

LEBEN

DEUTSCHLAND 3,80 €



im Paderborner Land

November/Dezember 2017
Ausgabe 15

JETZT WIRD'S **WILD!**

IMMER 1. WAHL –
WIR LIEBEN REGIONAL

ALLES RUND UM DIE
WEIHNACHTSZEIT

SCHÖNER WOHNEN

GESUNDHEIT FÜR
KÖRPER UND GEIST

KINDER KINDER

MANN OH MANN

HEGGMANNMEDIEN

LICHTENAU
ERLEBEN!
Ortsvorstellung

elements 

BAD / HEIZUNG / ENERGIE



DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD



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

SENEFELDERSTR. 28
33100 PADERBORN
T +49 5251 7769-18

❖ ELEMENTS-SHOW.DE



Liebe Leserin, lieber Leser,

nun ist er da, der bunte Herbst. Die Landesgartenschau in Bad Lippspringe 2017 begeisterte 593.651 Besucher mit dem Motto „Waldidyll & Blumenpracht“ und einem umfangreichen Programm. Nun ist das Gelände geschlossen, bevor am 19. November die Gartenschau mit neuer Herbstbepflanzung wieder zum Bummeln einlädt.

Jetzt locken kräftige Winde nicht nur Kinder in die Natur, um den Drachen steigen zu lassen. Kastanien, Eicheln, Tannenzapfen und buntes Laub werden gesammelt. Damit kann man dann zuhause bei einem warmen Tee hübsche Dekorationen basteln. Bald werden auch wieder Plätzchen gebacken, man merkt das Jahr neigt sich dem Ende zu.

Auch in diesem Magazin möchten wir Ihnen einen Ort aus dem Paderborner Land vorstellen. Die Stadt Lichtenau hat einiges zu bieten, wie Sie beim Lesen feststellen werden. Nicht nur die bekannten Veranstaltungen im Kloster Dahlheim sind einen Ausflug wert.

Im November gedenken wir traditionell auch an einigen Feiertagen der Verstorbenen. Das nahmen wir zum Anlass, zu einem Gespräch mit Daniela Thiele. Die junge Frau ist Sozialarbeiterin und hat ihre Bachelor Arbeit über den Umgang mit Trauer geschrieben. Nun bietet sie im elterlichen Betrieb „Bestattungen Thiele“ verschiedene Möglichkeiten zur Trauerbewältigung an, die wir Ihnen vorstellen möchten.

Alle, die den Sommer schon jetzt vermissen, laden wir ein an unserer Verlosung teilzunehmen. Mit etwas Glück können Sie ein attraktives Gutscheinebuch zum Besuch zahlreicher Thermen in ganz NRW gewinnen.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Team vom „Leben – im Paderborner Land“

LEBEN
IM
PADERBORNER
LAND



03 | EDITORIAL

05 | GRUSSWORT

Josef Hartmann, Bürgermeister der Stadt Lichtenau

06 | PADERWANDERUNG IST ERSTE QUALITÄTS-STADTWANDERUNG DEUTSCHLANDS

Viadukt Wanderweg und Paderborner Höhenweg erneut ausgezeichnet

07 | WANDERN IM SCHÖNEN PADERBORNER LAND



RAUS IN DIE
NATUR ...

08 | BAD LIPPSPRINGE WAR DEUTSCHLANDS ERFOLGREICHSTE LANDESGARTENSCHAU

09 | GARTENSCHAU BAD LIPPSPRINGE BLEIBT AUCH ZUKÜNFTIG EIN MAGNET IN DER REGION

10 | 30 JUNGE LEUTE AM OKTOBERMARKT SONNTAG
mit dem Ehrenamtspreis „Bürens Beste“ ausgezeichnet

12 | PADERBORNER EISBAHN:
„Die Türen sind bald zu“

14 | ZWEI STERNE FÜR PADERBORN:
PETA zeichnet vegan-freundlichste Mensen 2017 aus

15 | VIELFÄLTIGE FÖRDERUNG ERMÖGLICHT „TRAUMPROJEKT“ IM PADERQUELLGEBIET
Paderfreunde nehmen das Funktionsmodell der Wasserkunst in Betrieb

16 | LICHTENAU ERLEBEN – ORTSVORSTELLUNG

Lichtenau ist...
... natürlich Wandern!
... bewegende Geschichte!
... vielfältige Kultur!
... attraktiver Wirtschaftsstandort!
... richtungsweisende Energiestadt!
Adventliches Lichtenau
Vorge stellt: der Wantüns-Hof
Kreiswettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“
Tobias Roeren-Viemers ist bester Energielandwirt
Ein neues Zuhause für Fische und Vögel



40 | JETZT WIRD'S WILD!

