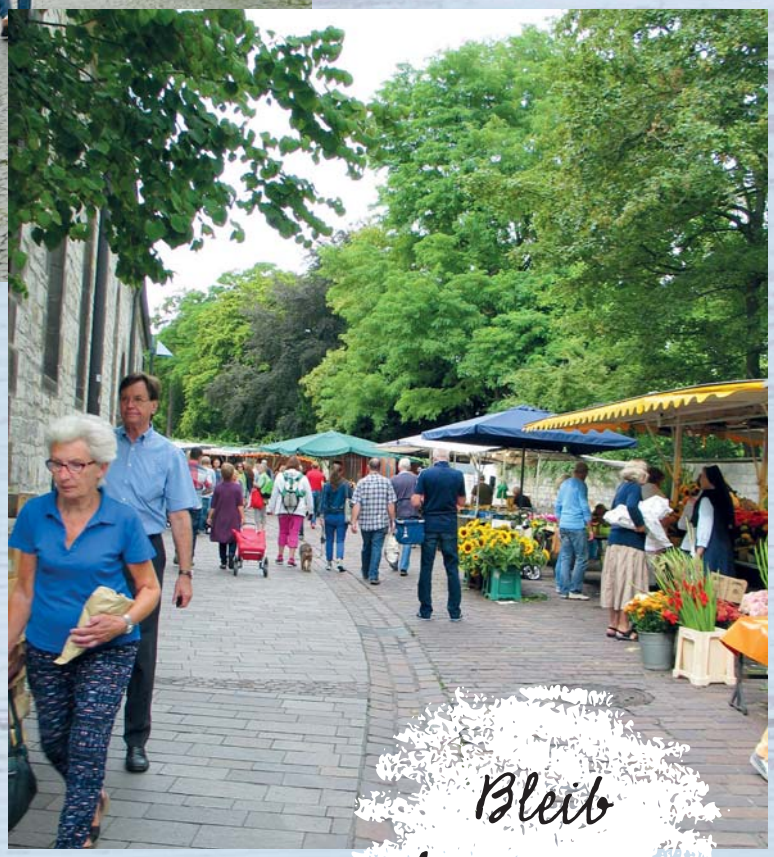
OBSTKELTEREI
GETRÄNKEVERTRIEB
BRAUTMEIER
Seit 1934

Tradition und Service

Ab 01.09. nehmen wir Äpfel an, zur Verarbeitung zu Apfelsaft!

Wittendorfer Straße 28 · 33129 Delbrück-Ostenland
Tel. 05250 / 53494 · info@brautmeier-apfelsaft.de
www.brautmeier-apfelsaft.de

Natur genießen



Ein Markt ist aber nicht nur ein Einkaufserlebnis, hier treffen sich Menschen unterschiedlichsten Alters, die Qualität schätzen und Wert auf die Kommunikation mit den Anbietern legen. Anders wie in einem Supermarkt hat man hier nicht nur ein Schild, wo draufsteht, dass die Eier von Hühnern in Freilaufhaltung stammen. Nein, hier erfährt der Konsument im direkten Gespräch, was Sache ist. Das schafft Vertrauen und gibt einem ein gutes Gefühl beim Einkauf.

Bleib knackig!

Ein weiterer Vorteil des Paderborner Wochenmarktes ist es, dass er an 2 Tagen in der Woche stattfindet. Der Samstagsmarkt ist immer stärker besucht, da die meisten Leute frei haben und sich dann auch gerne die Zeit nehmen, um den Markt zu besuchen. Mittwochs ist es dafür etwas ruhiger, wobei die Auswahl an beiden Tagen mannigfaltig ist. Durch die gut ausgebauten Busverbindungen ist der Markt mit dem ÖPNV leicht zu erreichen und somit fällt auch die Suche nach einem Parkplatz weg.

ANMELDEN FÜRS SAFTMOBIL

PADERBORNER STREUOBSTTAG AM 25. SEPTEMBER

Zum Paderborner Streuobsttag lädt das städtische Amt für Umweltschutz und Grünflächen gemeinsam mit der Biologischen Station Kreis Paderborn-Senne am Sonntag, 25. September, von 10 bis 17 Uhr rund um die Waldschule im Haxtergrund ein.

Neben einem interessanten und vielseitigen Programm erwartet die Besucher auch das Saftmobil Schmücker, mit dem mitgebrachtes Obst gegen Kostenerstattung zu eigenem Saft gepresst werden kann. Dieser Saft ist nicht nur ein Genuss, sondern auch lange haltbar. Grundsätzlich gibt es keine Mindestanliefermenge. Allerdings erhält jeder, der mehr als 50 Kilogramm Obst anliefert, garantiert eigenen Saft, der ungeöffnet etwa zwei Jahre lagerfähig ist und sich nach Anbruch noch etwa zwei Monate lang gut genießbar hält.

Der Saft wird pasteurisiert in Behälter zu fünf oder zehn Litern abgefüllt.

Für den reibungslosen Ablauf ist eine Anmeldung unter Tel. (0 52 50) 70 84 10 oder per Mail an info@bs-paderborn-senne.de mit Angabe einer Telefonnummer notwendig. Vorab werden individuell die Uhrzeit und die Obstmenge, die gepresst werden soll, abgestimmt.

GENUSS –
WEIHNACHTSFEIERN PLANEN

Ob im Unternehmen, im Verein oder in einer anderen Einrichtung – eine Weihnachtsfeier gehört vielfach zu einer liebgewordenen Tradition. Und wie bei jeder Feier gilt es auch bei der Vorbereitung der Weihnachtsfeier einiges zu beachten, damit sie allen Teilnehmern möglichst lange in guter Erinnerung bleibt.

WO SOLL DIE WEIHNACHTSFEIER STATTFINDEN?

Auch hier spielt natürlich das Budget und die Anzahl der Teilnehmer eine wesentliche Rolle. Soll das Weihnachtsessen in einem Lokal stattfinden, ist eine frühzeitige Reservierung erforderlich. Insbesondere in der Vorweihnachtszeit ist es alles andere als einfach, einen guten Tisch zu bekommen. Natürlich sollte es ein Lokal mit „Wohlfühlambiente" sein. Denn die Wahl des Lokals trägt maßgeblich zum Gelingen der Weihnachtsfeier bei. Gute Lokale sind schnell ausgebucht. Deshalb ist eine rechtzeitige Reservierung so wichtig. Unbedingt die Reservierung bestätigen lassen, um eine böse Überraschung zu vermeiden.

Bei kleinerem Budget kann die Weihnachtsfeier auch im Unternehmen selbst organisiert werden. Einfach einen guten Cateringservice beauf-

SPANNUNG IST NUR DANN NÜTZLICH WENN MAN SIE LÖSEN KANN...

"Eine Kombination aus Spannung und Entspannung sehr kompakt in einer kurzen Zeitspanne, ist das was Bogenschießen ausmacht, im Mittelpunkt steht dabei das Loslassen als Symbol für mentale Entspannung und den Weg zu mehr Gelassenheit. Anknüpfungspunkte für den Alltag ergeben sich ganz von allein, vor allem auch durch die Freude den Pfeil fliegen zu lassen.

Die ersten Schritte darin bieten wir seit 15 Jahren in der "Bogenzeit" Paderborn- in der Detmolder Str. 19 (Innenhof) in der ehemaligen Tischlerei Wippermann- dem ältesten Bogensportgeschäft/ Bogenschießcenter im Paderborner Land, drin oder draussen. Jeder von 6 bis 96 Jahren kann mitmachen, ein grosses Lager an leichten Anfängerbogen ist vorhanden. Die Trainer/ Übungsleiter der "Bogenzeit" freuen sich auf ihr kommen, ob kleine private Gruppe oder auch bis 100 Personen gleichzeitig als Firmenevent zu Weihnachten z.B. mit Teameinheit Synchronschießen, in Kooperation mit dem Schützenhof Paderborn auch mit exklusivem Catering möglich.

Danach kann man auch in unserem Verein TBSV Paderborn e.V. weitermachen und auch ein großes Aussengelände mit einem Jagdparcours mit 3D Zielen nutzen.

Ende November 26.-27.11.2016 veranstalten wir schon zum 4 Jahr die größte Bogensportmesse im deutschsprachigen Raum, die "PaderBow" auch in den Hallen/ Säalen des Schützenhofes Paderborn. Über 100 internationale Aussteller und 3000- 4000 Besucher kommen jedes Jahr.

Bogenzeit · Detmolder Str. 19 · Paderborn
Tel. 05251 1842469 · www.bogenzeit.de

SCHÜTZENHOF PADERBORN
Raum für Veranstaltungen

DER BESONDERE RAHMEN
FÜR BESONDERE ANLÄSSE

Ist der Wunschtermin für Ihre Weihnachtsfeier schon reserviert? Tolle Bankettvorschläge erwarten Sie!

- Traumhafte parkähnliche Kulisse
- Wunderschöne Festsäle
- Individuelle Veranstaltungsorganisation
- Professionelle Rundumbetreuung
- Perfekter Service für Sie und Ihre Gäste
- Meisterküche für kulinarische Genüsse
- Vielfältige Büfett- und Menüvorschläge
- Pauschalangebote
- Tischpläne und -dekoration u.v.m.

EVENTIDEEN ZUM JAHRESAUSKLANG!

Ob im großen oder kleinen Kreis: Persönliche Beratung, anspruchsvolle frische Küche und qualifizierter Service machen auch Ihr Fest im Schützenhof zu einem unvergesslichen Erlebnis!

Adventsbuffet
Schlemmen in weihnachtlicher Atmosphäre!
am 24. und 30. Nov. sowie 7., 15. und 20. Dez.
Preis: 23,50 €
Reservierung erbeten

Dinnerkrimi – ein kulinarisch kriminalistischer Hochgenuss*
Ob „Mord an Bord, Mylord" am 6.10. oder „Das große Halali" am 17.11.:
Hier ist Spannung garantiert! Preis inkl. Aperitif und 4-Gang-Menü **69,00 €**

Gruseldinner – Gruselige Gestalten, Spannung und viel Humor*
Ob „Jack, the Ripper" am 28.10. oder „Dracula" am 24.03.:
Freuen Sie sich auf beste Unterhaltung! Preis inkl. Aperitif und 4-Gang-Menü **79,00 €**

The Rock-Christmas-Dinnershow – Die perfekte Einstimmung auf das Weihnachtsfest*
Weihnachts-Showprogramm mit Klassikern der Weihnachtsmusik am 4.12.
Preis inkl. Aperitif und 4-Gang-Menü-Bufett **69,00 €**

Schützenhof Paderborn präsentiert EisSpielZeiten
Das Winterevent mit Teamspirit für Weihnachtsfeiern u.v.m.
Feiern Sie gemeinsam mit Ihren Freunden, Kollegen oder der Familie:
Dez. – Jan., jew. Mi – Sa 16.30 und 19 Uhr, Dauer: 2 Std. auf 8 Bahnen
Teilnehmer pro Bahn: 6 – 11, Preis pro Teilnehmer **18,90 €**
Buchung/Beratung nur über www.tikitaka, Tel. 05231/569452

Kulinarische Krönung mit einem gemeinsamen Abendessen beim Curling-Buffet **24,90 €**
(Einzelvereinbarung für Betriebsfeste möglich)

Weihnachtsfeiern · Hochzeiten · Familienfeste · Firmenfeiern · Tagungen · Messen · Parties · Konzerte · Incentives

www.schuetzenhof.de
Schützenhof Paderborn
Schützenplatz 1 • 33102 Paderborn
Telefon 05251/1562-0

*Vorverkauf im Paderborner Ticket-Center und im Schützenhof // alle Preise pro Person

tragen und die Räumlichkeiten stimmungsvoll dekorieren. In der Sparvariante fällt der Cateringservice weg und die Mitarbeiter bringen (selbstgebackene) Weihnachtskekse mit. Zumindest die Getränke sollten aber vom Unternehmen bereitgestellt werden.

Apropos Getränke: Beim Ausschenken von Alkohol ist Vorsicht geboten. Es wäre nicht das erste Mal bei einer Weihnachtsfeier, dass die Kombination aus Alkohol und aufgestautem Frust einem Mitarbeiter zum Verhängnis geworden ist.

DENKEN SIE SCHON JETZT AN IHRE RESERVIERUNG!

Programm im Herbst & Winter

Landgasthaus Lohre
Regionale Spezialitäten und mehr...
Thüler Str. 67
33154 Salzkotten-Thüle
Tel: 0 52 58 - 62 82
info@landgasthaus-lohre.de
www.landgasthaus-lohre.de

Wild- Buffet
jeden Freitag ab 19:00 vom 07.10.2016 – 16.12.2016

Sunside Revival - Party 31.10.2016

Weihnachtszauber
02.12.2016 *(ausverkauft)*| 09.12.2016 | 16. & 17.12.2016
Essen - Trinken - Tanzen. Weihnachtsfeier all in, mit DJ
für Clubs, Firmen, Gruppen und Vereine | 45,- € /pro Person

Krimi Dinner 08.12.2016

Zimt & Sterne (im Hüttendorf) 18.12.2016
mit Drehorgel, Kinderkarussel, Tombola und vielen weihnachtlichen Ständen

Weihnachts – Buffet
1. & 2. Weihnachtstag 11:00- 14:00 Uhr und 18:00 – 21:00 Uhr

Silvester – Buffet 18:00 – 21:00 Uhr

Neu: In der Zeit von Oktober bis März haben wir montags und dienstags geschlossen!

COLORFUL GREY

SCHÖNER WOHNEN

Letztes Jahr lockte „50 Shades of Grey" Millionen Zuschauer in die Kinos und lenkte so die Aufmerksamkeit auf einen Farbton, der in der Einrichtung nur wenig Beachtung findet. Völlig zu Unrecht, denn Grau ist puristisch, sachlich und elegant. livingpress zeigt, wie die Farbe besonders gut zur Geltung kommt.

VON WEGEN GRAUE MAUS!

Grau ist definitiv eine der heißesten Farben für die Inneneinrichtung: Motive und Materialien werden nicht nur in der Mode gerne von harmonisierendem Grau dominiert. Kein Wunder, denn die Palette der Grautöne ist überaus breit und reicht von hellen Nuancen wie Taube bis hin zu dunklem Graphit. Allerdings sollte man bedenken: Je dunkler der Innenraum, desto kleiner die Raumwirkung! An den Wänden macht sich daher ein helles Grau besser als ein zu dunkler Ton. Dunklere Nuancen setzen in Form von Accessoires besondere Akzente.

EINE GUTE KOMBINATION

Grau als Wandfarbe wirkt elegant, klassisch und stilvoll und ist für all diejenigen geeignet, die Frieden und Mäßigung in ihrem Alltag zu schätzen wissen. Besonders im minimalistischen und modernen Innenraum hat sich der Ton bewährt. Ein stilvolles und elegantes Interieur erscheint vor ihm viel interessanter. Dabei harmoniert Grau hervorragend mit dem Industrial Design: Freigelegte Betonwände, Steinfliesen, holzgetäfelte Wände sowie Glas-, Chrom- und Edelstahlelemente im Industrie-Chic bilden den perfekten Partner für Grau. Aber auch ein traditionelles und gemütliches Ambiente profitiert von der Ruhe ausstrahlenden Wirkung des Farbtons.

GRAU IN BESTER GESELLSCHAFT

Als neutrale Farbe macht Grau in der Gesellschaft von starken Tönen eine hervorragende Figur. Grau ist das perfekte Gegengewicht zu warmen Farben, passt jedoch auch gut zu kühlen Tönen. Egal ob Himbeer, Türkis, Gelb oder Rot – mit all diesen Nuancen geht Grau ein wunderschönes Duett ein. Manchmal wird Grau als rau und kühl empfunden. In der richtigen Kombination kann er jedoch den Raum beleben, seinen Charakter hervorheben und ihn interessant machen.

WOHNEN IN EINER GRAUEN WELT

Ideal ist Grau auch für das Wohnzimmer: Hier lohnt es sich, auf mehr als nur einen Grauton zu setzen, denn die Verwendung einer unterschiedlichen Farbsättigung bietet einen großen Spielraum für gelungene Arrangements: Ein dunkelgraues Sofa z. B. harmoniert besonders schön mit pastellfarbenen Vorhängen. Dazu passen Kissenbezüge mit hübschem monochronem grauem Muster. Aufgelockert wird das Zusammenspiel durch Holzakzente oder Schwarz-Weiß-Kombinationen, in die sich Grau hervorragend fügt.

LÜKE WOHN AMBIENTE

Ralf Lüke
Bleichstraße 23
33175 Bad Lippspringe
0175 / 2642017

Öffnungszeiten:
Di. - Fr. 10 - 13 Uhr
15 - 18 Uhr
Sa. 10 - 14 Uhr

WWW.WOHNAMBIENTE-LUEKE.DE

RUHIGE TÖNE,
GLATT GEBÜRSTET

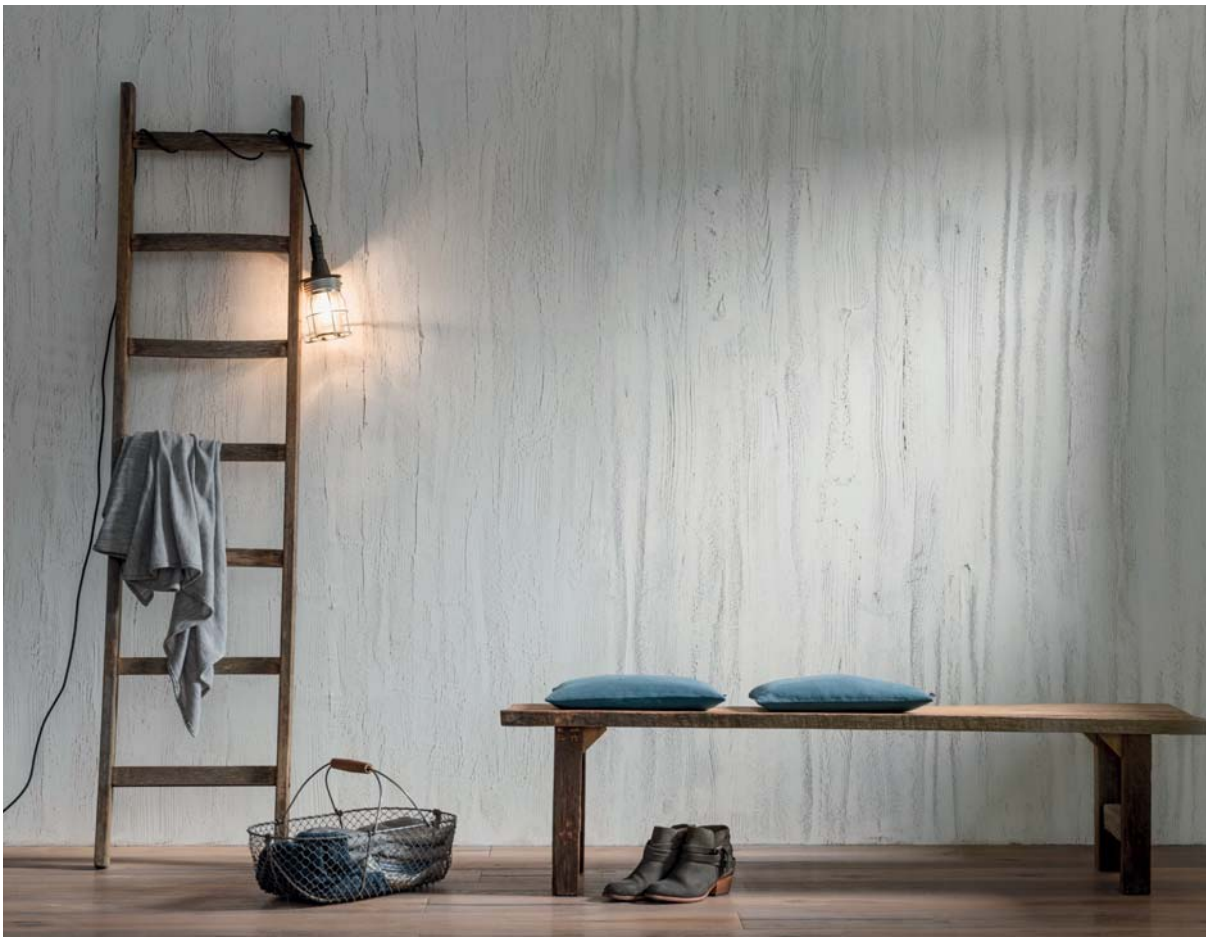
(akz-o) „Gebürstet, nicht geglättet" lautet der Slogan für eine neue Wandlasur, mit der der Farben-Hersteller sein vielfältiges Spektrum an dekorativen Oberflächen erweitert. Mit Capadecor ArteDolce ergeben sich schöne neue Möglichkeiten, denn die Wandlasur vermittelt eine feine zarte Stofflichkeit – und schafft damit Wände, die glatt sind und zugleich warm und weich wirken: Eine neue dezente Variante in der Arte-Lasur Produktfamilie. Die Flächen muten wie fein gewebtes Tuch aus Wolle und Seide an.

Als Ergänzung zu eher kühl anmutenden Glättetechniken ist die Lasur eine echte Bereicherung, denn sie stellt eine zarte Verlockung mit subtilen Effekten dar. Mit ihr, ähnlich einer Dispersion, lassen sich sanft-matte Oberflächen gestalten. Durch die matte Optik ist der Schreibeffekt gering. „Capadecor ArteDolce hat seinen leisen Auftritt in ruhigen, zurückhaltenden Farbtönen. Der Werkstoff eignet sich daher als dezente Dekorativtechnik sehr gut für ganze Räume und große Bereiche, für beanspruchte Flächen mit hoher gestalterischer Funktion", erläutert Produktmanagerin Natascha Glenz (www.caparol.de).

Nach dem Motto „Eimer auf und drauf" wird die Lasur vom Fachhandwerker mit einer kurzflorigen Rolle bei langer Offenzeit auf die im gleichen Farbton wie die Endbeschichtung abgetönte Grundbeschichtung aufgebracht. Nach kurzer Ablüftzeit ist mit einer Bürste nachzuarbeiten.

Möglich sind zahlreiche Farbtöne, die maschinell abtönbar sind.

Die Wandlasur hat einen leisen Auftritt in ruhigen, zurückhaltenden Farbtönen.
Foto: Caparol Farben Lacke Bautenschutz/akz-o



Inspirierend und kreativ zugleich: Wandgestaltung, die an Sichtbetonflächen erinnert.
Foto: Caparol Farben Lacke Bautenschutz/akz-o

GLATTE WÄNDE FÜR STILVOLLES WOHNEN:

STEINOPTIKEN WIRKEN ELEGANT UND SIND ÄUSSERST BELIEBT

akz-o Besonders schicke Oberflächen lassen sich mit mineralischer Kalkglättetechnik zaubern, die eine lange Tradition im Fachhandwerk hat. Heutzutage gewinnen natürliche Produkte immer mehr an Bedeutung, wenn nach schlichter Eleganz und stilvoller Ästhetik gefragt wird. Die charakteristischen unverwechselbaren Wandoberflächen, die sich mit Calcino Romantico herstellen lassen, haben einen großen Vorteil: Sie können Feuchtigkeit aus der Raumluft bedingt aufnehmen und später nach und nach wieder abgeben. So trägt Kalk im Innenraum durch die Regulierung der Raumluftfeuchtigkeit zu einem gesunden Wohnklima bei.

„Begonnen hat die Produktentwicklung bei Caparol mit dem Trend zu Oberflächen, die Sichtbeton entlehnt sind. Da haben wir gemerkt, dass natürliche steinige Oberflächen großen Zuspruch gewinnen", so Natascha Glenz, Produktmanagerin Dekorative Innenwandgestaltung. „Das Attraktive daran ist die matte Anmutung in Kombination mit warmen mineralischen Farben. Durch die Verwendung verschiedener Werkzeuge und Verarbeitungstechniken können vielfältige Oberflächen mit ansprechenden Strukturen zwischen glatt-fein und rustikal-gekörnt gestaltet werden. Das Malerhandwerk kann dabei Techniken wie Authentico, Puristico und Grigio ausführen, die in Kombination mit dem passenden Farbton Assoziationen zu Kalkstein, Onyx, Sandstein oder eben Sichtbeton wecken."

ROLLER® startet mit *GROSSER HERBSTKAMPAGNE* in die verkaufsstarke Jahreszeit

ROLLER, Deutschlands filialstärkster Möbel-Discounter, startet mit einer groß angelegten Werbekampagne in das Herbstgeschäft. Im Zentrum steht dabei der bekannte Claim, den ganz Deutschland mit dem Unternehmen verbindet: „Das gibt's doch gar nicht – doch bei ROLLER!"

In den letzten Jahren hat ROLLER stets zum Herbst mit kreativen Werbekampagnen für viel Aufmerksamkeit gesorgt – auch in diesem Jahr startet das Unternehmen seine Werbeoffensive Ende August, um das Kundeninteresse auf die ROLLER-Filialen und den Online-Shop zu lenken. Die Kampagne stellt teils bekannte Charaktere wie die Rocker sowie neue Figuren wie z.B. eine Gruppe Ärzte in den Mittelpunkt von witzigen und kreativen Geschichten. Die TV-Spots zeigen dabei auf humorvolle und sympathische Art und Weise das ganze Angebot und Leistungsspektrum von ROLLER.

„Im harten Wettbewerb des Möbel-Handels ist es wichtig, sich von der Konkurrenz zu unterscheiden und den Kunden klar zu kommunizieren, wie gut sie bei ROLLER aufgehoben sind ", erklärt Tessa Tessner, geschäftsführende Gesellschafterin bei ROLLER, den Ansatz der Spots. „Wir sind davon überzeugt, dass unsere Kampagne ROLLER zeigt, wie wir sind: sympathisch, aufgeschlossen, kompetent, humorvoll und natürlich unschlagbar günstig", so Tessa Tessner weiter.

Bei der Auswahl des Mottos setzt man bei ROLLER auf Bewährtes. Im Zentrum steht die Aussage „Das gibt's doch gar nicht – doch bei ROLLER!" Der Claim steht wie kein anderer für ROLLER, hat einen hohen Wiedererkennungswert und fasst griffig die Vorteile des Branchenprimus zusammen.

Die 360°-Kampagne wird in allen reichweitenstarken Kanälen wie TV, Funk, Online-Shop, Prospekt, und Social Media aufgegriffen und dokumentiert somit die optimale Vernetzung der Kommunikations- und Vertriebskanäle bei ROLLER. Nicht umsonst ist ROLLER Deutschlands führender Crosschannel-Anbieter und setzt diese Linie so stringent wie kein anderes Möbelunternehmen in Deutschland um.

„STIL KANN MAN KAUFEN MIT Ella@HOME®“

BY ROLLER

Speisezimmer
Pinie weiß Nachbildung,
abgesetzt in Wenge Touchwood Nachbildung

passendes LED-Beleuchtungsset erhältlich

Wandspiegel
1241 0302

Vitrine
1241 0297

Sideboard
1241 0296

Stuhl
1015 1762

Esstisch
1241 0301

Schwinger
1015 1744

Highboard
1241 0300

Wohnprogramm im Landhausstil
Pinie weiß Nachbildung,
abgesetzt in Wenge Touchwood Nachbildung

Vitrine hoch
1241 0122

TV-Element
1241 0124

Vitrine niedrig
1241 0120/+55

Garderobe im Landhausstil
Pinie weiß Nachbildung,
abgesetzt in Wenge Touchwood Nachbildung

Schrank
1241 0204

Sitzbank
1241 0201/+55

Kommode
1241 0203

Kommodenserie
in zwei verschiedenen Höhen erhältlich

B/H/T ca.
146/89/42 cm,
1241 0280

B/H/T ca.
105/108/42 cm,
1241 0278

B/H/T ca.
65/108/42 cm,
1241 0276

Lowboard
Pinie weiß Nachbildung/Oberboden
Wenge Nachbildung

Couchtisch
2 Schubkästen

B/H/T ca.
170/47/42 cm,
1241 0282

B/H/T ca.
85/44/85 cm,
1241 0185

ROLLER 33100 Paderborn | Senefelder Str. 2 | ✆ 05251/50990 | Mo-Sa: 10-20 Uhr

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

Jeder Artikel solange Vorrat reicht.

02/160442

Foto: djd/Schöner Wohnen-Farbe

WÄNDE BLEIBEN ATMUNGSAKTIV

(djd). Die neue Vitrine im Wohnzimmer steht schon seit Tagen. Und immer noch bemerkt man beim Betreten des Raums einen unangenehmen, leicht chemischen Geruch. Möbel, Teppiche, Klebstoffe und Lacke geben Emissionen ab und können damit das Raumklima deutlich beeinträchtigen - wohl jeder hat diese Erfahrung schon einmal gemacht. Immer mehr Verbraucher achten daher bei neuen Möbelstücken oder auch einem Anstrich genau darauf, was drin ist. So gibt es heute Wandfarben, für die ausschließlich streng kontrollierte Rohstoffe verwendet werden und die keine Weichmacher oder Lösemittel enthalten.

Spezielle Silikatfarben verzichten auf gesundheitsschädliche Emissionen und Konservierungsmittel.

DIFFUSIONSOFFENE FARBEN SIND FREI VON EMISSIONEN UND SCHÜTZEN VOR SCHIMMEL

Foto: djd/Schöner Wohnen-Farbe

Eine frische Brise für das Zuhause: Diffusionsoffene Wandfarben können zu einem ausgeglichenen Raumklima beitragen.

Foto: djd/Schöner Wohnen-Farbe

Die Silikat-Wandfarbe wirkt aufgrund ihrer natürlichen Alkalität und dem erhöhten pH-Wert auch der Entstehung von Schimmelpilzen entgegen.

ANSTRICH FÜR ALLERGIKER GEEIGNET

Nicht nur Allergiker freuen sich über ein frisches Raumklima, das frei ist von unerwünschten Emissionen oder störenden Gerüchen. Bei der Gestaltung der Wände fängt dies bereits an: Spezielle Silikatfarben wie etwa das "WohlfühlWeiss" von Schöner Wohnen-Farbe kennzeichnen sich durch die sorgfältig ausgewählten Zutaten und Rohstoffe. In Verbindung mit ihrer wasserdampfdurchlässigen Eigenschaft unterstützt die rein mineralische Farbe somit ein gesundes und frisches Raumklima. Die besonderen Qualitäten der Farbe, die in weiß-matter Ausführung in vielen Baumärkten erhältlich ist, hat auch der TÜV Nord in einer freiwilligen Materialprüfung unter die Lupe genommen und mit dem Prüfsiegel "Für Allergiker geeignet" bestätigt. Darüber hinaus hat das unabhängige Institut dermatest die Silikat Voll- und Abtönfarben derselben Marke dermatologisch getestet und für "sehr gut" befunden.

SCHIMMELSCHUTZ INKLUSIVE

Ein entscheidender Vorteil der Silikat-Wandfarbe ist ihr eingebauter Schimmelschutz. Mit dem natürlichen Bindemittel Kaliwasserglas und dem erhöhten pH-Wert wirkt der Anstrich alkalisch und bietet Schimmelpilzen erst gar keine Chance, sich niederzulassen. Zudem bleiben die Wände "atmungsaktiv", also diffusionsoffen, und trocken - die Wirkung ist mit einer guten Sportkleidung auf der Haut vergleichbar. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com gibt es mehr Informationen zum wohngesunden Gestalten.

DEN NEUEN **ANSTRICH** *GUT VORBEREITEN*

Bevor Wände farblich neu gestaltet werden können, hat der Heimwerker einige Vorbereitungen zu treffen. So sollte der Untergrund fest, sauber, trocken und tragfähig sein. Nicht tragfähige Dispersions-, Öl-, und Lackbeschichtungen müssen vorher mit einem biologisch abbaubaren Abbeizer entfernt werden.

Diffusionsoffene Wandfarben wie etwa das "WohlfühlWeiss" von Schöner Wohnen-Farbe brauchen circa vier bis sechs Stunden, bis sie oberflächentrocken und überarbeitbar sind. Mehr Informationen gibt es unter www.schoener-wohnen-farbe.com.

GARTENGEMÜTLICHKEIT *IM GOLDENEN HERBST:*

INDIAN SUMMER FEELING MIT SKIMMIE, LAMPENPUTZERGRAS UND HERBSTVIOLEN

(akz-o) Gedecktes Gelb, kräftiges Orange, leuchtendes Rot, verschiedenste Grün- und Braun-Nuancen – Nach dem Sommer zeigt sich die Landschaft noch einmal von ihrer farbenfrohen Seite und der Garten strahlt in warmen Tönen. Bei milden Temperaturen präsentiert sich die Natur im goldenen Herbst in neuer Vielfalt.

Bei herbstlichem Sonnenschein werden die Tage im Garten zu einer wahren Freude und der Indian Summer erleichtert den Abschied vom Sommer. Wer sich das für diese Jahreszeit typische Farbfeuerwerk nicht entgehen lassen möchte, der holt sich mit Skimmie, Blauschwingel und anderen Herbstpflanzen die richtigen Bewohner in das herbstliche Freiluft-Wohnzimmer. Wer im Garten kräftige Farben mag, kommt an der Skimmie nicht vorbei. Das Grün der Blätter und das feurige Rot der Beeren strahlen ab Oktober um die Wette. Da diese unverwechselbare Pflanze robust und winterhart ist, ist sie im Herbst ein echtes Muss für jeden Gartenfreund. Als denkbar genügsame Schattenpflanze fühlt sie sich sogar unter Tannen pudelwohl. Passende Gartenmöbel und -accessoires, wie bunte Stühle, gemusterte Wolldecken und Kissen, vollenden den Indian Summer Look im Garten und laden zum Entspannen ein. Der Blauschwingel ist mit seinen blaugrünen und spitzen Halmen der perfekte Kontrast und reiht sich spielend in die Riege der farbenfrohen und pflegeleichten Gartenpflanzen ein. Echtes Nordseefeeling bringt das Lampenputzergras, das je nach Sorte eine Höhe von 30 bis 120 Zentimetern erreicht. Bis zum Wintereinbruch kann diese fröhliche, zur Familie der Süßgräser zählende Pflanze im Wind wehen, ehe sie an einen frostgeschützten Platz umziehen muss. Zum Lampenputzergras gesellt sich der ebenfalls zu dieser Familie gehörende Blauschwingel, dessen blaugrüne Blattstiele frech in die Höhe stehen. Während sich die zwei Gräser farblich eher bedeckt halten, sorgen Herbstviolen an den verschiedensten Stellen im Garten für bunte Farbakzente. In Kombination mit bunten Pflanztöpfen kommen sie noch besser zur Geltung.

Ein richtiger Garten-Allrounder ist die Traubenheide. Die immergrüne Pflanze trägt das ganze Jahr über ein dichtes Blätterkleid. Während es im Frühling und Sommer von hübschen kleinen Blüten in Weiß und Rosa geschmückt wird, gibt die Pflanze im Herbst noch einmal alles: Jetzt färben sich ihre Blätter von Grün über Gelb bis hin zu Rosa, Rot und Tiefviolett. Selbst an trüben Tagen ist der Blick in den Garten mit der Traubenheide alles andere als trist.

Weitere Informationen und Pflegetipps zum Herbstgarten und anderen Gartenpflanzen gibt es unter Pflanzenfreude.de und auf www.facebook.com/diepflanzenfreude.