Der Jagdhund: Familienmitglied mit Beruf
Interview: „Alte Zöpfe abschneiden und Wild neu interpretieren“



44 | IMMER 1. WAHL – WIR LIEBEN REGIONAL

Wer online einkauft, belastet die Umwelt!
Landesgartenschau Bad Lippspringe „Treffpunkt Landwirtschaft“
Großes Erntedank-Abschiedsfest der Landwirtschaft zum Saisonende
In der Weihnachtsbäckerei...

50 | DIE SCHÖNSTE ZEIT DES JAHRES – WEIHNACHTSZEIT

Das Exclusive Weihnachtsgeschenk
Wenn der Nikolaus den Stiefel füllt – Geschenkideen
Adventsbasteleien: Mit kleinen Tricks zur zauberhaften Weihnachtsdeko
Praktisches für anspruchsvolle Köche
Weihnachtsschmaus – Genuss ohne Reue
Süße Idee zum Fest: Mini-Guglhupfe
Es werde Licht in der Handtasche
Das passende Präsent für „Ihn“



60 | WEIHNACHTSMÄRKTE IN NORDRHEIN-WESTFALEN

Paderborner Weihnachtsmarkt überzeugt mit einladender Atmosphäre



HO HO HO!

64 | SCHÖNER WOHNEN

Ich habe einen Traum – Entspannt in den neuen Tag
Boxspringbetten – Das sollten Sie unbedingt beachten!

68 | GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Gut gewappnet für die kalte Jahreszeit
Unvergessliche Wohlfühlstunden in Nordrhein-Westfalen

74 | KINDER KINDER

Kinderwagenkauf – Das gemütlichste Taxi der Welt

76 | MANN OH MANN

15 Jahre lang jeden Tag ein anderes Bier
Er will doch nur spielen

78 | DEN REIFENWECHSEL NICHT VERSCHLAFEN

Autofahrer-Tipps für die dunkle Jahreszeit

80 | NEUE WEGE DER TRAUERBEWÄLTIGUNG

Interview mit Daniela Thiele

82 | VORSCHAU DER NÄCHSTEN AUSGABE



Liebe Leserinnen und Leser,

Leben und Arbeiten in unserer Stadt Lichtenau heißt heimisch sein in einem unserer 15 Dörfer – gelegen im idyllischen Altenautal, auf der herbschönen Paderborner Hochfläche oder am waldreichen Rand des Eggegebirges – die alle ihren ganz besonderen Charme versprühen. Die Symbiose zwischen ländlicher Idylle und guter Infrastruktur macht unsere Stadt zu einem attraktiven Lebensraum für alle Generationen.

Wir Lichtenauer stehen für unser starkes Vereinsleben, für unser ehrenamtliches Engagement und für unsere Familienfreundlichkeit – acht Kindergärten, zwei Grundschulen, zwei Familienzentren und eine Stadt. Realschule Lichtenau.

Ländlich, aber zentral: unsere verkehrsgünstige Lage zur A33 und A44 sowie die unmittelbare Nähe zur Universitätsstadt Paderborn sprechen für einen attraktiven Wirtschaftsstandort mit drei Gewerbegebieten.

Schnüren Sie doch in der bevorstehenden Weihnachtszeit einmal Ihre Wanderschuhe und genießen unsere wanderbare Vielfalt. Zur Einstimmung auf die Adventszeit können Sie während des Winterzaubers im Kloster Dalheim in ein Lichtermeer eintauchen und das ehemalige Augustiner-Chorherrenstift in einer stimmungsvollen Atmosphäre erleben.

Ich lade Sie auch herzlich zu einem Besuch unserer Weihnachtsmärkte in den Orten Henglar und Kleinenberg ein.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für 2018!

Josef Hartmann
Bürgermeister der Stadt Lichtenau

W O R T



Familie Erkeling aus Langeland wandert auf der gemeinsamen Wegstrecke von Viadukt Wanderweg und Paderborner Höhenweg im Dunetal

Bildrechte: Verkehrsverein Paderborn e.V.; Fotograf: Reinhard Rohlf

PADERWANDERUNG ist erste Qualitäts-stadtwanderung Deutschlands

VIADUKT WANDERWEG UND PADERBORNER HÖHENWEG ERNEUT AUSGEZEICHNET

Die PaderWanderung ist die erste Qualitäts-Stadtwanderung Deutschlands. Auf der größten deutschen Outdoormesse „TourNatur“ in Düsseldorf konnte Paderborns Tourismuschef Karl Heinz Schäfer jetzt die begehrte Urkunde aus den Händen von Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß, dem Präsidenten des Deutschen Wanderverbands (DWW), entgegennehmen. Vorangegangen war eine ausgiebige Prüfung des Wegs durch die Qualitäts-Experten des DWW. Diese stellten einige kleinere Mängel fest, die allerdings recht zügig beseitigt werden konnten.

„Ich bin riesig stolz auf diese Auszeichnung, zeigt sie doch, dass unsere Anstrengungen in den vergangenen Jahren, Paderborn auch im Wanderbereich zu profilieren, überaus erfolgreich waren“, freut sich Karl Heinz Schäfer.

Die PaderWanderung entstand anlässlich des Deutschen Wandertags 2015, der in Paderborn und dem Paderborner Land stattfand. Sie macht nicht nur mit Deutschlands kürzestem Fluss bekannt, sondern auch mit dem einzigartigen Naturphänomen der 200 Quellen der Pader, die inmitten der Paderborner Innenstadt entspringen. Die Strecke führt auf knapp zwölf Kilometern von den Quellen

bis zum Zusammenfluss mit der Lippe in Schloß Neuhaus und zurück, wobei verschiedene Abkürzungsvarianten und sogar der Umstieg auf den Stadtbus möglich sind. Insgesamt 25 Stationen mit kulturellen Sehenswürdigkeiten und interessanten Naturphänomenen liegen am Wegesrand. Familien mit Kindern werden vermutlich eher die acht Spielplätze, den Pader-Kletterpark oder den Minigolfparcours zu schätzen wissen.

Erneut erhielt der Paderborner Höhenweg die Auszeichnung als Qualitätsweg Wanderbares Deutschland, die ihm 2014 erstmals verliehen worden war. So durfte Karl Heinz Schäfer ein zweites Mal die Bühne auf der „TourNatur“ betreten, um die Urkunde für das nun bis 2020 gültige Qualitätssiegel entgegenzunehmen. Der gut 21 Kilometer lange Paderborner Höhenweg verläuft beiderseits des Beketals auf angenehm zu gehenden Wegen. Er begeistert durch eindrucksvolle Buchenwälder, zahlreiche kulturhistorische Sehenswürdigkeiten, den höchsten Punkt Paderborns (mit Gipfelkreuz!) und immer wieder fantastische Ausblicke auf die umgebende Landschaft. Eine Querverbindung ermöglicht eine 14 Kilometer lange Nord- und eine 10 Kilometer lange Südrunde.

WANDERN IM SCHÖNEN PADERBORNER LAND



Ein wahrhaft „alter Hase“ in puncto Qualität ist der Viadukt Wanderweg. Seit knapp zehn Jahren entspricht der 30 Kilometer lange Rundwanderweg den deutschlandweiten Qualitätsanforderungen und so konnte Altenbekens Tourismuschefin Marion Wessels das begehrte Zertifikat bereits zum vierten Mal entgegennehmen. „Wir sind unglaublich stolz darauf, in dieser Kontinuität überzeugen zu können. Der Viadukt Wanderweg wird als hochwertiges Wanderangebot wahrgenommen und entfaltet nachhaltig Wirkung“, so Marion Wessels.

Die Tour setzt Altenbekens Wahrzeichen, den über 160 Jahre alten Viadukt in Szene, der mit seinen 24 Rundbögen als größte steinerne Eisenbahnbrücke Europas gilt. Start und Ziel ist die alte Dampflokomotive im Ortskern, allabendlich ebenso eindrucksvoll beleuchtet wie der Viadukt. Der Weg führt durch das artenreiche Waldnaturschutzgebiet Egge-Nord, und der Viadukt ist unterwegs immer wieder aus unterschiedlichen Perspektiven zu erleben. Am Wegesrand laden Eggesofas und Aussichtspunkte zum Verweilen ein. Ein besonderes Highlight ist das neue Generationen-Waldsofa im Driburger Grund, das in seiner Form an den Wegeverlauf des Viadukt Wanderweges erinnert.

Für knapp zwei Kilometer verlaufen Viadukt Wanderweg und Paderborner Höhenweg auf einem gemeinsamen Streckenabschnitt. Das eröffnet die Möglichkeit, beide Strecken zu einem gut 40 Kilometer langen Wanderweg zu verbinden und „Qualität im Doppelpack“ zu erwandern. Die Touristikzentrale Paderborner Land, die bereits seit 2004 mit einem Stand auf der „TourNatur“ in Düsseldorf vertreten ist, präsentiert auch in diesem Jahr dort wieder die attraktivsten Wanderangebote der heimischen Region. Dabei erfährt der Wandertourismus im Kreis Paderborn inzwischen überregionale Beachtung. Geschäftsführer Herbert Hoffmann wurde jetzt sogar vom Deutschen Wanderverband gebeten, im Fachforum „Wandern 4.0 – Digitalisierung im Wandertourismus“ in Düsseldorf Touristik- und Wanderexperten die beispielhafte Entwicklung des Wandertourismus im Paderborner Land in einem Vortrag vorzustellen.