Fotos: Pflanzenfreude.de/akz-o

„Präsentieren die Vorhaben im Arminiuspark (v.l.): Maria Richter (Bauleitung Ausstellungen), Ferdinand Hüpping (LGS-Geschäftsführer) und Ralf Eckel (Zaun-Kreisel GmbH).“

DIE LANDESGARTENSCHAU 2017 IN BAD LIPPSPRINGE

DER ARMINIUSPARK ALS GROSSES LGS-GELÄNDE

Die Vorbereitungen für die Landesgartenschau 2017 im Kurort Bad Lippspringe sind in vollem Gange. Abseits der malerisch-schönen Kulisse des Kurwaldes, welcher bei der Landesgartenschau 2017 eine zentrale Rolle spielen wird, können sich alle Lippspringer sowie die vielen Besucher von nah und fern ebenso auf einen für die Landesgartenschau teilweise umgestalteten Arminiuspark freuen. Bis zum Frühjahr 2017 entstehen hier verschiedene temporäre Ausstellungsbeiträge und große, liebevoll gestaltete Blumenflächen. Die für die Landesgartenschau genutzte Fläche des Arminiusparks beträgt etwa drei Hektar, wobei die große Wiese des Parks für alle Bürger und Besucher Bad Lippspringes frei zugänglich bleiben und somit

Gitterzäune
Holzzäune
Carports
Sichtschutz
Rankanlagen
Schiebe-und
Rolltoranlagen

ZAUN KREISEL
Zäune aller Art

ZAUN KREISEL GmbH
Dubelohstraße 264
33104 Paderborn
www.zaun-kreisel.de
Tel.: 05254-7464 u. 3213
Fax: 05254-13385
E-Mail: info@zaun-kreisel.de

nicht zum Gelände der Landesgartenschau zählen wird. Zu den verschiedenen Ausstellungsbereichen im Arminiuspark tragen Freizeit- und Friedhofsgärtner, Baumschulen, Landwirte und der Naturschutzbund jeweils ihre Teile bei, auf die sich alle Besucher schon jetzt zu Recht freuen dürfen.

Darüber hinaus wird auf dem jetzigen Parkplatz des Kongresshauses eine Blumenhalle installiert, die den Besuchern der Landesgartenschau im zwei- bis vierwöchigen Rhythmus besondere Ausstellungen mit saisonalen Blumen-Arrangements zeigen wird. Auch wird es eine große Ausstellungshalle der Landwirtschaft zwischen der Karl-Hansen-Klinik und dem Parkbereich geben.

Der Arminiuspark wird so als zweiter Geländeteil der LGS 2017 in neuem Glanz erstrahlen und mit seiner farbenfrohen Blumenpracht die Besucher entzücken.

Vorstellung des offiziellen Getränks der LGS 2017 – Orange-Fenchel-Rose

Das Geheimnis ist gelüftet –

Das offizielle Getränk der LGS ist ein Erfrischungsgetränk auf Mineralwasser-Basis mit Orangensaft und natürlichen Auszügen von Fenchel und Rosenblüten.

Am 12.09. stellten die Gräfin Metternich und Graf Metternich-Quellen-Geschäftsführer Andreas Schöttker das neue Orange-Fenchel-Rose-Getränk im Rahmen der 12er-Veranstaltungsreihe, die ein Jahr lang immer am 12. eines Monats auf die Landesgartenschau einstimmt, auf dem Rathausplatz in Bad Lippspringe vor. Bei herrlichem Sommerwetter wurden fast 2.000 Flaschen des köstlichen, neuen Erfrischungsgetränks geleert. Auch Bad Lippspringes Bürgermeister Andreas Bee zeigte sich auf der Rathausbühne begeistert: „Das schmeckt sehr gut. Es ist schon etwas besonderes, dass wir auf der Landesgartenschau ein eigenes Getränk haben."

Zahlreiche Besucher ließen es sich in der Abendsonne schmecken, darunter auch Bürgermeister Bee, Andreas Schöttker, sowie Gräfin und Graf Metternich (links).

Zum neuen Getränk hat auch Gräfin Metternich eine überaus positive Meinung: „Es ist sehr gelungen, ich kann es nur weiterempfehlen".

„Die Idee war es, ein Getränk zu entwickeln, das einen sehr engen Bezug zu Pflanzen und Blüten hat, die auch auf der Landesgartenschau zu sehen sind."

Beim Interview mit Dania Stauvermann (Radio Hochstift) stand Andreas Schöttker Rede und Antwort.

erläutert Andreas Schöttker. Natürlich ist auch das Orange-Fenchel-Rose-Getränk nur in umweltfreundlichen Glas-Mehrweg-Flaschen erhältlich. Damit trägt das Unternehmen zum Ziel einer ökologischen und nachhaltig durchgeführten Landesgartenschau bei. Vor dem Start der Veranstaltung am 12. April 2017 begleitet das Unternehmen die LGS außerdem mit zahlreichen weiteren Maßnahmen.

Das neue Erfrischungsgetränk Orange-Fenchel-Rose ist bereits in vielen Getränkemärkten im Raum Paderborn erhältlich.

Graf Metternich QUELLEN

Wellness plus

Fruchtige Orange,
fein-würziger Fenchel
und edel-zarte Rose –
ein unvergleichliches
Geschmackserlebnis

**mit Fruchtzucker gesüßt
ohne Farbstoffe**

offizielle Getränk der
Landesgartenschau
Bad Lippspringe 2017

www.graf-metternich-quellen.de

ZWÖLF HAUSGÄRTEN WERDEN DIE BESUCHER DER LGS 2017 BEGEISTERN

Ebenso können sich alle angehenden Besucher der Landesgartenschau 2017 in Bad Lippspringe schon jetzt auf zwölf liebevoll gestaltete Themengärten zwischen der Blumenachse an der Kurpromenade und dem Haustenbecker Weg freuen.

Hier präsentieren Fachbetriebe des Garten- und Landschaftsbaus ihre ganz eigenen Kreationen und Interpretationen zu den Themen Pflanzen, Blumen, Garten und Landschaft. Der Verband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau NRW e.V. (VGL NRW) wird in einem fest installierten Pavillon auf dem Landesgartenschaugelände über jeden einzelnen der Gärten detaillierte Informationen bieten.

Mit den zwölf Hausgärten werden der Landesgartenschau in Bad Lippspringe also weitere zentrale Teile hinzugefügt, die ihrerseits gemeinsam einen großen Teil zu dem ganz individuellen, wunderschönen Charme und der Identität des großen Events in Bad Lippspringe beitragen werden. „Mit den Hausgärten wird einer der wichtigsten Bestandteile und Besuchermagneten einer Gartenschau umgesetzt.

Wir freuen uns über die Vertragsunterzeichnung mit dem VGL NRW sowie den beteiligten Betrieben und sind gespannt auf die Umsetzung“, zeigte sich auch Heinrich Sperling, Geschäftsführer der Landesgartenschau, überglücklich über die neu hinzugewonnen Hausgärten für die LGS 2017. Ziel der präsentierten Hausgärten wird es auch sein, den Besuchern Ideen und Anregungen für die eigene Gartengestaltung mit auf den Weg zu geben.

Becker Gärten

Becker Gärten aus Bad Driburg hat die Arbeit auf dem Gelände der LGS Bad Lippspringe 2017 begonnen. Betriebsinhaber und Gärtnermeister Wolfgang Becker hat zunächst die Pläne der beiden nebeneinander liegenden Geländeparzellen auf die vorgefundene Situation angepasst. Zudem wurden 2 alte Bäume nicht gefällt. Becker Gärten hat seine Ideen kurzfristig so umgestellt, dass die Bäume erhalten bleiben können. Mit den beiden Gärten "Ein-Blick" und "Der 90 Grad Baumgarten" wird die Firma Becker Gärten den Besuchern der Gartenschau zeigen, dass Garten mehr ist als zweckmäßig und arbeitsintensiv, sondern ein Ort zum Gestalten und Leben der eigenen Geschichten und Fantasien.

Gerber Garten- und Landschaftsbau

Mit dem Titel „Bilder einer Landschaft" gibt es hier Ausblicke in vier unterschiedlichen Gartenbereiche. Wie bei einem Gemälde wird der Blick durch „Bilderrahmen" gelenkt. Dabei werden unterschiedliche Sinne durch die verschiedene Verwendung von Wasser, Pflanzen und Materialien angesprochen.

Pöhler Gut Reelsen

Als Erweiterung des Hauses und Ort der Begegnung besteht dieser Garten aus zwei Teilen. Eine große Holzterrasse mit Sitzmobiliar und einem Outdoor – Küchenblock prägen den ersten Teil. Eine angrenzende Feuerstelle und ein von einer Pergola beschatteter Sitzplatz bilden den Abschluss.

Gartenbau Kruse

Die Linienführung des gesamten L-förmigen Gartens ist auf 45° gedreht, wobei innerhalb des Gartens ausschließlich der 90° Winkel verwendet ist. Dieses Formenspiel, überrascht auf wenigen Quadratmetern und bildet interessante Räume und Nischen, die den Besuchern Platz für gemütliche Pausen bieten. Zudem ist der Garten mit hochwertigen Materialen auch Naturstein ausgestattet.

Der Garten Detmold GmbH

Dieser „Märchengarten" präsentiert Hexen und Feen im Zauberwald. Stauden, Heilpflanzen, Kräuter und „Giftpflanzen gedeihen im Schatten der Bäume. Der Garten wird nur von außen einsehbar sein - Garten und Hexenhaus liegen geschützt innerhalb eines Holzzaunes.

Detmolder Str. 5 - 33014 Bad Driburg
Tel. 0 52 53 / 62 58
poehler-gut.reelsen@online.de

PÖHLER
GUT REELSEN
Garten- und Landschaftsbau
Straßenbau

Besuchen Sie uns auch im Internet: www.poehler-gut-reelsen.de

GK
GARTENBAUKRUSE.DE

- Planung & Gestaltung
- vorbereitende Bodenarbeiten
- Belags- & Pflasterarbeiten
- Treppen, Mauern & Abstützungen
- Rasen- & Pflanzarbeiten
- Ent- & Bewässerungsarbeiten
- Bachläufe & Teichanlagen
- verschiedene Sonderbauelemente

Gartenbau Kruse
Christian Kruse
Heidturmweg 18
33100 Paderborn

Tel.: 05251 / 44 67
info@gartenbaukruse.de
www.gartenbaukruse.de

Wir planen und realisieren märchenhaft schöne Gärten für Sie.

Der Garten Detmold GmbH
Bentweg 50 · 32760 Detmold
www.der-garten-detmold.de

DER GARTEN
Die Gestalter für Ihr grünes Glück.

WELCHES *HAUSTIER* PASST ZU UNS?

(akz-o) Ein eigenes Haustier ist für viele Kinder immer noch der größte Herzenswunsch und die Vorteile, mit Tieren aufzuwachsen, sind durch zahlreiche Studien belegt: Kinder üben so, Verantwortung zu übernehmen, und ihr Lernvermögen wird gesteigert. Auch als Seelentröster leisten insbesondere Hund und Katze oft große Dienste.

Doch alle Tiere, selbst die kleinsten, brauchen täglich Aufmerksamkeit, Pflege und Zuwendung – und das über Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg. „Auch wenn die Initiative vom Kind ausgeht, für das Wohlergehen des Haustiers werden künftig alle Mitglieder der Familie zuständig sein", betont Dr. Katja Lehmann, Tierärztin und Tierschutzlehrerin der Initiative „Liebe fürs Leben". Das Projekt, das vom Bundesverband Praktizierender Tierärzte (bpt) und von dem Tiernahrungshersteller Purina gemeinsam betrieben wird, bringt Tierschutzunterricht kostenlos an deutsche Grundschulen, um den Nachwuchs für einen artgerechten Umgang mit Hund, Katze & Co. zu sensibilisieren. „Bevor die Entscheidung für ein Haustier fällt, sollten sich Eltern und ihre Kinder genau über die Bedürfnisse der unterschiedlichen Tierarten informieren", rät Lehmann.

So ist das beliebteste Haustier Deutschlands, die Katze, von Natur aus eher ein Einzelgänger. 11,5 Millionen Samtpfoten leben bei uns. Auch wenn sie sich gern in unserer Nähe aufhalten, entscheiden sie allein, ob sie gerade Lust haben, mit ihrem Menschen zu spielen oder nicht. Für Kinder bringt das die Herausforderung, die Signale der Katze für Ruhe und Rückzug oder gemeinsamen Spaß zu erkennen und zu akzeptieren. Gelingt dies, dann sind besonders Wohnungskatzen für lebhafte Kinder gute Spielgefährten.

Labrador, Dackel & Co. stehen auf Platz zwei der tierischen Mitbewohner. Als Rudeltiere sind Hunde gern in Gesellschaft. Im Gegensatz zu Katzen lieben sie es fast immer, mit dem Menschen zu spielen und zu toben. Aber: Sie brauchen regelmäßig Auslauf. Mindestens drei Mal am Tag sollte man mit ihnen Gassi gehen. Für Kinder, die gern draußen sind und sich vor Wind und Wetter nicht scheuen, ist dieser vierbeinige Partner ein treuer Begleiter. Unbedingt zu berücksichtigen sind bei der Auswahl die unterschiedlichen Charaktereigenschaften einzelner Hunderassen. Hier helfen Gespräche mit Tierärzten und gute Sachbücher bei der Orientierung.

„Die Anschaffung eines Haustieres sollte keine spontane Entscheidung sein", sagt Tierärztin Dr. Katja Lehmann, „doch wenn es passt, bilden Kinder und Tiere ein unzertrennliches Gespann."

Informationen zum bundesweiten kostenlosen Tierschutzunterricht finden Sie auf www.liebefuersleben.net.

Jetzt in Paderborn

Der Kaupirat entert Paderborn!

Seit Mai 2016 ist der Kaupirat neben Bad Lippsringe und Bielefeld auch in der Herlestraße 15a auf dem Dören (nahe des Dänischen Bettenlagers) in Paderborn ansässig.

Das Team vom Kaupiraten Paderborn freut sich Ihren Vierbeiner die wohl größte Auswahl an Kauartikel von Antilope - Ziege in ganz OWL anbieten zu können. Neben der vielfältigen Auswahl an getrockneten Leckereien bietet der Kaupirat ein großes Sortiment an B.A.R.F., Nahrungsergänzungen, Trockenfutter, und Hundezubehör an.

Durch die verschiedenen B.A.R.F.-Lieferanten bietet der Kaupirat das wohl umfangreichste und riesigste Angebot an unterschiedlichen Fleischsorten in ganz Paderborn. Egal ob von einer Landschlachterei aus Ibbenbüren oder von Fleischelust, Alaska oder Tackenberg hier finden nicht nur Allergiker ihren Lieblingsanbieter.

Das Kaupirat-Team freut sich auf Ihren Besuch mit Ihren Vierbeinern.

kaupirat.de

An der Weberei 12*
*direkt neben Rossmann
33175 Bad Lippspringe
Telefon 05252 - 9334141

Herlestr. 15a,
33100 Paderborn

Ehlentruper Weg 59
33604 Bielefeld

www.kaupirat.de

RUNDUM GESCHÜTZT

Auch bei bester Betreuung sind Hunde nicht vor allen Gefahren geschützt. Tierbesitzer sollten auf Notfälle vorbereitet sein und Risiken am besten von vornherein weitestgehend vermeiden. Unsere tierischen Lieblinge haben wir am liebsten gesund und munter um uns. Doch selbst bei der größten Vorsicht sind Verletzungen nicht immer zu vermeiden. Mit anderen Hunden den Waldhang rauf und runter toben oder durch das Revier streifen – ein glückliches Tierleben bietet jede Menge Freiraum, um sich auszutoben. Allerdings begegnen Hunde neben den kleinen und großen Entdeckungen auch Gefahren: Scherben einer achtlos weggeworfenen Flasche, giftige Nahrungsmittel, stechende Insekten oder ein unsympathischer Artgenosse. Zieht sich Ihr Vierbeiner eine Verletzung zu, benötigt er nicht nur Ihre Zuwendung, sondern auch eine fachgerechte Erstversorgung.

DIE RICHTIGE WUNDERVERSORGUNG

Aus Revier- oder Rangordnungskämpfen tragen Tiere oftmals Bisswunden davon. Neben Schnitt- und Stichverletzungen gehören diese zu den häufigsten Blessuren bei Hunden. Hier gilt es zuerst einmal, die Blutung zu stillen. Wunden dürfen ruhig kurz etwas bluten, bevor sie versorgt werden. Denn mit dem heraustropfenden Blut werden auch Verschmutzungen aus der Wunde geschwemmt – sie reinigt sich so bereits von selbst. Kritisch wird es hingegen, wenn Ihr Haustier viel Blut verliert. Nun ist schnelles Handeln gefragt, um die Blutung zu stoppen. Bei Schürf- und kleineren Schnittwunden üben Sie dafür mit einem mehrfach zusammengefalteten, sauberen Stofftaschentuch oder einer kleinen Mullbindenrolle Druck auf die Ränder der Wunde aus, bis die Blutung nachlässt – vorher aber bitte kontrollieren, ob sich in der Wunde Fremdkörper befinden. Auch ein in ein Tuch gewickeltes Kühlpad sorgt dafür, dass sich die Gefäße verengen und die Blutung stoppt. Legen Sie nun einen Schutzverband an, der die Wunde sauber abdeckt, damit keine Fremdkörper eindringen und Entzündungen oder Infektionen verursachen können. Danach geht es mit dem tierischen Patienten zum Tierarzt. Bei kleineren, oberflächlichen Verletzungen der Haut reicht es meist aus, die Wunde sorgfältig zu versorgen und den Heilungsprozess aufmerksam zu überwachen. Dafür schneiden Sie im ersten Schritt die Haare um die Wunde herum weg, um ein Verkleben mit Blut oder Wundsekret zu vermeiden. Danach säubern Sie die Wunde mit einem Desinfektionsmittel und bringen zuletzt eine Wundsalbe oder ein -spray auf. Ein Verband ist in diesem Fall nicht nötig.

ERSTE HILFE BEI UNFÄLLEN

Wurde Ihr Tier angefahren, muss sofort gehandelt werden. Vorsicht: Ein verletztes Tier kann aufgrund der Schmerzen eventuell beißen!