Marion Wessels (Gemeinde Altenbeken), Willi Glunz (Qualitätsprüfer des Eggegebirgsvereins), Herbert Hoffmann (Touristikzentrale Paderborner Land), Gerald vom Felde (Wegewart Paderborn) und Karl Heinz Schäfer (Tourist Information Paderborn) freuen sich über die drei Qualitäts-Zertifikate

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

Weitere Informationen:

www.paderborn.de/wandern

www.viadukt-wanderweg.de

www.paderborner-land.de



Saunaland
aqualip

Ruhe genießen oder ...

Nutzen Sie das ganztägige Kombiticket für Saunaland und Aqualip für nur 14,- €!

Georg-Weerth-Str. 19 · Detmold
www.aqualip.de



aqualip

einfach mal abtauchen

84 Meter Rutsche Aqua-Blitz
Solebecken · Strömungskanal
Hot-Whirl-Pool · Babybecken



BAD LIPPSPRINGE WAR DEUTSCHLANDS

ERFOLGREICHSTE

LANDESGARTENSCHAU!



Bad Lippspringe. Am Sonntag, den 15.10.2017, fanden die Abschlussveranstaltungen von Deutschlands erfolgreichster Landesgartenschau 2017 in Bad Lippspringe statt. Bei strahlendem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen waren auch am letzten Tag noch einmal tausende Besucher in den Parks unterwegs, um Blumenpracht und Waldidylle zu genießen, unter Ihnen auch zahlreiche Ehrengäste.

Die nordrhein-westfälische Landesgartenschau 2017 in Bad Lippspringe hat die Erwartungen deutlich übertroffen. Statt der anvisierten 480.000 Besucher passierten an den 187 Tagen vom 12. April bis zum 15. Oktober exakt 593.651 Gäste die Eingangstore in den beiden Geländeteilen. Die einzigartige Kombination von gestylten Blumenbeeten und historischem Waldwuchs begeisterte die Besucher.

Im Rahmen der Landesgartenschau 2017 erzielte die Stadt Bad Lippspringe beeindruckende Ergebnisse und schuf die Grundlagen für eine weitere erfolgreiche Nutzung des neu gestalteten Geländes zwischen Innenstadt und Kurwald. 10.462 verkaufte Dauerkarten, mehr als 2.300 Busreisegruppen und nahezu ähnlich viele Gästeführungen belegen das große Interesse der Besucher. Bei den Übernachtungszahlen verzeichneten die Beherbergungsbetriebe zweistellige Zuwachsraten, und auch die Einzelhändler und Gastronomen in der Innenstadt freuten sich über die Besucherströme während der Großveranstaltung.

Der Erfolg der Landesgartenschau 2017 ist eng verbunden mit einem starken bürgerschaftlichen Engagement. Insgesamt sorgten mehr als 600 ehrenamtliche Helfer, die zum großen Teil Mitglied im Förderverein der Landesgartenschau sind, beim Empfang und



bei der Betreuung der Gäste für positive Eindrücke und eine oft gelobte Gastfreundschaft.

Auch die Zukunft ist bereits geregelt: Nach einer kurzen Schließzeit von fünf Wochen öffnet die „Gartenschau Bad Lippspringe“ am 19. November 2017 mit einer neuen Herbstbepflanzung ihre Türen. Karten können ab sofort erworben werden.

Die Dauerkarten für die zukünftige Gartenschau Bad Lippspringe sind ab sofort erhältlich. Die neuen Jahrestickets haben eine Gültigkeit vom Tag der Wiedereröffnung am 19. November 2017 bis zum 31. Dezember 2018. Besitzer einer Dauerkarte für die Landesgartenschau 2017 können dieses Ticket für die nächste Saison wiederverwenden und ganz einfach verlängern.

Bereits einen Tag nach dem Ende der Landesgartenschau 2017 startet der Vorverkauf für die neuen Dauerkarten. Erhältlich sind zunächst nur Jahrestickets und Gutscheine. Vorverkaufsstellen sind die Tourist Info in Bad Lippspringe (Lange Straße). Die vorhandenen Dauerkarten für die Landesgartenschau können gegen Zahlung der neuen Jahresgebühr weiter benutzt werden. Wertgutscheine werden zudem im Webshop angeboten.

ENGE KOOPERATION MIT DER TOURISTIKZENTRALE PADERBORNER LAND E. V.

GARTENSCHAU BAD LIPPSPRINGE BLEIBT AUCH ZUKÜNFTIG EIN MAGNET IN DER REGION

Ihre Verbundenheit und ihr Engagement im Hinblick auf die Gartenschau in Bad Lippspringe zeigt die Touristikzentrale Paderborner Land e. V. über das Jahr 2017 hinaus. Als offizieller Partner der Landesgartenschau 2017 übernahm die heimische Tourismusorganisation die Patenschaft für eine Sitzbank im Kaiser-Karls-Park. Darüber hinaus wird die Touristikzentrale die Gartenschau unter dem Motto „Blumenpracht und Waldidylle“ auch zukünftig partnerschaftlich begleiten.

Schon vor dem Beginn unterstützte Touristikzentrale Paderborner Land die Landesgartenschau durch die Präsentation auf zahlreichen Tourismusmessen im In- und Ausland, Gewinnspiele mit Verlosungen von Eintrittskarten und Führungen durch das Gelände. Auch während der Gartenschau riss das Engagement nicht ab: Die Touristikzentrale präsentierte sich mehrmals vor Ort, hielt verschiedene Vorträge, wirkte im Fachbeirat Öffentlichkeitsarbeit mit und stellte die Gartenschau im Internet vor.

„Auch zukünftig sehen wir die Gartenschau in Bad Lippspringe als großen touristischen Magneten der Region und werden sie entsprechend bewerben“, betont der Geschäftsführer der Touristikzentrale Paderborner Land e. V., Herbert Hoffmann. LGS-Geschäftsführerin Erika Josepfs freut sich auf die weitere Zusammenarbeit: „Auch durch die gute Kooperation mit der Touristikzentrale haben wir eine erfolgreiche Landesgarten-



Freuen sich über die enge Kooperation (v.l.): LGS-Geschäftsführerin Erika Josepfs, Geschäftsführer der Touristikzentrale Paderborner Land e.V. Herbert Hoffmann und stellv. Geschäftsführerin der Touristikzentrale Paderborner Land e.V. Anja Veith.

schau durchgeführt. Dass dadurch auch die Gäste- und Übernachtungszahlen in der Region deutlich gestiegen sind, haben wir mit großer Freude verfolgt. Nun ist unser gemeinsames Ziel, Bad Lippspringe und das Paderborner Land weiterhin sehr attraktiv zu präsentieren“.



**DAUERKARTEN
FÜR DIE NEUE
GARTENSCHAU
AB SOFORT!**





30 JUNGE LEUTE AM OKTOBER- MARKTSONNTAG

MIT DEM EHRENAMTSPREIS
„BÜRENS BESTE“ AUSGEZEICHNET



Fotos: Bürgerstiftung Büren

Seit mehr als zehn Jahren zeichnet die Bürgerstiftung Büren junge Leute im Alter von 16 bis 21 Jahren, die ihren Wohnsitz im Stadtgebiet Büren haben, für vorbildliche Leistungen in Gesellschaft, Schule, Ausbildung und Beruf mit dem Ehrenamtspreis aus. In seinem Grußwort lobte Bürgermeister Burkhard Schwuchow die 30 Preisträger(innen) für ihr Engagement und hob dessen Bedeutung für das Gemeinwesen in der Stadt Büren hervor.

In diesem Jahr wurden insbesondere Bewerbungen berücksichtigt, bei denen es vorrangig um das Engagement in Sachen helfen, retten, sichern und versorgen geht, also den ehrenamtlichen Einsatz für Feuerwehr DLRG, THW, Malteser oder DRK u.ä. So gab es denn auch eine Laudatio von Stadtjugendfeuerwehrwart Nico Ahlke für seine „Schützlinge“. „Oft fehlt das Bewusstsein, wie wichtig Nachwuchsarbeit gerade bei uns ist. Wenn Löschgruppen geschlossen werden müssen, ist es zu spät“. Seinen jungen Feuerwehrleuten bescheinigte er Einsatzfreude, Leistungsbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein, Einfühlungsvermögen und Verlässlichkeit, allesamt Kriterien, die natürlich auch für die anderen Kandidat(innen) gelten. „Es sind fundamentale Eigenschaften, ohne die unsere Gesellschaft

nicht funktioniert!“ stellte die Vorsitzende der Bürgerstiftung Büren, Bärbel Olfemann, fest. Alle 30 Preisträger bekamen eine Anerkennungsurkunde, für 14 von ihnen gab es einen zusätzlichen Geldpreis von 100-500 Euro.