- Unfallstelle absichern.
- Atemwege überprüfen.
- Rachenraum von Blut oder Erbrochenem befreien.
- Kein Puls: Herzmassage und Beatmung notwendig.
- Starke Blutungen durch Abbinden mit sauberem Tuch stillen.
- Das Tier vorsichtig auf eine ebene Fläche legen.
- Unterkühlung mit einer Wolldecke verhindern.
- Schnellstmöglich zum Tierarzt

VORSICHT VERGIFTUNG

Bei einer Vergiftung greift eine unverträgliche Substanz in den Stoffwechsel ein und stört die normalen Abläufe. Vergiftungen treten in der Tiermedizin aber glücklicherweise seltener als vermutet auf. Der gesunde Organismus besitzt genügend Abwehrmechanismen, um kleine Giftmengen auszuscheiden, die über Futter, Trinkwasser und Umwelt aufgenommen werden und subtile Vergiftungen hervorrufen können. Erst wenn die Giftzufuhr über einen längeren Zeitraum anhält oder eine große Menge einer giftigen Substanz in den Körper gelangt, zeigen sich Symptome wie Erbrechen, Durchfall, Koordinations- und Kreislaufstörung sowie Lähmungen. Diese Symptome sind in der Regel jedoch sehr unspezifisch, sodass die Diagnose „Vergiftung" schwierig zu stellen ist, solange keine eindeutigen Hinweise auf die Einnahme oder Berührung mit Giftstoffen vorliegen. Bei Verdacht auf eine Vergiftung ist es wichtig, sofort tierärztlichen Rat einzuholen. Ob beim Freilauf im Park, beim Gassigehen an der Leine, im Auto und sogar in den eigenen vier Wänden – Hunde können überall möglichen Gefahrenquellen begegnen, mit denen Tierhalter oft gar nicht rechnen, da vieles davon, wie Pflanzen und Nahrungsmittel, für Menschen meistens harmlos und ungiftig ist. Eine Liste mit giftigen Lebensmitteln finden Sie unter welpenclub.com/erste-hilfe/akute-notfaelle

ERSTE HILFE BEI INSEKTENSTICHEN

Gerade im August haben auch Insekten Hochsaison. Grundsätzlich ist ein Insektenstich im Maul-/Hals-/Rachenbereich gefährlich. Das Tier wird unruhig, jault, hustet und würgt. Bei Mehrfachstichen und/oder Stichen in Mundhöhle und Rachen muss sofort ein Tierarzt aufgesucht werden, denn im schlimmsten Fall kann es zu Erstickungsanfällen oder einem lebensbedrohlichen allergischen Schock kommen.

TIPPS BEI INSEKTENSTICHEN

1. Stachel entfernen.
2. Schwellung von außen vorsichtig mit feuchten Tüchern und Kühlkompressen kühlen.
3. Kühles Wasser trinken lassen.

Viele weitere nützliche Informationen rund um das Thema „Erste Hilfe bei Ihrem Hund" finden Sie unter welpenclub.com/erste-hilfe

May Dog

– Professionelle Hundeschule und Hundepension mit Herz

Die Hundepension und Hundeschule May Dog in Leiberg feiert diesen Dezember ihr 10-jähriges Jubiläum. Hans May und Astrid Schauder begannen im Dezember 2005 mit dem Bau der Hundepension, die schließlich im Jahr 2006 eröffnet wurde.

In den zehn Jahren ihres Bestehens hat sich die Hundeschule mit großem Erfolg etabliert, und auch die Hundepension erfreut sich seither großer Beliebtheit unter den zahlreichen Hundebesitzern im Raum Paderborn. Für die vielen großen und kleinen Hunde steht bei May Dog eine Fläche von 14.000 qm zur Verfügung. Das riesige Gelände bietet zwei geräumige Pensionshäuser, in denen jeder Hund sein eigenes vollklimatisiertes, 15 qm großes Zimmer (keine Zwinger) inklusive zusätzlichem, überdachtem Auslauf bewohnt, eine Trainingshalle, in der bei schlechtem Wetter sowie in den Wintermonaten das Hundetraining stattfindet und eine 6.000 qm große Spiel- und Freizeitfläche unter freiem Himmel, auf der sich die Vierbeiner nach Herzenslust gemeinsam mit den Betreuern und Hundetrainern austoben können.

Sie können Ihre Hunde ohne Bedenken in die vertrauensvollen und erfahrenen Hände von Hans May, Astrid Schauder und ihrern 12 Mitarbeitern, darunter tiererfahrene Azubis und professionelle Hundetrainer, geben. Ganz gleich, ob Sie wegen Krankheit nicht für Ihren Hund sorgen können, ob am Wochenende eine Familienfeier ansteht oder ob Sie in Urlaub fahren und Ihren Hund nicht mitnehmen können, ihr Hund ist bei May Dog auf jeden Fall bestens aufgehoben, denn für das Team um Hans May und Astrid Schauder ist die Arbeit mit Hunden eine echte Herzensangelegenheit. Neben der artgerechten und komfortablen Unterbringung für den besten Freund des Menschen bekommt Ihr Hund bei May Dog natürlich auch viel Pflege und Zuwendung. Dazu gehören auch tägliche Mahlzeiten, Leckereien für Zwischendurch, verschiedene Beschäftigungen, Bewegung und Spaziergänge. Auf Ihren Wunsch hin erhält Ihr Hund sogar Entspannungsmassagen von einer Diplom-Physiotherapeutin und wird getrimmt oder geschoren. Eine tierärztliche Versorgung ist selbstverständlich auch gewährleistet. May Dog bietet somit Vollpension mit echter Wohlfühlatmosphäre für Ihren Hund.

In der Hundeschule May Dog wird eine professionelle Hundeausbildung angeboten, bei der die Hunde entweder im Einzelunterricht trainiert oder für das Training in Gruppen aufgeteilt werden. Es gibt verschiedene Kurse für Junghundgruppen, Gruppen für pubertierende Hunde zwischen dem 9. Und 12. Lebensmonat und Erwachsenengruppen. Das Hundetraining, an dem auch die jeweiligen Hundebesitzer teilnehmen, findet immer montags bis freitags zwischen 17 und 20 Uhr statt. Außerdem findet immer am Samstagnachmittag das Welpenspiel statt, bei dem die kleinen Vierbeiner zwischen der 8. und 16. Lebenswoche verschiedene Umwelterfahrungen sammeln und die ersten Grundkenntnisse des Gehorsams erlernen. Samstags findet zudem auch das Umwelt- und Außentraining mit den Hunden statt, bei dem die Betreuer und Hundetrainer mit den Hunden Ausflüge in der näheren Umgebung unternehmen. Ziele des Hundetrainings bei May Dog sind zum einen die Ausbildung des Hundes zum persönlichen Begleiter des jeweiligen Hundebesitzers, wobei sich der Hund im sozialen Umfeld neutral verhalten sollte, und zum anderen auch der richtige Umgang des Hundebesitzers mit seinem Hund in verschiedenen Situationen. Die gesamte Hundeausbildung ist nach dem wissenschaftlich erforschten Lernverhalten von Hunden ausgerichtet. Zusätzlich gibt das Team von May Dog auch gerne individuelle Tipps bezüglich Fütterung oder erteilt Ratschläge beim Kauf eines Welpen oder Hundes.

Wenn auch Sie den richtigen Umgang mit Ihrem Hund erlernen und ihn zu Ihrem persönlichen Begleiter ausbilden wollen oder wenn Sie eine zuverlässige, artgerechte Unterkunft samt tiererfahrener, professioneller Betreuung für Ihren Vierbeiner suchen, dann ist die mit viel Herz geführte Hundeschule und Hundepension May Dog genau das Richtige für Sie und Ihren Hund.

May Dog · Auf der Hödde 9
33181 Bad Wünnenberg-Leiberg
Telefon: 0173 - 4747420
E-Mail: maydog@gmx.de

Öffnungzeiten
Mo. - Fr. 9-13 Uhr · 15-18 Uhr
Sa. 9-15 Uhr · nach Vereinbarung

www.maydog.de

GESUND DURCHS LEBEN!

ANSPRUCHSVOLLE HAUT

DEN ALTERUNGSPROZESS VERLANGSAMEN: FÜNF BEAUTYTIPPS FÜR DIE REIFE HAUT

(djd). Mit zunehmendem Alter stellt die Haut höhere Ansprüche. Durch die nachlassende Östrogenproduktion sinkt die Anzahl stützender Kollagenfasern in den tieferen Hautschichten, sodass die Konturen erschlaffen und Feuchtigkeit schlechter gespeichert wird. Die Haut wird dünner, trockener und weniger elastisch, Fältchen und Falten entstehen. Den Alterungsprozess kann man jedoch beeinflussen - und einiges für das gute Aussehen tun:

- Gezielt cremen: Die tägliche Pflege sollte die Haut jetzt mit viel Feuchtigkeit, aber auch Fett versorgen. Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Urea und Glycerin sowie hautverwandte Lipide etwa aus pflanzlichen Ölen helfen dabei. Zudem sind die Vitamine C, E und A sowie Coenzym Q10, Kollagen und Polyphenole aus Pflanzenextrakten effektive Anti-Aging-Wirkstoffe.

- Sonnenschutz ist ein wesentlicher Faktor im Kampf gegen Falten, denn UV-Strahlen verursachen 80 Prozent der Hautalterung. In der warmen Jahreszeit sollte daher täglich ein hoher Lichtschutzfaktor auf Gesicht, Dekolleté und Handrücken aufgetragen werden. Das beugt auch Pigmentflecken vor.

- Im Kampf gegen den Kollagenabbau erreicht äußere Pflege nur die oberen Hautschichten. Jetzt ist es Forschern erstmals gelungen, an der Ursache anzusetzen: Für wirkungsvolle Unterstützung von innen haben sie spezielle Kollagen-Peptide entwickelt, die die körpereigene Kollagenproduktion in den tiefen Hautschichten anregen. "Klinische Studien mit dem Prüfpräparat 'Elasten' Trinkampullen, das rezeptfrei in Apotheken erhältlich ist, haben gezeigt, dass bereits eine vierwöchige Kur positive Effekte auf die Hautfeuchtigkeit und die Hautelastizität hat", erklärt die Münsteraner Dermatologin Dr. med. Gerrit Schlippe.

- Ein schönheitsbewusster Lebensstil unterstützt den Erhalt glatter Haut. Das bedeutet vor allem, einige Sünden möglichst zu vermeiden: Alkohol, Schlafmangel, Stress und besonders Rauchen machen auf Dauer alt. Wer dagegen viel Flüssigkeit zu sich nimmt und für genügend Ruhe und Entspannung sorgt, tut viel fürs jugendliche Aussehen.

- Raffiniertes Make-up kann um Jahre jünger zaubern. Dabei sollte auf eine dunkle Foundation und dunklen Lippenstift verzichtet werden - das lässt älter wirken. Ein gutes Anti-Aging-Make-up mit lichtreflektierenden Mikropartikeln wirkt optisch verjüngend, zartrosa Rouge auf dem höchsten Punkt der Wangen verleiht Frische.

Entspannte Lebensfreude ist wichtig für eine vitale und jugendliche Ausstrahlung.

Wer seine Haut mit viel Flüssigkeit, Vitaminen und Kollagen versorgt, kann Falten oft wirkungsvoll bekämpfen.

Foto: djd/Elasten-Forschung/OJO-Images

Idealfigur mit Kryolipolyse

Fettzellen ade - endlich dauerhaft!

Methode

Fettzellen sind kälteempfindlicher als das Gewebe, das sie umschließt.

Bei dem Verfahren werden Applikatoren auf die Problemzonen aufgesetzt, mit einem Vakuum eingezogen und herunter gekühlt.

Die Fettzellen kristallisieren und werden von dem Körper ganz natürlich abgebaut und ausgeschieden.

Das Volumen wird reduziert und das Hautbild ist schön straff.

Praxis

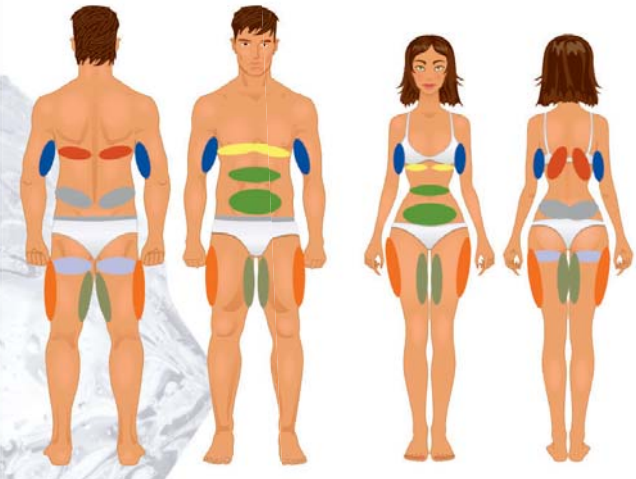
Beratungsgespräch
Vor der ersten Behandlung kommen Sie zu einem kostenlosen und unverbindlichen Beratungsgespräch. Wir beantworten Ihre Fragen und prüfen sorgsam Ihre körperliche Befindlichkeit um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

Behandlung
Es folgen ein bis drei Behandlungen der gewünschten Areale in Abstand von einem Monat. Jede Behandlung dauert ca. 60 Minuten. Anschließend können Sie Ihren Tag wie gewünscht fortsetzen. Die Behandlung ist schmerzfrei und schonend und wird gerne zur Entspannung genutzt.

Ergebnisse
Erste Ergebnisse sind nach drei Wochen sichtbar. Ihr Körper hat mit dem Abtransport der Fettzellen begonnen. Dieser Vorgang setzt sich in den nächsten Wochen fort.

Behandlungsareale

- Oberarme
- Rücken
- Bauch
- Hüften
- Po
- Oberschenkel Außen
- Oberschenkel Innen



Kryolipolyse Studio
eiskalt schön
... lassen Sie sich gut behandeln!

Frau Patricia Shepherd
Oststraße 3 · 59597 Erwitte
Tel.: 02943 - 5081924 · E-Mail: info@eiskaltschoen.de
www.eiskaltschön.de

Foto: djd/Staatl. Fachingen

SCHÖNHEIT TRINKEN

MINERALSTOFFREICHES WASSER VERSORGT DIE HAUT MIT NÄHRSTOFFEN UND FEUCHTIGKEIT

(djd). Peelings und Feuchtigkeitslotionen, Masken und Lippenbalsam füllen das Badezimmer schönheitsbewusster Frauen. Die zahlreichen Töpfe, Tiegel und Tuben dienen nur einem Ziel: einer glatten und vital aussehenden Haut. "Doch Vorsicht - wer seinen Körper zu häufig reinigt, cremt und pudert, kann ihm sogar Schaden zufügen", warnt Katja Schneider, Gesundheitsexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Sei die Haut beispielsweise ständig "zugekleistert", nehme man ihr die Luft zum Atmen. Dermatologen warnen außerdem bei übermäßigem Einsatz von Cremes vor den enthaltenen Bindemitteln. Diese sogenannten Emulgatoren lösen die hauteigenen Fette heraus, so dass es zu feinsten Rissen in der Hautbarriere kommen kann.

HAUTZELLEN SIND "DURSTIG"

Neben der Pflege von außen kann man die Haut auch von innen stärken. Als größtes Organ enthält sie etwa zwei Milliarden Zellen, die einen Hauptteil des Körperwassers speichern. Sind diese nicht ausreichend hydriert, so ist das auch von außen sichtbar. Dann sinkt die Widerstandskraft der Haut, sie trocknet aus und verliert an Spannung - es bilden sich vermehrt Falten. Wer viel Wasser trinkt, unterstützt damit also seinen glatten Teint. Ein mineralstoffreiches Wasser wie Staatl. Fachingen Still eignet sich besonders gut, um den Körper zu hydrieren: Es ist natürlich rein, frei von chemischen Zusätzen, Geschmacks- und Farbstoffen und versorgt den Körper zusätzlich mit Nährstoffen und Spurenelementen.

STUDIE BESTÄTIGT POSITIVE WIRKUNG

Mit 1.800 Milligramm pro Liter hat dieses Wasser einen besonders hohen Hydrogencarbonat-Anteil. Dies erleichtert die Aufnahme von Wasser in den Zellen. Eine gemeinsam mit der Universität Hamburg durchgeführte Studie hat gezeigt, dass sich der regelmäßige Genuss des Premium-Heilwassers positiv auf das Hautbild auswirkt. Die Haut sieht straffer und frischer aus, sie weist eine geringere Fältelung auf und wirkt dadurch glatter. Darüber hinaus kann der hohe Mineralstoffgehalt helfen, etwaige Mängel im Organismus auszugleichen und das Säure-Basen-Verhältnis im Gleichgewicht zu halten.

FLÜSSIGKEITSVERLUSTE AUSGLEICHEN

(djd). Das Gesamtkörperwasser des Menschen liegt bei 60 Prozent des Körpergewichts. Täglich setzt der erwachsene Mensch unter anderem über Urin, Haut und Lunge rund sechs Prozent des Gesamtkörperwassers um. Faktoren wie Sport, Wärme oder körperliche Arbeit tragen zusätzlich zum Flüssigkeitsverlust bei. Als Ausgleich sollte man deshalb täglich mindestens zwei Liter trinken - am besten mineralstoffreiches Wasser. Mehr Informationen zum Flüssigkeitshaushalt gibt es unter www.fachingen.de.

SCHÖNHEITSPFLEGE VON INNEN: TÄGLICH MINERALWASSER TRINKEN.

HABEN SIE LUST, *NEUES* ZU ENTDECKEN?

Dann ist jetzt genau die richtige Zeit, denn soeben sind die neuen Modelle von Marie Jo, La Venture, Prima Donna und Twist eingetroffen.

Eine riesige Auswahl an neuen Dessous in aktuellen Petrol- und feurigen Rottönen wartet auf ihre Entdeckung.

So groß wie jetzt war unser Sortiment noch nie, und wir haben garantiert für jeden ein neues Lieblingsstück dabei!

Zum Beispiel kommt die neue Serie Tilda von Marie Jo edel wie Seide mit einem wunderschönen Blumenmotiv in zarten Pastelltönen daher – ein wahrer Augenschmaus!