Die Geldpreise stammen aus Mitteln des Heinrich-Steinbrecher-Fonds, den die Bürgerstiftung unter ihrem Dach führt. Das Credo des Fondsgründers Heiner Steinbrecher: „Kluge Köpfe, junge, ambitionierte Menschen sind wichtig für die erfolgreiche Entwicklung in Unternehmen und der Gesellschaft. Ihre Bereitschaft zum eigenen Engagement, in vielfältigster Form, ist ein Baustein für die Zukunft“. Die Preisträger(innen): Lennart Lorenz, Timo Schäfer, Jan Niklas Steinmeier, Hagen Salmen, Ariane-Isabelle Götte, Simon Westermeyer, Christine Hartmann, Marie Finke, Morris Pult, Marcel Mühler, Jan Litschke, Emily Schulte, Lea Marie Meier, Jannik Lüke, Jamina Hammou, Clara-Sophie Ludolf, Sarah Gödde, Kamilla Hammerschmidt, Lukas Petrasch, Ellen Müntefering-Meier, Lukas Fromme, Evelyn Quiring, Lydia Held, Lukas Jasinski, Christina Rohde, Charlotte Schröder-Schlüter, Nike Tiemann, Pascal Hansen, Erik Schütte und Lukas Löper.



– 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 Freizeifläche 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 ihrem 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

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

www.maydog.de

Paderborner Eisbahn



„DIE TÜREN SIND BALD ZU“

PADERBORNER EISBAHN:



Pächter Thomas Hachmann verliert 2018 die Hallenfläche
und sucht nach einem neuen Standort.

Wird er nicht fündig, dann verkauft er die Technik an Interessenten.

Paderborn (MH). In den Abendstunden bei romantischer Musik Hand in Hand mit dem Partner über das Eis gleiten. Die Paderbornerinnen und Paderborner werden sich solche Szenen künftig nur noch vor dem Kino oder im TV anschauen können. Denn die beliebte Paderborner Eisbahn geht offenbar in ihr letztes Jahr.

„Die Zeit läuft davon. Aktuell sieht es so aus, dass es in Paderborn ab Mai 2018 keine Eisbahn mehr geben wird“, sagt Thomas Hachmann, Inhaber der Paderborner Eisbahn. Seit 10 Jahren ist die Eisfläche bereits an ihrem Standort in der Pamplonastraße 15 ansässig. „Wir konnten uns mit dem Verpächter der Halle nicht über eine Verlängerung des Mietvertrags einigen“, bedauert Hachmann. Knackpunkt war, dass der Vermieter seine Mieteinnahmen natürlich über 12 Monate berechnet, die Eisbahn aber nur saisonal bis in den Frühling hinein für die Besucherinnen und Besucher geöffnet ist. „Ich kann den Vermieter verstehen, aber für uns ist es nicht wirtschaftlich, ein volles Jahr zu bezahlen, wenn wir nur saisonal geöffnet haben können“, erklärt Hachmann. Aktuell ergeben sich für ihn somit zwei Optionen. Entweder er führt die Eisbahn an einem anderen Standort in Paderborn weiter oder er verkauft die gesamte Technik. „Es wird in wenigen Wochen eine Entscheidung fallen. Stand jetzt sieht es nicht danach aus, als würde Paderborn auch weiterhin eine Eisbahn haben.“ Zwei konkrete Kaufinteressenten für die Technik

gebe es bereits. Die Gespräche laufen. Nicht weiter kommt Hachmann hingegen bei der Suche nach einem neuen Standort. „Wir haben bestimmte Bedingungen an die Halle. Zum Beispiel sollten in der Mitte keine Stützen oder ähnliche Teile verbaut sein“, beschreibt der Inhaber. Auch die benötigte Hallengröße ist eine Hausnummer. Alleine die Eisfläche umfasst 30 x 60 Meter. „Es wäre schön, wenn sich in nächster Zeit noch jemand mit einer entsprechenden Halle findet und ich frage auch überall nach. Ansonsten ist die Tür bald zu“, so Hachmann, der bei seiner Suche keinerlei Hilfe mehr von der Stadt Paderborn erwartet. „Ich habe es mehrfach versucht. Es verlief aber alles sehr lange im Sande. Dann gab es einen Kontakt zur Wirtschaftsförderung, aber auch dort gibt es bislang kein Ergebnis“, sagt Hachmann. Konkrete Auswirkungen hat das mögliche Ende der Paderborner Eisbahn bereits jetzt auf die Vereine, welche sich rund um den Eissport in Paderborn entwickelt haben. Die erfolgreiche erste Eishockey-Mannschaft ESC Panthers Paderborn, gegründet im Jahr 2009, hat ihren Spielbetrieb bereits eingestellt. Einerseits fehlten die Strukturen im Nachwuchsbereich, um dauerhaft in oberen Ligen spielen zu dürfen, andererseits gab es eben jene Unsicherheit wegen des Fortbestehens der Eishalle. Auch andere Vereine, die regelmäßig auf dem Eis trainieren, werden der Eisbahn sicher nachtrauern. Denn die nächste näher gelegene Eisbahn zum Händchen halten befindet sich erst wieder in Bielefeld.