Auch die Serie Mix und Match von Calida hat traumhaft schöne Oberteile und Hosen zum Kombinieren - zum Schlafen fast schon zu schade…

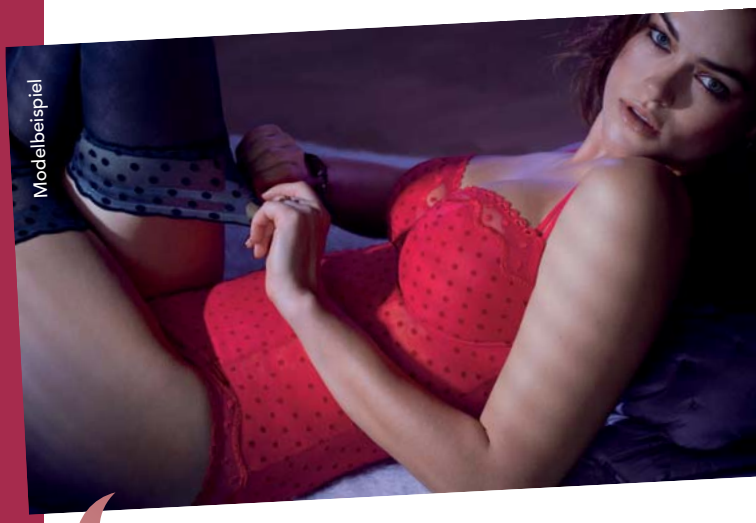
Sie sehen: Farben und Modelle ohne Ende – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Do.	09.00 - 13.00 Uhr
	15.00 - 18.00 Uhr
Fr.	09.00 - 18.00 Uhr durchgehend
Sa.	10.00 - 13.00 Uhr

EVA M. Wäscheträume

Der Herbst wird *aufregend!*



PRIMADONNA twist

Zum Ende des Sommers zeigen die neuen Kollektionen, wie aufregend die aktuellen Dessous sind!

Kommen Sie vorbei und erleben es selbst!

Einmalig in Ihrer Nähe!

Eva M. Wäscheträume
Gesselner Straße 1
33106 Paderborn-Elsen
tel.: 0 52 54.95 33 77
fax.: 0 52 54.95 38 77
www.eva-m-waesche.de
eva-m-waesche@t-online.de

www.facebook.de/eva.m.wasche

Neue Energie: Eine basische Ernährung mit frischem Obst kann ausgleichend wirken, wenn der Organismus mit Säure belastet ist.

IN DREI SCHRITTEN ZU NEUER ENERGIE

Den Körper entsäuern, sich basisch ernähren und den Stoffwechsel aktivieren

(djd). Gegen Ende des Jahres geht es häufig stressig zu. Viele Frauen reagieren dann mit Schlafstörungen auf die beruflichen und privaten Anforderungen. Zusätzlich strapaziert das oftmals unbeständige Wetter das Immunsystem. Betroffene fühlen sich oft über Wochen müde und ausgepowert. Dann reichen selbst die Wochenenden zur Erholung nicht mehr aus. Wer über längere Zeit erschöpft ist, sollte auch an eine Übersäuerung als mögliche Ursache denken. Ernährungswissenschaftler weisen darauf hin, dass nicht nur anhaltender Stress, sondern auch eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Käse, aber auch Backwaren und Softdrinks zu einer Übersäuerung im Körper führen können. Lagert sich Säure ab, funktioniert der Energiestoffwechsel nicht mehr richtig. Das macht sich oft durch Nervosität, mangelnder Konzentrationsfähigkeit und erhöhte Stressempfindlichkeit bemerkbar.

Naturheilpraxis
Ursula Heidemann
Heilpraktikerin

Schmerztherapie · Darmsanierung
Stress- u. Konfliktbehandlung

Burgstraße 10 · 33184 Altenbeken
Telefon 05255-9329960
www.naturheilkunde-heidemann.de
Sprechstunde nach Vereinbarung

Den Körper entsäuern und sich basisch ernähren

Experten raten im ersten Schritt dazu, die Entsäuerung mehrere Wochen lang aktiv mit basischen Mineralstoffpräparaten wie zum Beispiel Basica (Apotheke) zu begleiten. Denn die enthaltenen basischen Mineralstoffe und Spurenelemente können überschüssige Säure neutralisieren und das Säure-Basen-Gleichgewicht stabilisieren. So wird der Energiestoffwechsel unterstützt und es wird für mehr Vitalität und neue Leistungskraft gesorgt. Im zweiten Schritt sollte man basischen Lebensmitteln während der Kur den Vorzug geben. Unter www.basica.de kann mit einem speziellen Säure-Basen-Rechner ermittelt werden, wie basenreich oder übersäuernd die Nahrungsmittel sind, die man täglich verzehrt.

Den Stoffwechsel aktivieren

Im dritten Schritt kann durch regelmäßige körperlicher Aktivität und ausreichende Flüssigkeitszufuhr der Stoffwechsel aktiviert werden. Außerdem bleibt der Kreislauf in Schwung, das sorgt für gute Laune.

LÄUFT DER ENERGIESTOFFWECHSEL RUND, KANN SELBST UNBESTÄNDIGES HERBSTWETTER DER GESUNDHEIT NICHTS ANHABEN.

DREI SCHRITTE ZU NEUER ENERGIE

(djd). Die regelmäßige Einnahme basischer Mineralstoffe ist der erste Schritt der Energiekur. Der Körper wird so von überschüssiger Säure befreit und das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder hergestellt. Im zweiten Schritt bringt man den Stoffwechsel mit Joggen, Radfahren oder strammen Spaziergängen auf Touren. Stress kann mit Yoga, Lesen und Atemübungen abgebaut werden. Das Trinken von zwei Litern Flüssigkeit am Tag hilft, Säure über die Nieren auszuschwemmen. Im dritten Schritt wird auf eine basische Ernährung umgestellt. Tipps dazu gibt es unter www.basica.de.

Fran Seifen
Hautsache natürlich
made by Andrea Franke

Wir sind vom 11.11. bis 13.11. 2016 in Kloster Dahlheim vertreten!

Fran-Seifen · Andrea Franke
Obere Dorfstraße 4 · 32694 Dörentrup-Humfeld
Tel./Fax: 05265 9550242 · www.fran-seifen.de

DEN HERBST GENIESSEN!

Wenn die Tage kürzer werden und die Abende länger, dann gönnen Sie sich Entspannung in der Weser-Therme. Genießen Sie die angenehmen Temperaturen zwischen 33-36° Celsius in den drei Innenbecken mit Solegehalten von 1,5 bis 5 %. Sieben Themensaunen und das Saunaboot „Jacques Galland" laden zum Erholen ein. Eine wohltuende Massage stärkt Körper und Geist. Der Massage- und Kosmetikbereich bietet alles für einen erholsamen Tag. Auch im September und Oktober erwarten Sie tolle Veranstaltungen und Angebote:

02.09.	Saunafest, geöffnet bis 1 Uhr
05.09.	Verwöhntag für SIE
16.09.	Mondschein-Schwimmen
24.09.	Tag der Sauna
16.10.	Mondschein-Schwimmen
25.10.	Welt-Nudel-Tag in der Gastronomie
31.10.	Halloween, ab 19 Uhr

Vom 17.09. - 03.10.16 finden in unserer Gastronomie wieder die bayrischen Wochen statt.

weser-therme
BAD KARLSHAFEN

Bad Karlshafen GmbH
Gesellschaft für Standort und Marketing
WESER-THERME
Kurpromenade 1 · 34385 Bad Karlshafen
Tel. 05672 9211-0 · www.wesertherme.de

SCHMERZEN NICHT EINFACH HINNEHMEN

WER STÄNDIG LEIDET, SOLLTE DIE URSACHEN ERGRÜNDEN UND GEZIELT GEGENSTEUERN

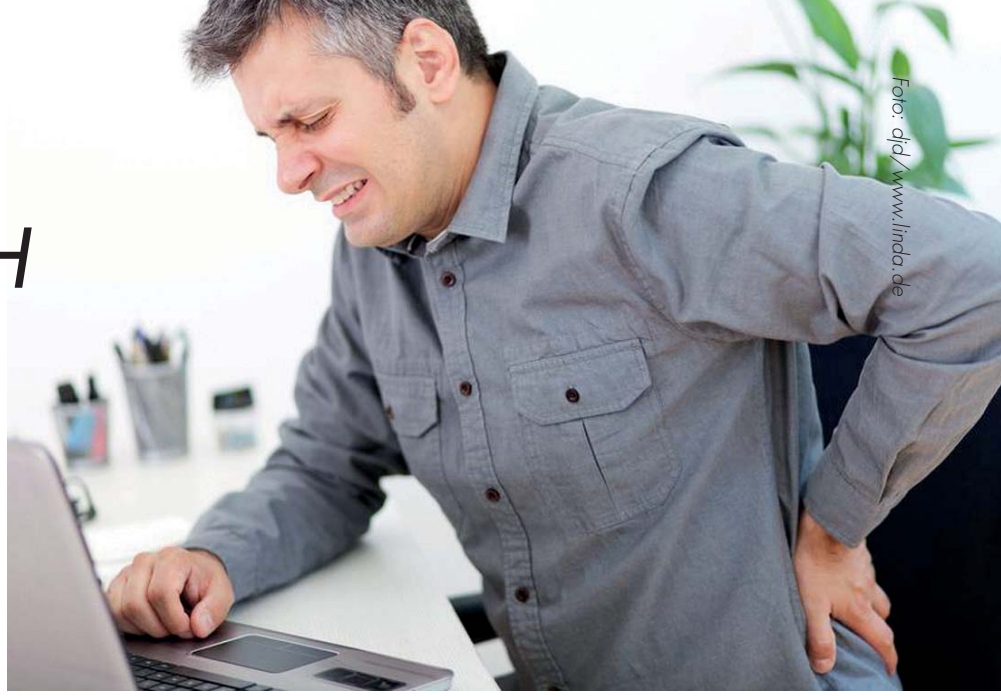


Foto: djd/www.linda.de

(djd). Schmerz ist lebenswichtig - er dient als Warnsignal, wenn man beispielsweise etwas Heißes anfasst, er weist auf Erkrankungen hin oder zwingt bei Verletzungen zur Schonung. Wenn Schmerzen jedoch immer wieder auftreten, können sie die Lebensqualität auf Dauer massiv einschränken. Einer Studie im Auftrag der GSK Consumer Healthcare zufolge leidet mehr als die Hälfte aller erwachsenen Bundesbürger mindestens einmal pro Woche unter Schmerzen. Jeder Fünfte empfindet diese sogar als schwer.

Rücken und Kopf plagen am häufigsten

"Rückenschmerzen sind dabei am weitesten verbreitet", erklärt Linda Apothekerin Dr. Marlies Weirauch aus Göttingen. Der Studie zufolge klagen sogar 92 Prozent der jungen Leute im Alter zwischen 18 und 24 Jahren gelegentlich über Rückenprobleme. Apothekerin Dr. Weirauch rät dazu, die Ursachen grundsätzlich erst vom Arzt abklären zu lassen: "Neben Maßnahmen wie Massagen, Bewegung und Krankengymnastik können dann bei Rücken- oder Gelenksbeschwerden unterstützend schmerzstillende Medikamente wie etwa 'Ibuprofen' oder 'Diclofenac' als Tabletten oder Salbe über einen begrenzten Zeitraum sinnvoll sein."

Fast ebenso häufig sind Kopfschmerzen. Der Umgang damit erfordert große Sorgfalt, denn kein Kopfschmerz ist wie der andere. Migräne muss anders therapiert werden als etwa ein Spannungskopfschmerz. "Tritt das Kopfweh aus akutem Anlass auf — etwa durch einen alkohollastigen Abend, Schlafmangel oder Stress — ist ein erprobtes Medikament mit 'ASS' oder 'Paracetamol' in der Regel eine gute Wahl", erklärt Dr. Marlies Weirauch.

Schmerzen haben ihre Gründe

Auf keinen Fall solle man Schmerzen einfach hinnehmen, denn sie seien Ausdruck eines Ungleichgewichts oder eines ernstzunehmenden Problems im Körper, meint die Apothekerin. Das gilt besonders für Menschen, die chronisch darunter leiden. Um die ständige Medikamenteneinnahme herunterzuschrauben, können natürliche Mittel oft eine gute Alternative sein. "Die Heilpflanze Arnika hat sich als Salbe, Tinktur oder in Globuli bei Zahnbehandlungen, Sportverletzungen, Prellungen, Zerrungen, Blasenproblemen sowie Gelenk- und Rückenschmerzen bewährt", so Dr. Weirauch. Fachkundigen Rat zum Thema "Schmerzen" gibt es beispielsweise in den Linda Apotheken - unter www.linda.de findet man eine Filiale in Wohnortnähe.

AKTION GEGEN SCHMERZEN

(djd). Vom 15. August bis zum 1. Oktober 2016 dreht sich in den deutschlandweit rund 1.100 Linda Apotheken alles rund um das Thema Schmerzen. „Gängige" Schmerzen wie Bauch-, Kopf-, Regel- oder Rückenschmerzen werden ebenso berücksichtigt wie chronische Schmerzpatienten - unabhängig vom Alter und der Erkrankung. Während des Aktionszeitraums gibt es gegen Abgabe von Coupons Fitnessbänder und Schmerztagebücher gratis, ein Gewinnspiel und viele nützliche Informationen - fachkundige Beratung inklusive. Unter www.linda.de erfährt man mehr.

RÜCKENSCHMERZEN GEHÖREN ZU DEN AM WEITESTEN VERBREITETEN BESCHWERDEN DER BUNDESBÜRGER.

Foto: Svetlana Fedoseeva/Fotolia

BLASENSCHWÄCHE IN DER SCHWANGERSCHAFT:

TYPISCHE BESCHWERDEN WERDENDER MÜTTER

txn-p. Wächst die Gebärmutter in der Schwangerschaft, übt sie Druck auf die Blase aus. Gleichzeitig führt auch das Wachstum des Babys auf diese Weise zu verstärktem Harndrang.

Schon ein Niesen kann dann zum Kontrollverlust über die Blase führen. Das ist kein Grund zur Sorge oder zur Scham, sondern ganz normal. Durch die Anwendung von speziellen Hygieneeinlagen wie die Seni Lady bleibt das Problem unbemerkt. Aufgrund von Änderungen in der Schleimhaut sind Schwangere zudem anfälliger für Infektionen im Intimbereich. Deshalb ist es wichtig, auf Hautfreundlichkeit und Atmungsaktivität der Einlage zu achten.

Auch nach der Geburt können noch Beschwerden auftreten. Spezielles Beckenbodentraining hilft dann, die Blasenschwäche nach kurzer Zeit vollständig verschwinden zu lassen.

BLASENSCHWÄCHE KLINGT IN DER REGEL SCHON WENIGE MONATE NACH DER GEBURT DES KINDES WIEDER AB. BIS DAHIN HELFEN SPEZIELLE HYGIENEEINLAGEN (Z.B SENI LADY).

Ergotherapie am Schloß

Kinderbehandlung
Elternberatung
Neurologie
Handtherapie
Orthopädie
Neurofeedbacktherapie
ADHS-Therapie und Coaching
Hausbesuche

Ergotherapie am Schloß
Bielefelderstr. 6
33104 Paderborn

Telefon 05254 - 93 15 85
www.ergo-am-schloss.de
post@ergo-am-schloss.de

Foto: djd/IKK classic/M.Garvelmann

SCHNELLER WIEDER FIT NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Vier Tipps - von Bewegung bis Ernährung, plus Unterstützung von der Krankenkasse

(djd). Baby da, Bauch weg - schön wär's. Doch viele Frauen hadern mit den sichtbaren Folgen einer Schwangerschaft. Was jetzt hilft? Geduld wäre ein Schritt in die richtige Richtung. Mit diesen Tipps kommt der Rest dann fast von allein.

- Den Körper verstehen: Ein Babybauch braucht neun Monate, um zu wachsen - ungefähr so lange benötigt das Gewebe auch für die Rückbildung. Diese Zeit sollte man seinem Körper gönnen. Schließlich hat er Höchstleistungen vollbracht.

- Stress vorbeugen: Zwischen Füttern, Windeln wechseln und in den Schlaf singen kommen Mamas Bedürfnisse oft zu kurz. "Wie das Leben mit Baby nicht zur Stressfalle wird, weiß die betreuende Hebamme", sagt Melanie Gestefeld von der IKK classic. "Sie steht jungen Eltern mit praktischen Tipps für den Alltag zur Seite." Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für die Nachbetreuung, in den ersten zehn Tagen für tägliche Besuche, danach bis zur 8. Woche nach der Geburt einmal wöchentlich.

- Das Richtige essen: Pfunde können nur schmelzen, wenn man sich regelmäßig und ausgewogen ernährt. Das klingt einfach, ist aber für frischgebackene Mütter oft gar nicht so leicht. Ein gut gefüllter Vorratsschrank hilft: Obst, Gemüse, Vollkorn- und magere Milchprodukte halten lange satt und liefern wenig Kalorien. "Wer stillt, muss übrigens nicht für zwei essen", weiß Katja Schneider, Gesundheitsexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Gerade wenn noch etwas "Babyspeck" übrig sei, genügten 250 Kalorien mehr pro Tag. Das entspricht einem Joghurt und einer Scheibe Vollkornbrot mit magerem Käse.

- Langsam aktiv werden: Hochleistungssport ist kurz nach der Entbindung nicht angesagt, denn noch sind Muskeln und Sehnen durch die hormonelle Umstellung besonders dehnbar und können die Gelenke nicht ausreichend stützen. Sinnvoll ist ein Rückbildungskurs ab etwa sechs Wochen nach der Geburt, die Krankenkasse trägt die Kosten. Im Anschluss kann das Sportprogramm dann langsam gesteigert werden. Weitere Tipps finden junge Mütter auch unter www.ikk-classic.de.

WENN DIE WAAGE SICH NICHT RÜHRT

(djd). Manchmal ist es wie verhext: Die letzten Pfunde wollen einfach nicht schmelzen. Oft kann dann eine professionelle Beratung helfen. Denn nicht selten verstecken sich Kalorienfallen auf dem Speiseplan, die man selbst gar nicht als solche erkennt. Einige Krankenkassen ermöglichen ihren Mitgliedern die Teilnahme an speziellen Ernährungskursen. Informationen dazu sowie viele Tipps rund um eine ausgewogene Ernährung und gesundes Abnehmen gibt es zum Beispiel unter www.ikk-classic.de.