Paderborner Eisbahn



Startschuss für die Eissaison der Eisbahn Paderborn ist gefallen!

Ab sofort können alle passionierten Schlittschuhläufer und Eissportbegeisterten erneut den ganzen Winter über bis ins Frühjahr hinein auf dem glatten Grund die Kufen schwingen.

Die Paderborner Eisbahn, wie immer in der Pamplonastraße 15, ist geöffnet von Dienstag bis Sonntag (die genauen Öffnungszeiten finden Sie auch hier: www.eisbahn-paderborn.de).

Zusätzlich gibt es jeden Dienstag die „Happy Hour“ von 15 – 19 Uhr mit kostenlosem Schlittschuh-Verleih. Aber auch an den anderen Tagen lockt die Eisbahn wieder mit tollen Aktionen und Ideen.

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

Wie immer sorgt die Eisbahn auch in diesem Jahr wieder mit leckeren Pommes, Currywurst, Hotdogs, Cheeseburgern, Softdrinks, Bier, Glühwein, Kakao und vielem mehr stets für das leibliche Wohl der Gäste.

Auch die Möglichkeit einer Reservierung der Eishalle für Schulen besteht nach wie vor. Nach einer entsprechenden Terminabsprache sind Schulreservierungen immer von 9-14 Uhr möglich.

Darüber hinaus ist auch das beliebte Eisstockschießen immer noch mit von der Partie: Es können sich alle Besucher nach einer Voranmeldung bei der beliebten Sportart auf dem Eis vergnügen. Höhepunkt wird die 7. Stadtmeisterschaft im Eisstockschießen am 2. Februar ab 18 Uhr.

Mit der Nikolausparty am Dienstag, den 6. Dezember von 16 – 20 Uhr und der großen Weihnachts-Disco am 26. Dezember von 19 – 22 Uhr stehen auch schon zwei Termine für besondere Partyveranstaltungen auf der Paderborner Eisbahn fest. Über weitere spezielle Veranstaltungen und Motto-Partys sowie das gesamte Angebot der Paderborner Eisbahn können Sie sich ab sofort und über den gesamten Saisonverlauf hinweg auf der Internet-Seite www.eisbahn-paderborn.de informieren.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Eisbahn Paderborn freuen sich auf viele junge und ältere Besucher und eine tolle, harmonische Eissaison 2017/18.

Das größte
Eisvergnügen
in Paderborn!



Öffnungszeiten:

Montag	geschlossen
In den Ferien montags von	11.00 - 19.00 Uhr
Dienstag	15.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch bis Freitag	15.00 – 20.00 Uhr
Samstag	11.00 – 22.00 Uhr
Sonntag + Feiertage	11.00 – 20.00 Uhr

Paderborner Eisbahn GmbH & Co. KG

Pamplonastraße 15 · 33106 Paderborn

Tel.: 0176/ 34515696 (Reservierungstelefonnummer für Schulen, Eisstockschießen und Geburtstag-On-Ice)

www.eisbahn-paderborn.de

ZWEI STERNE FÜR PADERBORN: PETA ZEICHNET VEGAN-FREUNDLICHSTE MENSEN 2017 AUS

Angebot für Studierende immer besser

Maultaschen mit Spinat-Lauchzwiebel-Füllung auf Zwiebel-Champignon-Schmelze, Pastinaken-Steckrüben-Rösti auf Gemüse-Kartoffel-Cassoulet, Lasagne von Berglinsen mit Tomatensoße: Studierende können in deutschen Hochschulmensen immer besser vegan schlemmen. Das hat eine Umfrage von PETA in Kooperation mit dem Deutschen Studentenwerk unter allen 58 Studierendenwerken ergeben. 43 von ihnen nahmen schlussendlich an der Befragung teil. Die vierte Auflage des Vegan-Rankings der Universitätsgastronomie hielt einige Überraschungen bereit, so dass die Tierrechtsorganisation das Bewertungsspektrum erweitert hat: In den Mensen von sechs Studierendenwerken können sich Studierende derart gut tierleidfrei ernähren, dass dafür vier Sterne verliehen wurden. Daneben schafften es 24 Mensen mit drei „Vegan-Sternen“ in die Topriege. Acht Hochschulkantinen erhielten zwei Sterne, darunter auch die Mensa Forum des Studierendenwerks Paderborn. Nachholbedarf besteht bei fünf Verpflegungseinrichtungen, die jeweils noch einen Stern bekamen.

Die Paderborner Mensa Forum versorgt Studierende täglich mit bis zu drei veganen Leckerbissen wie Pasta Farfalle mit Pfifferlingen, Spinat und Birnenspalten. Außerdem gibt es verschiedene Snacks, etwa Cig-Köffe-Wraps, für den Hunger zwischendurch. Schulungen in veganer Ernährung für das Personal werden von Externen durchgeführt. Einziges Manko: Pflanzendinks für den Kaffee suchen Koffeinfans in der Paderborner Hochschulkantine vergeblich.