„FRAGEN SIE UNS BABYS IN DEN BAUCH!“

Geburtshilfeteams bieten viele Einblicke

Paderborn/Salzkotten. Schon lange vor der Geburt stellen sich werdende Eltern die Frage nach der richtigen Geburtsklinik. Wo sind mein Kind und ich am besten aufgehoben? Wo fühlen wir uns am wohlsten? Wo werden unsere persönlichen Bedürfnisse für die Geburt am besten berücksichtigt? Unter dem Motto „Fragen Sie uns Babys in den Bauch“ bieten die Geburtshilfeteams der Frauen- und Kinderklinik St. Louise in Paderborn und des St. Josefs-Krankenhauses Salzkotten schon im Vorfeld der Geburt eine Vielzahl an Kennenlernaktionen. So können sich werdende Eltern vor Ort über das Leistungs- und Serviceangebot informieren, Räumlichkeiten und Teammitglieder kennen lernen, Kurse besuchen und so die richtige Wahl für den Ort der Entbindung treffen.

Einen guten Erstkontakt ermöglichen die Elterninfoabende, die in beiden Abteilungen regelmäßig stattfinden. Nach einer halbstündigen Präsentation mit Themen rund um die Geburt, führt das Team die Teilnehmer durch den Kreißsaal und die Wöchnerinnenstation. Dabei können die werdenden Eltern einen persönlichen Eindruck von Angebot und Räumlichkeiten gewinnen und Fragen stellen. Der große Elterninfoabend in der **Frauen- und Kinderklinik St. Louise** findet an jedem ersten Mittwoch im Monat um 17 Uhr statt (ohne Anmeldung). An jedem dritten Samstag im Monat gibt es darüber hinaus eine teilnehmerbeschränkte Kreißsaalführung in kleiner Runde (max. 10 Paare). Eine Anmeldung hierfür ist unbedingt erforderlich (Sprechstundenbüro der Geburtshilfe, Telefon: 05251/86-4190). Das Team des **St. Josefs-Krankenhauses Salzkotten** lädt werdende Eltern an jedem zweiten Dienstag um 19 Uhr zum Elterninfoabend sowie an jedem vierten Sonntag um 11 Uhr zu einer zusätzlichen Kreißsaalführung ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Außerdem veranstaltet Chefarzt Dr. Peter Kesternich gelegentlich eine „Väterrunde“. „Von Mann zu Mann“ können die werdenden Väter hier ihre ganz persönlichen Fragen rund um das Thema Geburt stellen. (Termine auf Anfrage unter Telefon: 05258/10-311.)

Zwischen der 34. und 36. Schwangerschaftswoche sind werdende Mütter in der Hebammensprechstunde der beiden Kliniken willkommen. Hier können die Frauen Fragen zur Geburt stellen, ihre Wünsche und Vorstellungen besprechen und sich zur Geburt anmelden. Einzelheiten zu Angebot und Sprechzeiten sind auf der Homepage der jeweiligen Klinik unter www.vincenz.de/geburt bzw. www.st-josefs.de/geburt zu finden. Hier gibt es übrigens auch Filmclips zu sehen. Wer also schon vorab erste Eindrücke sammeln möchte, kann dies im Internet tun. Geschichten und Erlebnisse ganz individueller Natur haben Mitarbeiter und Eltern zusätzlich im Klinik-Blog des Krankenhauses festgehalten. Unter www.vincenzblog.de finden sich emotionale, informative und auch ganz persönliche Ge-schichten für interessierte Leser.

Last but not least bieten die Teams verschiedene Kurse für werdende Eltern an. Dazu gehören Themen wie Stillvorbereitung, Geschwisterkurse, Babymassage, der Umgang mit dem Neugeborenen, die richtige Ernährung und vieles mehr.

Einzelheiten zu all diesen Angeboten und Kontaktinformationen finden sich auf der Homepage der Krankenhäuser unter www.vincenz.de/geburt oder www.st-josefs.de/geburt.

Foto: djd/www.gsk.com/Plume Creative/Getty Images

Foto: djd/www.gsk.com/Getty

FRÜHZEITIG SCHÜTZEN

So wichtig ist die Windpockenimpfung

(djd). Windpocken gehören zu den häufigsten Kinderkrankheiten weltweit. Viele Eltern nehmen eine Ansteckung in Kauf, da sie von einem harmlosen Krankheitsverlauf ausgehen. Jedoch erfolgt die Windpockeninfektion nicht immer ohne Komplikationen. Seit 2004 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Impfung gegen Windpocken für alle Kinder und Jugendliche.

Notwendigkeit einer Windpockenimpfung

"Eine Windpockeninfektion ist mit sehr unangenehmen Symptomen wie hohem Fieber und einem juckenden Hautauschlag verbunden", erklärt Dr. Taner Uguz, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. Kleinkinder würden diese Zeit zwar meist ohne Komplikationen überstehen, in einzelnen Fällen könne es aber auch zu unschönen Narben oder sogenannten Sekundärinfektionen kommen. Davon seien nicht nur Neugeborene oder Kinder mit einem geschwächten Immunsystem betroffen, sondern auch gesunde. Vor der Einführung der Impfung hätten etwa 2.000 Kinder unter 16 Jahren wegen einer Windpockenerkrankung oder deren Folgen ins Krankenhaus gemusst.

Zeitgleich mit Masern, Mumps und Röteln impfen

Die Windpockenimpfung kann als Einzel- oder als Kombinationsimpfung mit Masern, Mumps und Röteln verabreicht werden. Bei der Frage, ob das Immunsystem eines Kleinkindes mit einer Mehrfachimpfung nicht überlastet sei, erklärt Uguz: "Das Immunsystem - auch das eines Kleinkindes - setzt sich tagtäglich mit weitaus mehr Fremdmolekülen auseinander als es bei einer Kombinationsimpfung der Fall ist."

"Nestschutz" geht verloren

Die Impfung gegen Windpocken wird zwischen dem vollendeten 11. und 14. Lebensmonat empfohlen und sollte im Alter von 15 bis 23 Monaten wiederholt werden. "Hatte eine schwangere Frau selbst schon die Windpocken oder ist sie durch eine Impfung immun, überträgt sie die Antikörper über die Blutbahn auf das ungeborene Kind", erklärt Uguz. Nach der Geburt würden diese auch durch die Muttermilch weitergegeben. Dieser sogenannte Nestschutz sei aber lediglich in den ersten Monaten vorhanden. "Daher ist es wichtig, dass möglichst viele Menschen gegen Windpocken immun sind und so vor allem Babys mit schützen", betont Uguz.

WINDPOCKEN SIND HOCH ANSTECKEND UND KEIN KINDERSPIEL.

Vosen Orthopädie-Schuhtechnik: Physio-dynamisches Einlagenkonzept für gesunde Kinderfüße

Fehlstellungen vorbeugen und entgegenwirken

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gewöhnliche Schuheinlagen, welche auf einer Positionskorrektur im Sinne einer statischen Ausrichtung des Skeletts basieren, keine Behandlungserfolge bei Fußfehlstellungen bei Kindern vorweisen können.

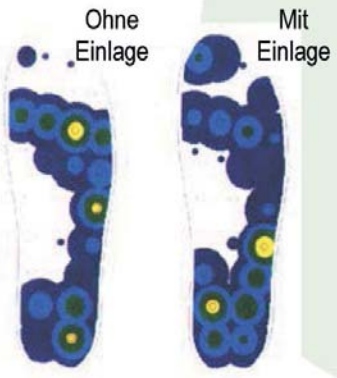
Darum hat Vosen Orthopädie-Schuhtechnik aus Paderborn eigens ein physio-dynamisches Einlagenkonzept mit jeweils einer speziellen Einlage für den Knick-Senk-Fuß, den kindlichen Sichelfuß und auch für allgemeine Haltungsschwächen entwickelt. Dabei wird auch Rotationsfehlstellungen der Beinachse sowie Fußfehlstellungen entgegengewirkt und muskulär schwache Füßen werden gestärkt. Die entwickelten Einlagen basieren auf den neuesten biomechanischen Erkenntnissen.

Das Besondere an dem Material der physio-dynamischen Einlagen von Vosen Orthopädie-Schuhtechnik ist eine doppelte Schäumung der Einlagen mit einer Kombination aus weichem und hartem PUR-Schaum (Polyurethan), wodurch die Stützelemente der Einlagen progressiv-dynamisch wirken. Das Material ist im Gegensatz zu herkömmlichen Einlagenmaterialien sowohl extrem flexibel als auch elastisch und bietet so gerade bei sich im Wachstum befindenden Kindern eine besonders weiche und schonende Stützung der Füße.

Die Wirkung der physio-dynamischen Einlagen findet auf sensomotorischer Ebene statt und ist so vergleichbar mit dem Prozess des Laufenlernens bei Kindern. Außerdem werden die aktiven und dynamischen Bewegungsabläufe von den Einlagen ähnlich wie bei der Physiotherapie unterstützt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Einlagen setzt Vosen Orthopädie-Schuhtechnik mit dem physio-dynamischen Einlagenkonzept auf kein starres System, das den Fuß formt, sondern bietet eine Hilfestellung von der Bewegungseinleitung über die Stabilisierung der Bewegung bis hin zur Bewegungsausführung. Sowohl im Sinne der Haltung des Fußes als auch im Sinne der Gesamtkörperhaltung wird die Muskelkraft gezielt gestärkt, indem durch die Einlagen von Vosen positive Reize an bestimmten Nervenpunkten entstehen, welche an das zentrale Nervensystem weitergeleitet werden.

Wenn auch Ihnen die Gesundheit der Füße und die Körperhaltung Ihres Kindes am Herzen liegt und Sie wissen oder vermuten, dass Ihr Kind eine Fußfehlstellung oder eine falsche, ungesunde Körperhaltung aufweist, statten Sie Vosen Orthopädie-Schuhtechnik in der Widukindstraße 50 einen Besuch ab und lassen Sie sich direkt vor Ort professionell und umfassend hinsichtlich der Möglichkeiten durch die richtigen Schuheinlagen beraten.

Obere Reihe: starke Abknickung des Fußes
Untere Reihe: Mit physio-dynamischen Einlagen wurde eine deutliche Aufrichtung des Fußes erreicht.



Damit kleine Füße gesund groß werden !

Weiche und Hochflexible Kindereinlagen

Orthopädie-Schuhtechnik

VOSEN

...alles geht gut.

Borchenerstr./Ecke Widukindstr.50
33098 Paderborn
Tel.: 05251 - 27668

Foto: djd/preval Dermatica

DEN TEUFELSKREIS DURCHBRECHEN

NEURODERMITIS:
INTERVALLE UND INTENSITÄT DER SCHÜBE LASSEN SICH VERRINGERN

(djd). Wer unter Neurodermitis leidet, steckt oftmals in einem Teufelskreis aus ununterbrochenem, unerträglichem Juckreiz und Kratzen. Schätzungen zufolge sind in den Industrieländern etwa zehn bis 20 Prozent der Kinder und zwei bis drei Prozent der Erwachsenen von der atopischen Dermatitis, wie die chronisch-entzündliche Hautkrankheit auch genannt wird, betroffen.

Konsequente Pflege - auch in beschwerdefreien Zeiten

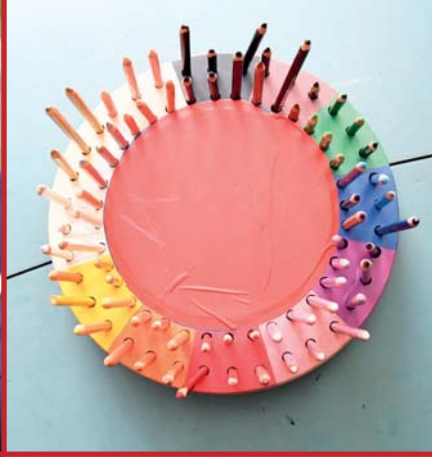
"Die 'eine' Therapie bei Neurodermitis gibt es nicht", weiß Katja Schneider, Gesundheitsexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Von Fall zu Fall könne sich das Krankheitsbild sehr stark unterscheiden. Einig seien sich Dermatologen aber darüber, dass Betroffene auch in beschwerdefreien Zeiten eine Basistherapie verfolgen sollten, die die trockene Haut mit Fett und Feuchtigkeit versorgt.

Pflegepräparate wie beispielsweise das rückfettende "Lipogel" von Preval können die Haut vor einer weiteren Austrocknung schützen und gleichzeitig die geschädigte Barrierefunktion der Haut bei der Regeneration unterstützen. Gleichzeitig wird die Haut beruhigt, wodurch Juckreiz und Spannungsgefühle deutlich zurückgehen können. Im besten Fall lassen sich durch eine konsequent durchgeführte Basispflege die zeitlichen Intervalle verlängern und die Intensität der Schübe sogar verringern. Wasser- und parfümfrei ist dieses Gel ohne Konservierungsstoffe und Emulgatoren in Apotheken oder im Onlineshop unter www.preval.net erhältlich.

Ursachen der Neurodermitis

Bei der Entstehung einer Neurodermitis spielen Störungen der Hautschutzfunktion und des körpereigenen Immunsystems eine wichtige Rolle. Die Krankheit selbst ist zwar nicht erblich, wohl aber die Veranlagung, und nicht selten leidet eines der Elternteile bereits an Neurodermitis. Besteht eine Veranlagung, kann es durch Faktoren wie Stress, bakterielle Hautinfektionen, Hausstaubmilben, Blütenpollen, grobe Kleidung, die auf der Haut kratzt, oder bestimmte Inhalts- oder Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln zum Ausbruch der Krankheit beziehungsweise einem Schub kommen.

SCHÄTZUNGEN ZUFOLGE LEIDEN ZEHN BIS 20 PROZENT DER KINDER IN INDUSTRIELÄNDERN UNTER NEURODERMITIS.



Mit allen Fragen willkommen

Katholische Kindertageseinrichtungen Hochstift gem. GmbH im Paderborner Land

Kinder wollen die Welt mit allen Sinnen erforschen – Sie als Eltern möchten Ihrem Kind den geeigneten Ort dafür bieten. Warum Sie sich für eine katholische Einrichtung entscheiden sollten?

Dort finden Sie ein ganzheitliches Bildungsangebot, sowie familienfreundliche und entwicklungsgerechte Ü3- und U3-Betreuung. Denn dies sind zentrale Ziele der 76 Einrichtungen in Trägerschaft der Katholischen Kindertageseinrichtungen Hochstift gem. GmbH. Die pädagogische Qualität wird durch das IQUE-Konzept (Integrierte Qualitäts- und Personalentwicklung) gesichert, das seit 2009 einen systematischen Rahmen für die Weiterentwicklung der pädagogischen Fachkräfte bietet. Über die üblichen Bildungsfelder wie Sprache, Bewegung und Naturwissenschaften hinaus öffnen die katholischen Kindertageeinrichtungen jedoch auch ein Fenster zu Spiritualität, Religiosität und christlichen Werten. Damit wird eine noch tiefere Dimension kindlichen Handelns in den Fokus gerückt. Denn wenn Kinder die Welt erforschen, stellen sie unweigerlich Fragen nach dem Anfang und Ende, nach dem Sinn und dem Wert des Lebens. Sie staunen über das was sie wahrnehmen und sind fasziniert von dem was ihnen begegnet. So bringt auch jedes Kind eine eigene Spiritualität und damit die Neugierde auf religiöses Erleben mit. Engagiert und qualifiziert gehen die pädagogischen Fachkräfte in den Einrichtungen diesen Weg gemeinsam mit den Kindern und machen Angebote für die ganzheitliche Entwicklung der Persönlichkeit und Weltanschauung.

Das seit Februar 2016 laufende Projekt „Glauben.Leben.gestalten. Religiöse Bildung in katholischen Kindertageseinrichtungen" unterstützt mit Aktionen und Fortbildungsangeboten diesen Prozess. Damit sichert es eine lebensweltorientierte und alltagsintegrierte religionspädagogische Arbeit, die es vermag alle Kinder – egal welcher Religion – mit ihrem Suchen und Fragen willkommen zu heißen.
Überzeugen Sie sich selbst: www.kath-kitas-hochstift.de

Katholische Kindertageseinrichtungen
Hochstift gem. GmbH

Sie suchen eine katholische Kita in Ihrer Nähe?

www.kath-kitas-hochstift.de/unsere-kitas

Qualifizierte Bildung, Erziehung und Betreuung
in 76 Kindertageseinrichtungen im Hochstift Paderborn

Katholische Kindertageseinrichtungen Hochstift gem. GmbH
Leostraße 21 · 33098 Paderborn
Tel. 05251 1230-0 · Fax. 05251 1230-99 · info@kath-kitas-hochstift.de

Fachinternat und Wohngrundschule Gut Böddeken - Wohnen, Leben und Lernen unter einem Dach

Gegründet im Jahr 1978 durch den Diplompädagogen W. Ulrich Blauschek, widmet sich das Internat Gut Böddeken in Büren-Wewelsburg bei Paderborn seit dieser Zeit der Bildung, Erziehung und Förderung von Kindern und Jugendlichen aus der gesamten Bundesrepublik. Als anerkannter Träger der freien Jugendhilfe erfahren hier insbesondere die Schülerinnen und Schüler eine professionelle fachliche Betreuung, die aufgrund von Teilleistungsstörungen, ADHS, Konzentrationsschwächen oder Lern- und Leistungsproblemen einer besonderen Unterstützung bedürfen. Der überwiegende Anteil der Internatsschüler/-innen, die ein Alter von 6 bis 13 Jahren aufweisen, besucht die eng mit dem Internat vernetzte private Wohngrundschule Gut Böddeken, in der auch externe Tagesschüler jederzeit willkommen sind.

In der Wohngrundschule lernen die Kinder in kleinen, jahrgangsübergreifenden Klassen, jeweils betreut von einem Lehrer und einem Fachpädagogen. Bedingt durch diese gute personelle Ausstattung und die geringen Klassengrößen, d. h. ca. 8 –15 Schülerinnen und Schüler je Klasse, kann jedes Kind ganz individuell und entsprechend seiner Fähigkeiten gefördert werden. In der Grundschule wird ein rhythmisierter Ganztagsmodus praktiziert, in dem sich Lern-, Spiel und Ruhephasen gemäß dem Biorhythmus der Kinder flexibel abwechseln. Den Kindern wird also genügend Raum und Zeit zum Kindsein eingeräumt, d. h. zum Spielen, Forschen und Entdecken. Bedingt durch diese Orientierung am Kind können die Lehrerinnen und Lehrer individuell auf Lerntempo, Lernrückstände und Defizite jedes einzelnen Kindes eingehen.

Die Schülerinnen und Schüler, die auf Gut Böddeken lernen, stecken häufig bereits zu Beginn ihrer Schullaufbahn in Schwierigkeiten. „Wir versuchen, die Verhaltensauffälligkeiten der Kinder zu verstehen. Für uns sind dies keine Provokationen, sondern eher Hilferufe", erläutert Schulleiter Jan-Helge Kuhn die Arbeitsweise von Schule und Internat. Insbesondere Kinder mit Teilleistungsstörungen oder ADHS profitieren von der hohen Professionalität und dem persönlichen Engagement der in Schule und Internat eingesetzten Fachkräfte. „Ausgehend von unserer pädagogischen Handlungsgrundlage betrachten wir Teilleistungsschwächen wie Dyskalkulie oder Legasthenie, aber auch ADHS immer von der individuellen Lernausgangslage der Schülerin bzw. des Schülers. Dieses impliziert eine genaue Diagnose seiner Stärken und Ressourcen", so Kuhn.

Gut Böddeken schafft, was öffentliche Grundschulen gar nicht leisten können, denn der hohe Betreuerschlüssel ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit den Schülerinnen und Schülern, und zwar während und nach der Schulzeit. Hier verbringen die Pädagogen eine viel längere Zeit mit den Kindern. Der Unterricht ist so geregelt, dass nur wenige Lehrerwechsel am Tag vorkommen und der persönliche Kontakt somit viel intensiver ist. Die Grundschulkinder erfahren eine sehr persönliche und zugewandte Förderung, die in den meisten Fällen mit einem guten Zeugnis nach der vierten Klasse endet.

HOMÖOPATHIE KANN HELFEN

(akz-o) Die Infekte-Saison hält immer länger an. Häufige Symptome sind schmerzhafter Druck im Kopf und trockener Reizhusten. Vermutlich gibt es bei den Erregern, meist Rhinoviren, einen neuen Genfaktor. So können sie noch leichter an die Schleimhäute in Nase, Rachen und Hals andocken. Die Verwandlungskunst der Viren durch Mutationen ist für das Immunsystem eine Herausforderung. Selbst wenn es sich die bis zu 20 grassierenden Erreger merkt, kann gerade schon ein neuer, unbekannter im Körper ankommen.

Homöopathische Arzneien können dann helfen, das Immunsystem je nach führenden Symptomen noch schneller und anpassungsfähiger zu machen. So hilft Gelsemium sempervirens D12 (Gelber Jasmin) bei Fließschnupfen mit Kopfschmerzen, die vom Nacken über die Stirn bis zu den Augen ziehen. Trockenen Reizhusten beruhigt Ferrum phosphoricum D12 (Phosphorsaures Eisen). Je 3-mal täglich 3 Tabletten und so früh wie möglich beginnen, also beim kleinsten Kratzen und Jucken in Hals bzw. Nase. Auch für Kinder geeignet.

Foto:Karin Mertens/akz-o

Verschnupft? 4 Don'ts, die helfen

• Niesreiz nicht unterdrücken: Niesattacken freien Lauf lassen. Wird die Nase zugehalten, werden die Viren in die Nasennebenhöhlen und das Mittelohr gedrückt: Infektgefahr! Tipp: In Taschentuch oder Armbeuge (statt Hand) niesen.

• Nicht schnäuzen: Laut Studie von Prof. Jack Gwaltney (Universität Virginia) presst das Ausschnauben den Nasenschleim noch 10 Mal stärker in die Nebenhöhlen als unterdrücktes Niesen. Tipp: Nase nur abtupfen, Sekret schlucken.

• Nase nicht drücken: Bei kitzelnder Schnupfen-Nase nicht die Nasenwände gegeneinander drücken. Das fördert das Einnisten der Viren. Tipp: Nasenspitze leicht hochdrücken. Der Reiz lenkt ab.

• Nicht abschotten: Rhinoviren mögen es mollig. Tipp: 3- bis 4-mal am Tag 5 bis 10 Minuten stoßlüften. Räume nicht überheizen (max. 21 Grad).

mann oh mann

SO SCHMECKT'S BEI JEDEM WETTER

Mit der richtigen Vorbereitung muss die Grillparty nicht ins Wasser fallen

(djd). Das Fleisch ist in einer würzigen Marinade eingelegt, das Bier kaltgestellt, die Grillkohle griffbereit im Garten deponiert. Einer zünftigen Grillparty steht nun nichts mehr im Weg - es sei denn, das Wetter wirbelt die Pläne durcheinander. Nicht immer machen Sommer und Herbst in unseren Breitengraden ihrem Namen wirklich Ehre. Wenn es mal wieder über Wochen regnet und kühle Temperaturen vorherrschen oder auch wenn plötzlich ein Sommergewitter aufzieht, kann das schnell die Vorfreude auf das nächste BBQ trüben.

TIPPS FÜR DAS ALLWETTER-GRILLEN

"Passionierte Grillfans lassen sich von solchen Wetterlagen nicht beirren. Mit der passenden Vorbereitung und Ausstattung trotzen sie Wind und Wetter", berichtet Martin Schmidt von der Ratgeberzentrale. Das Verbraucherportal hat unter www.rgz24.de/grill-regen die sieben besten Tipps für das Allwetter-Grillen zusammengestellt. Damit das Fleisch selbst bei kühlen Temperaturen gelingt, sollte der Grill idealerweise geschlossen sein. Kugelgrills sorgen für eine konstante Wärme von allen Seiten, sodass Steaks und Würstchen gut und gleichmäßig durchgaren können. Begeisterte Grillmeister greifen dabei mit Bedacht zu Qualitätsfleisch. "Beim Grillen gehört die bestmögliche Qualität allerdings nicht nur auf, sondern auch unter den Rost", meint Sternekoch Nelson Müller. Er empfiehlt, bei der Holzkohle auf sortenreine Varianten zu achten. Die Briketts von proFagus etwa werden ausschließlich aus naturbelassenem Buchenholz hergestellt und sind frei von Additiven.

GRILLTIPPS VOM STERNEKOCH

Ein wichtiger Tipp: Einfach bei schlechtem Wetter mit dem Holzkohlegrill in die Garage oder das Gartenhäuschen umzuziehen, ist keine gute Idee. In geschlossenen Räumen kann der Rauch unter Umständen gesundheitlich bedenkliche Konzentrationen annehmen. Echte BBQ-Fans grillen also auch im Regen draußen - wenn auch vor der Nässe gut geschützt. Eine wetterfeste Markise, noch besser ein Glasdach über der Terrasse oder eine Balkonverkleidung können dazu schon ausreichen, regenfeste Kleidung und vielleicht zusätzlich ein Heizstrahler sorgen für Wärme. Und wenn es richtig kühl sein sollte, können auch heißer Tee, Punsch oder sogar ein Grog nicht schaden. Mehr Tipps für das richtige Grillen bei jedem Wetter und zahlreiche Rezepttipps gibt Sternekoch Nelson Müller zudem unter www.profagus.de oder www.facebook.com/profagusgmbh.

Würzig: Einfach Schweinerippchen in eine selbst gemischte Marinade über Nacht einlegen und am nächsten Tag grillen. Foto: djd/proFagus

HERZHAFTES FÜR VERREGNETE TAGE

(djd). An verregneten oder kühlen Tagen schmeckt Herzhaftes vom Grill besonders gut. Sternekoch Nelson Müller etwa empfiehlt marinierte Schweinerippchen. Das Fleisch wird dazu über Nacht in eine würzige Marinade aus Gewürzen und Kräutern, Knoblauch, Cola, Orangensaft, Honig und weiteren Zutaten eingelegt. Beim Grillen am nächsten Tag die Rippchen regelmäßig mit der Mischung bestreichen. Nach etwa 15 Minuten Grillzeit von jeder Seite ist die Grillspezialität servierbereit. Unter www.profagus.de oder www.facebook.com/profagusgmbh gibt es mehr Rezeptideen von Nelson Müller.

VERKAUF DIREKT AB LAGER

Ständig wechselnde Sonderposten!

Zaunrestposten Lichtenau

GUTE QUALITÄT ZU KLEINEN PREISEN

Begonnen hatte alles mit einer Idee und einem guten Kontakt zu Betrieben, die Doppelstabmatten herstellen.

Bereits nach einem Jahr nahm die Idee Gestalt an und aus einem kleinen Stapel an Doppelstabmatten vor der eigenen Haustür wurde eine kleine, mit Doppelstabmatten und Gartentoren gefüllte Lagerhalle im Gewerbegebiet „Leihbühl" in Lichtenau.

Die Geschäftsführerin Getrud Koch leitet ihr kleines Familienunternehmen mit Freude und betont gerne, dass durch die Unterstützung der Familie die Arbeit ganz gut zu schaffen ist. In den Sommermonaten unterstützt eine zusätzliche Aushilfe den Lichtenauer Betrieb für einen reibungslosen Ablauf.

Das Sortiment von Gertrud Koch umfasst Doppelstabmatten in verschiedenen Höhen, Stärken und Farben und dazu passend natürlich immer auch Pfosten, Sichtschutz und entsprechendes Befestigungsmaterial.

Seit etwa einem Jahr finden viele Kunden auch das passende Gartentor, da das Warenspektrum der Zaunelemente durch einen Restposten von ca. 200 Gartentoren ergänzt wurde.

Gerti's Zaunelemente kommen aus Rest- und Überschussproduktionen, hergestellt in Deutschland, Frankreich, Belgien, und den Niederlanden, teilweise mit kleinen Schönheitsfehlern, aber der Qualität tut dies überhaupt keinen Abbruch. Hier heißt es A- und hochwertige B-Ware zu günstigen Preisen.

Seit einigen Wochen ist Gertrud „Gerti" Koch mit ihrer Internetseite „www.zaunrestposten-lichtenau.de" im Netz zu finden, wo neben Fotos von Gerti's Zäunen auch die Kontaktinformationen zu finden sind.

„Mittlerweile gab es auch schon mal Kunden aus Hamburg, Duisburg und Osnabrück - Am Herzen liegen uns allerdings die Kunden aus unserer Region, für die wir sogar 7 Tage die Woche telefonisch erreichbar sind. Gern zeigen wir ihnen nach Absprache unser Sortiment an Zaunelementen und Gartentoren",so Gerti Koch.

Für Gerti's Sortiment gilt: Gute Qualität zu kleinen Preisen.
„Wir freuen uns auf ihren Anruf unter 0173 2680865 und sind gerne auch am Wochenende für Sie da".

Zaunrestposten Lichtenau

Gewerbegebiet Leihbühl | 33165 Lichtenau
Telefon: 05295 - 99 53 72
Mobil: 0160 645 678 0

Öffnungszeiten
Nach Absprache von Mo. - So. für Sie da!

mann oh mann

Zum Fußballabend mit Freunden gehört ein kühles Blondes einfach dazu. Foto: djd/SodaStream GmbH

MARKTFÜHRER BEI WASSERSPRUDLERN

(djd). SodaStream, Hersteller des nach eigenen Angaben ersten Bier-Konzentrats auf dem deutschen Markt, ist Weltmarktführer bei Wassersprudlern. Weltweit sprudeln bereits mehr als sieben Millionen Haushalte ihre Getränke selbst, nach Angaben des Anbieters werden jährlich 1,5 Milliarden Liter Trinkwasser zu Hause aufgesprudelt. Zu den modernen Wassersprudlern gibt es beispielsweise spülmaschinenfeste Glaskaraffen, die Produkte wurden bereits vielfach ausgezeichnet. Weitere Informationen gibt es unter www.sodastream.de und www.facebook.com/SodaStreamDeutschland.

Foto: djd/SodaStream GmbH

DAS PILS ZUM SELBERMACHEN
BIERMARKT IN BEWEGUNG:

Neben den neuen Spezialitäten gibt es auch ein Konzentrat

(djd). Der deutsche Biermarkt wurde zuletzt ordentlich durcheinander geschüttelt - für Furore sorgen vor allem die sogenannten Craft-Beere. Handwerklich hergestellte Biervielfalt gibt es in Deutschland zwar schon seit Jahrhunderten, aber erst ein aus Amerika kommender Trend löste den aktuellen Boom aus. Ungewohnt wie der Geschmack vieler neuer Bierspezialitäten dürfte für Liebhaber des kühlen Blonden der Gedanke an ein Bierkonzentrat sein, mit dem man sein Bier zuhause selbst brauen beziehungsweise aufsprudeln kann. Es erleichtert in jedem Fall das Problem des Nachschubs: Ob beim gemütlichen Bundesliga- oder Champions-League-Abend mit Freunden in der neuen Fußballsaison oder auf der Studentenparty.

Attraktive Geschenkbox, bestehend aus dem 1-l-Bierkonzentrat und zwei stilvollen 0,2 Liter-Biergläsern. Foto: djd/SodaStream GmbH

Mit "Blondie" hat der Wassersprudler-Hersteller SodaStream das nach eigenen Angaben erste Bier-Konzentrat auf den deutschen Markt gebracht. Den vollen Geschmack entfaltet es in Kombination mit spritzigem Wasser: Einfach das Bier-Konzentrat in ein Glas geben, eiskaltes Leitungswasser mit einem Wassersprudler aufsprudeln und das Glas damit auffüllen - fertig ist das frische Pils. Das Konzentrat kommt in einer praktischen Ein-Liter-Flasche daher und ergibt drei Liter Pils. Beim empfohlenen Mischungsverhältnis hat es einen Alkoholgehalt von 4,5 Volumenprozent. Es ist im Onlineshop unter www.sodastream.de für 3,99 erhältlich.

Das Konzentrat steht in Sachen Geschmack nach Herstellerangaben einem herkömmlichen Pils in nichts nach. Wer noch keinen Sprudler besitzt, kann im Übrigen die "Beer Bar" (49,90) bestellen. Das Paket beinhaltet neben dem Bier-Konzentrat einen praktischen Wassersprudler, dessen Optik an den Stil einer Zapfanlage aus der Gastronomie erinnert.

AUTOHAUS MERTENS

PANNEN- & ABSCHLEPPDIENST

Unser Abschleppdienst ist rund um die Uhr jeden Tag erreichbar und mit Ansprechpartner sowie Fahrer besetzt. Bei Pannen unterstützen wir unsere Kunden mit einer einfachen Abwicklung und rechnen direkt mit der Versicherung ab. Leihfahrzeuge stehen zur Verfügung und ermöglichen trotz Panne oder Reparatur die Mobilität unserer Kunden.

24 Stunden Autohilfe!

REIFENSERVICE & EINLAGERUNG

Wir bieten Reifen unterschiedlichster Hersteller und in den verschiedensten Größen an. Neben der Reifenmontage offerieren wir auch die fachgerechte Lagerung Ihrer Reifen. So haben Sie länger Freude an Ihren Pneus und mehr Platz daheim.

REPARATUREN ALLER ART

In unserer Meisterwerkstatt reparieren und warten wir die Fahrzeuge unterschiedlichster PKW-Hersteller. Unser umfangreiches Leistungsangebot deckt die meisten Wünsche rund ums Auto ab. Die langjährige Erfahrung und zahlreiche zufriedene Kunden sprechen für sich.

WEITERE LEISTUNGEN

- Wartung und Inspektion nach Herstellervorgaben
- HU + AU
- Motorinstandsetzung
- Computerunterstützte Motordiagnose
- Achsvermessung
- Klimaservice
- Sicherheitscheck

Autohaus Mertens

Antoniusstr. 14a · 33175 Bad Lippspringe
Tel: 05252 506 77 · Fax 05252 536 92
eMail: Info@abschleppdienst-mertens.de
www.abschleppdienst-mertens.de

GEMEINSAM LEBEN IM ALTER

Senioren-Wohnparks als Orte der Begegnung und Gemeinschaft

(djd). Einer bundesweiten Umfrage des Allensbach-Instituts zufolge haben über 60 Prozent aller Senioren Bedenken, in ein Pflegeheim umzuziehen. Schließlich stellt das Verlassen der vertrauten Umgebung eine große, wenn nicht sogar die größte Umstellung des bisherigen Lebens dar.

Gegen die Vereinsamung im Alter

Häufig fühlen sich alte Menschen in ein Pflegeheim abgeschoben. "Um die Veränderungen zu meistern und Ängste auszuräumen, sollte man sich Zeit bei der Auswahl einer geeigneten Einrichtung lassen und die Angebote auf Herz und Nieren prüfen", sagt Katja Schneider vom Familienressort beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Oftmals zeige sich dann sehr schnell, dass das Leben in einer Gemeinschaft gegenüber der Vereinsamung in den eigenen vier Wänden sehr viele Vorteile mit sich bringt.

Senioren-Wohnparks beispielsweise sind solche Orte der Gemeinschaft und der Begegnung. Gerade im Alter sind soziale Kontakte für das Wohlbefinden, die Gesundheit und das Glück von großer Bedeutung. Deshalb wird in den bundesweit 41 Senioren-Wohnparks auch - neben der sehr guten pflegerischen Versorgung - großer Wert auf viele gemeinschaftliche Aktivitäten gelegt.

Unter www.senioren-wohnpark.de gibt es eine Übersicht aller Häuser, unter der kostenlosen Telefonnummer 0800-4747202 kann man sich montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr unverbindlich beraten lassen.

Der Mensch steht im Mittelpunkt

Ob in Berlin, Düsseldorf oder Leipzig - in den Senioren-Wohnparks wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der die körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse der Bewohner in gleicher Weise berücksichtigt. Durch kleine Wohneinheiten entsteht eine behagliche, familiäre Atmosphäre, während erfahrene Teams aus Pflegefachkräften, Ergotherapeuten und zusätzlichen Betreuungskräften dafür Sorge tragen, den Bewohnern den Lebensabend so angenehm wie möglich zu gestalten.

Dazu zählt zum einen die vom jeweiligen Bewohner benötigte pflegerische und therapeutische Betreuung und zum anderen die persönliche Ansprache. Von zentraler Bedeutung ist dabei, dass die Bewohner im Rahmen ihrer Möglichkeiten so aktiv wie möglich bleiben.

IN DEN SENIOREN-WOHNPARKS WIRD GROSSER WERT AUF VIELE GEMEINSCHAFTLICHE AKTIVITÄTEN GELEGT.

ÜBER DIE SENIOREN-WOHNPARKS

(djd). Seniorengerecht und mit hochwertiger Ausstattung - so präsentieren sich beispielsweise die Senioren-Wohnparks der MK-Kliniken AG, die seit weit mehr als 30 Jahren in bundesweit 41 Einrichtungen für eine hohe Qualität der Pflege stehen.

In den Häusern gibt es eigene Wohnbereiche für Bewohner mit Demenz, Multiple Sklerose oder Menschen im Wachkoma. Für gehobene Ansprüche stehen zudem an einigen Standorten sogenannte Komfortetagen zur Verfügung.

Weitere Informationen gibt es unter www.senioren-wohnpark.de.

„BLEIB JUNG“ – NEUER SONG VON RAPPER UND ALTENPFLEGER FERDI CEBI (IDREF) JETZT ERSCHIENEN

Video mit Bewohnern des Ev. Altenheims St. Johannisstift entstand im Tonstudio

FOTO: Ferdi Cebi (Idref)

Die Gruppe der Bewohner aus dem Ev. Altenheim St. Johannisstift, Altenpfleger Ferdi Cebi und Mitarbeitende des Altenheims und des Tonstudios am Tag des Videodrehs im Studio. Von links nach rechts: Gisela Jansen, Ferdi Cebi (stehend), Gabriele Weber, Christina Staude, Longinus Lomp, Theresia Reinkemeier, Hildegard Schönfeld, Andrea Spehr, Vitch Dückmann und Brigitte Lammers

Paderborn. Inspiriert durch seine Tätigkeiten als Altenpfleger hat Rapper Ferdi Cebi, auch als Idref bekannt, neue Songs geschrieben; dabei ist das Album „Lebensmusik“ entstanden. Das beeindruckende Video zur Single „Bleib jung“ auf diesem Album entstand im Tonstudio unter aktiver Beteiligung von Bewohnern des Ev. Altenheims St. Johannisstift, um die er sich jeden Tag kümmert.

Vor Ort im Tonstudio Treesons Records bekamen die Bewohner das passende Rapper-Outfit wie Baseball-Cap, coole Sonnenbrille oder Kapuzenpulli und jeweils ein Instrument. Ob Schlagzeug, Gitarre oder Keyboard – jeder Bewohner fand schnell sein Instrument und der Dreh begann. Ausgestattet mit großen Kopfhörern und Mikro sprachen einige Bewohner auch Textzeilen für den Rap ein. Perfekt abgemischt durch Ferdi Cebi, Vitch Dückmann und James Peters und gedreht durch Tiger Movies – Leon Jakobsmeyer entstand ein emotionales Video, das gleichzeitig die Freude der alten Menschen zeigt und somit gute Laune verbreitet. „Wir sind begeistert, zu sehen, welche Energie in den Bewohnern steckt, und wie Ferdi Cebi es immer wieder durch solche Aktionen schafft, den Bewohnern eine schöne Erfahrung zu schenken“, sagt Christoph Lampe, Geschäftsführung Alten-, Kinder- und Jugendhilfe St. Johannisstift. „Bereits seit seinem Video „alt und krank“ im Jahr 2014 hat er in vielen Einstellungen die Situation des Ankommens und Einlebens der Bewohner gezeigt und viele Einblicke in den spannenden Beruf der Altenpflege gegeben“, führt Lampe weiter aus.

„Ich bin Rapper und Altenpfleger. Und beides mit vollem Einsatz. Beides gibt mir so unglaublich viel“, erzählt Ferdi Cebi (Idref). „Ich wollte mit dem Song einfach sagen, dass es egal ist, wie alt man ist, man kann innerlich auch jung bleiben. Die Bewohner sind oft viel jünger oder aktiver als man im ersten Moment meint und außerdem kann man unheimlich viel von ihnen lernen“, berichtet Cebi weiter.

Die CD „Lebensmusik“ ist ab dem 16. September online und auf digitalen Plattformen erhältlich. Das Video gibt es natürlich jetzt schon zu sehen auf www.johannisstift.de/altenhilfe

txn-Foto: DFH/fotolia

KOMFORTABEL WOHNEN IN JEDEM ALTER

txn-p. Die Menschen in Deutschland leben immer länger – zum Glück. Gleichzeitig möchten sie ihren Ruhestand am liebsten zu Hause verbringen. Wer heute baut, sollte daher bereits an später denken und Anpassungsmöglichkeiten einplanen.

Bis 2035 erhöht sich die Zahl der über 65-jährigen Bundesbürger um mehr als 40 Prozent auf fast 24 Millionen Menschen. Damit steigt auch der Bedarf an altersgerechtem Wohnraum. „Die meisten Bestandsimmobilien sind für das Wohnen im Alter aber kaum geeignet oder lassen sich nur mit erheblichen Kosten entsprechend umbauen", erklärt Thomas Sapper, Vorstandsvorsitzender der DFH Deutsche Fertighaus Holding AG. „Wer heute neu baut, sollte daher bereits bei der Planung seines Eigenheims berücksichtigen, dass sich die Anforderungen an den eigenen Wohnraum im Laufe des Lebens ändern."

Wer heute baut, sollte daran denken, dass sich die Anforderungen an den eigenen Wohnraum im Laufe des Lebens ändern.

Wichtig seien beispielsweise ausreichend breite Türdurchgänge, die sich problemlos mit einem Rollstuhl passieren lassen. Aber auch genügend Platz in allen Zimmern, um mit einer Gehhilfe oder einem Rollstuhl wenden zu können, sollten Bauherren bereits vorausschauend für den Bedarfsfall einplanen. Idealerweise sind spätere Umnutzungsmöglichkeiten der Wohnfläche bereits vor Baubeginn eingeplant. „Insbesondere Fertighäuser in Holzbauweise sind wegen ihrer hohen Flexibilität ideal dazu geeignet, bei geringen Folgekosten lebenslang ein selbstbestimmtes Wohnen zu ermöglichen", so Sapper.

Seniorenresidenz
Lichtenau

Ortbergstraße 40
33165 Lichtenau

Tel: 05295-986333
Fax: 05295-986330

info@seniorenresidenz-lichtenau.de
www.seniorenresidenz-lichtenau.de

Schlemmen und Schaudern im Schützenhof

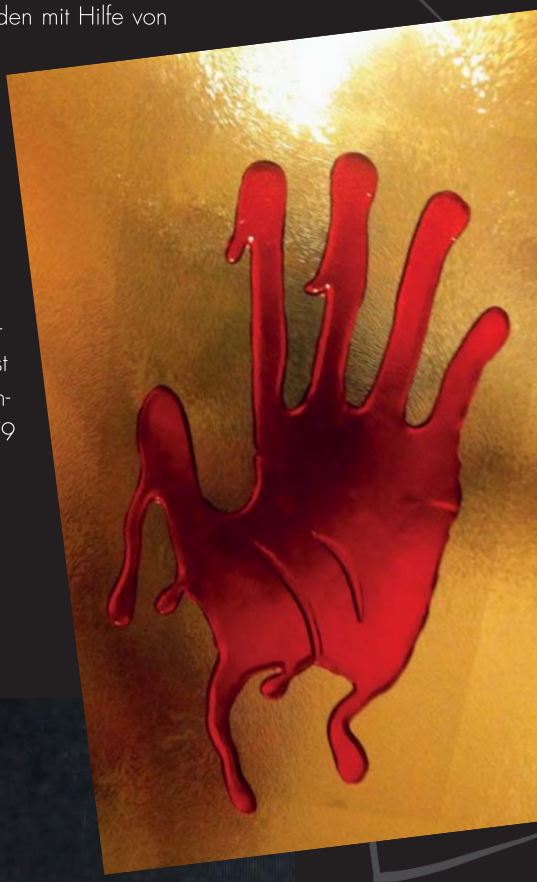
Gruseldinner mit Jack the Ripper am 28. Oktober in Paderborn

Paderborn. (dg) Wer die Eckpunkte Tafeln und Theater auf unangestrengte Weise miteinander verbinden möchte, dem sei eine spezielle Unterhaltungsform empfohlen: das Erlebnisdinner. Neben einem mehrgängigen Menü findet mit und um die Gäste herum eine schauspielerische Inszenierung statt, die meist einem bestimmten Thema untergeordnet ist. In diesem Fall heißt das Thema Horror.

Denn das Gruseldinner lebt von schaurigen Geschichten, dunklen Machenschaften und Geheimnissen, die im Nebulösen verharren. Wer sie entschlüsseln möchte, muss sich hinaus wagen in die Straßen Englands. In diesem Fall in die Straßen des Londoner Stadtviertels Whitechapel. Wir schreiben das Jahr 1888 und der heraufziehende Herbstnebel bringt einige blutige Nebenerscheinungen mit sich.

Ein Serienkiller schleicht durch die Nacht, bringt mehrere Prostituierte um und verschwindet anschließend unerkannt im Nebel. Die Leichen der jungen Opfer sind grausam entstellt, ihr Mörder hat sie mit klinisch sauberen Schnitten malträtiert. Ein Arzt, der zugleich notorischer Frauenhasser ist? Vielleicht, doch die Beamten von Scotland Yard gehen nicht nur einer Theorie nach.

Zu verfolgen ist das morbide Geschehen am Freitag, 28. Oktober, ab 19.30 Uhr im Paderborner Schützenhof. Dort wartet auf die Gäste ein viergängiges Menü und ein fünfaktiges Theaterstück namens „Jack the Ripper." Eine professionelle Crew entführt die Anwesenden mit Hilfe von Kostümen, Make-up und Requisiten ins viktorianische London. Es entwickelt sich eine dreieinhalbstündige Gruselkomödie, die indirekt auf das drei Tage später stattfindende Halloween-Fest einstimmt. Die Teilnahmekosten betragen 79 Euro pro Person.



Fotos: PR/Gröbing

LEBEN ***** für Sie gratis!
im Paderborner Land

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
© **HEGGEMANN**MEDIEN
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

REDAKTION
Dietmar Gröbing
Monika Heggemann
Dennis Roger
Peter Lakebrink

ANZEIGEN
Conny Adamietz | Stefanie Bensmain
Annika Blanke | Doris Clasbrummel
Heike Knop | Susanne Rößler-Garbe

GRAFIK
Tanja Kuzia | Jeanette Riedel | Janine Rogalla

DRUCK
OFFSET + DIGITAL Druck Point
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

VERBREITUNGSGEBIET
Über 700 Auslagestellen im Kreis Paderborn

KONTAKT
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe
Tel. 05252 9653-0 | Fax 05252 9653-19
E-Mail: info@heggemannmedien.de
www.heggemannmedien.de

PREIS? Kostet Sie nur ein Lächeln :)

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

ABSEITS AUSGETRETENER PFADE

Christiane Höhmann legt neuen Krimi vor / Lesung am 7. Oktober in Bad Lippspringe

Paderborn. (dg) Krimis boomen. Nicht nur im TV, sondern auch in Buchform. Wobei die meisten Krimiautoren männlich sind. Entsprechend blutig geht es zur Sache. Ganz anders bei Christiane Höhmann, der die psychologischen Effekte lieber sind als wilde Schießereien und ausufernde Ritualmorde. Das verleiht den Publikationen der Paderbornerin zugleich einen ungewöhnlichen wie spannenden Impetus.

Foto: Dietmar Gröbing

Man sollte stets auf Wendungen und Perspektivwechsel gefasst sein, wenn man ein Buch von Christiane Höhmann zur Hand nimmt. Was zunehmend viele Menschen tun, vergrößert sich ihre Fangemeinde doch von Buch zu Buch. Das neueste trägt den Titel „Der stille Zeuge" und wurde von seiner Autorin höchstpersönlich vorgestellt. Folglich wurden die Plätze knapp in der Paderborner Volkshochschule, waren doch etliche Interessierte gekommen, um Höhmanns Hauptfigur, Kriminalkommissarin Anne Schall, in Aktion zu erleben.

„Ich habe mich bewusst für eine weibliche Ermittlerin entschieden", sagt Höhmann und begründet ihren Entschluss mit den „vielen Facetten" ihrer Protagonistin. Die handelt meist überlegt und rational, ist eine gute Beobachterin und eine noch bessere Kombiniererin. Was auch nötig ist, denn ihr jüngster Fall ist ein kniffliger. Eine Mutter soll ihren Sohn absichtlich in einen Autounfall verwickelt und anschließend auf ihn eingestochen haben. Da beide Parteien beharrlich schweigen, muss Anne Schall Licht ins Dunkel bringen. Wie all ihre vorherigen Geschichten hat Höhmann auch diese in Wesernähe angesiedelt. Anne Schall ist Bielefelderin, bewohnt während ihrer Ermittlungen aber ein Ferienhaus in Vlotho – genau wie Christiane Höhmann, die sich hierher zum Schreiben zurückzieht. Wohl auch deshalb hat die Autorin einige Wesenszüge auf ihre Romanheldin übertragen. „Anne Schall zeigt Gedanken und Erfahrungen von mir", gesteht Christiane Höhmann, legt aber Wert auf die Feststellung, dass es sich keineswegs um eine 1:1-Kopie ihrer Person handelt. Überhaupt geht es der Mittfünfzigerin nicht darum, ausgetretenen Pfaden zu folgen. Einen klassischen Detektivplot sucht man bei ihr vergebens. Dafür widmet sich Höhmann mit Vorliebe humanen Aspekten. „Mich interessieren Menschen und warum sie bestimmte Dinge tun."

Wer Lust auf eine Live-Performance von Autorin Christiane Höhmann bekommen hat, sollte am Freitag, 7. Oktober, nach Bad Lippspringe kommen. Höhmann liest ab 19 Uhr im Prinzenpalais aus dem „stillen Zeugen." Der Heggemann-Verlag verlost ein Exemplar des Krimis. Außerdem gibt es jeweils eine Ausgabe der Werke „Untervörde" und „Skywalk" zu gewinnen.

GEWINNEN SIE EINES VON 3 BÜCHERN!

Einfach eine Postkarte an:
Redaktion **HEGGEMANN**MEDIEN
Stichwort „Christiane Höhmann"
Burgstraße 2
33175 Bad Lippspringe
Bitte mit Telefonangabe.
Einsendeschluss: 30. September 2016
Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

Engagiert: Die Organisatoren der Kabarettkultur mit Plakaten.
Foto: Dietmar Gröbing

AMBITIONIERTES QUINTETT

Borchener Kulturmacher präsentieren Programm für 2016/2017

Borchen. (dg) Auch nach elf Jahren sind keine Abnutzungserscheinungen festzustellen. Das an den Tag gelegte Engagement ist nach wie vor beachtlich. Von Seiten der Borchener Kulturmacher, und von Seiten des Publikums. Logische Folge ist die Fortsetzung der ehemals etablierten Kleinkunst- und Musikreihe. Denn die „Freunde und Förderer der Kabarettkultur im Hochstift" sind voller Tatendrang. Bester Beweis ist das Veranstaltungsangebot der Saison 2016/17. Die beginnt am Freitag, 23. September, wenn Frieda Braun in die Paderhalle kommt. Die sauerländische Hausfrau ist eine Kunstfigur, die von der ehemaligen Werbetexterin Karin Berkenkopf erschaffen wurde. Der Erfolg gibt Berkenkopf recht. Sie lässt Frieda Braun skurrile Anekdoten aus ihrem Leben erzählen.

Dem grauen Herbstmonat November ist nur mit wenigen Mitteln beizukommen. Eines dieser Mittel ist Musik. Gute Musik. Was unter anderem für die Titel von Simon & Garfunkel gilt. Da das Duo seine Zusammenarbeit aufgekündigt hat, müssen Coverbands die Arbeit übernehmen. So wie Graceland, die alle bekannten Titel von Simon & Garfunkel im Repertoire haben. Zu erleben am Samstag, 5. November, ab 19.30 Uhr im Borchener Mallinckrodthof.

Der gleiche Auftrittsort rückt auch am Sonntag, 8. Januar, in den Fokus. Um 19.30 Uhr tritt Uta Köbernick vor die Leute. Mitsamt mehrerer Instrumente und einem lyrischen Sinn für Humor. Den hat sie trotz häufiger Wohnortwechsel nicht eingebüßt. Oder gerade deshalb nicht. Geboren in (Ost-)Berlin und mittlerweile in der Schweiz lebend, macht Köbernick unter anderem ihre Interstaatlichkeit zum Thema.

Liebevoll geht auch Michael Krebs vor. Zumindest zu Anfang seiner Auftritte. Danach wird es zynisch, frech und satirisch. Aber vor allem witzig, denn Krebs beherrscht sämtliche Klaviaturen des humoristischen Handwerks. Auch die seines Pianos, das die Kommentare musikalisch unterlegt. Das „Jubiläumskonzert" von Michael Krebs findet am Sonntag. 12. März, um 11 Uhr im Borchener Mallinckrodthof statt.

Genau wie das Gastspiel von Götz Frittrang, der am Sonntag, 28. Mai, um 11 Uhr nach Borchen kommt. Als relativer Neuling auf den Kabarettbühnen der Republik, ist es Frittrang ein Bedürfnis, frischen Wind in das gesellschaftspolitische Kabarett zu bringen. Da macht man am Besten mit einer Abfolge absurder Szenarien, die so abgedreht sind, dass sie zwangsweise der Wahrheit entsprechen. Karten für alle Veranstaltungen können telefonisch unter 0 52 51 – 39 13 48 geordert werden.

JASPER
Juwelier in Lippstadt und Paderborn

NOMOS
GLASHÜTTE

In der Ruhe liegt die Kraft

Juwelier Jasper

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

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

ROLEX · LONGINES · JAEGER-LECOULTRE · Wellendorff
OLE LYNGGAARD COPENHAGEN · Cartier · OMEGA · TAGHeuer
FOPE · TUDOR · BVLGARI · Pomellato