Besonders intensiv beschäftigen sich die Mensen in Augsburg, Berlin (Mensa FU Veggie N°1), Essen/Duisburg, Erlangen/Nürnberg, Heidelberg und Koblenz mit veganer Ernährung. Dort gibt es täglich mehrere pflanzliche Gerichte zur Auswahl, Themenkochkurse, kostenfreie Ernährungsseminare, vegane Kochbücher zum Ausleihen, Vorträge und Aktionswochen. Dafür gab es vier Sterne und das Prädikat „Herausragend“ im Mensa-Ranking 2017.

Mit drei Sternen im Mensa-Ranking 2017 wurden ausgezeichnet: Bochum, Bonn, Bremen, Chemnitz, Darmstadt, Dortmund, Dresden, Düsseldorf, Freiburg, Hamburg, Karlsruhe, Kassel, Köln, Leipzig, Magdeburg, Mainz, München, Oldenburg, Osnabrück, Ost-Niedersachsen/Braunschweig, Schleswig-Holstein/Kiel, Trier, Tübingen, Würzburg. Zwei Sterne erhielten, neben Paderborn, Frankfurt am Main, Göttingen, Halle, Hannover, Potsdam, Saarbrücken und Ulm. Auf den letzten Plätzen wurden die Mensen der Studierendenwerke Aachen, Bielefeld, Niederbayern/Oberpfalz, Siegen und Stuttgart mit je einem Stern bedacht.

Insgesamt ist die Palette an veganen Gerichten kreativ und ausgewogen. Viele Studierendenwerke setzen auf spezielle Schulungen und bilden ihre Mensamitarbeiter fort. Mancherorts können Veganer sogar Milchalternativen am Kaffeeautomaten bekommen. An einer Hochschule lassen sich online vegane Burger zusammenstellen, die wenige Minuten später frisch zubereitet abgeholt werden können.

„Ethik und Umweltbewusstsein haben sich einen festen Platz in den deutschen Hochschulmensen erobert“, so René Schärting, Fachreferent für Ernährung bei PETA. „Studierende wählen gezielt gesunde, klima- und tierfreundliche pflanzliche Gerichte und die Studierendenwerke nehmen diese Wünsche ernst. Wir freuen uns über diese Entwicklung!“

„Vegane Gerichte auch unter Großküchen-Bedingungen zuzubereiten, ist eine Stärke der Studentenwerke“, erklärt Achim Meyer auf der Heyde, Generalsekretär des Deutschen Studentenwerks (DSW), in welchem die 58 Studenten- und Studierendenwerke zusammengeschlossen sind. „Die Hochschulgastronomie der Studentenwerke, zu der mehr als 400 Mensen bundesweit gehören, ist hervorragend eingestellt auf die unterschiedlichen Ernährungsweisen und Erwartungen der Studierenden. In der Mensa werden alle glücklich, auch Veganerinnen und Veganer.“

Die Mensen wurden nach verschiedenen Aspekten bewertet. Berücksichtigt wurden neben dem Umfang des veganen Angebots auch Details wie die Bereitstellung von Pflanzendinks für den Kaffee oder spezielle Mitarbeiterschulungen. Das Augenmerk lag zudem auf Aktionstagen, regelmäßiger Werbung für vegane Gerichte und weiterführendem Engagement für eine vegane Ernährung, da dies die Nachfrage nach veganen Gerichten erfahrungsgemäß steigert. PETA möchte alle Mensen und Kantinen dazu anregen, ihr Angebot an veganen Speisen weiter auszubauen und dies gegenüber den Studierenden und Gästen auf vielfältigen Wegen kreativ zu kommunizieren.

Die Tierrechtsorganisation vertritt die Ansicht, dass Tiere nicht dazu da sind, gegessen zu werden. Veganer führen nicht nur ein gesünderes Leben, jeder Einzelne bewahrt auch bis zu 50 Tiere pro Jahr vor dem Tod in Tierfabriken, Schlachthöfen oder auf Fischerbooten. Mit dem kostenlosen Veganstart-Programm von PETA gelingt der Umstieg auf eine rein pflanzliche Ernährung spielend leicht.



Motiv der PETA-Auszeichnung für die vegan-freundlichsten Mensen / © PETA



gesagten Förderung von 40.000 auf 60.000 Euro bestätigt.

Für die NRW-Stiftung nahm das Vorstandsmitglied Eckhard Uhlenberg MdL, Vizepräsident des Landtags NRW und Staatsminister a. D., an der Einweihung im Paderquellgebiet teil. Er lobte das Engagement der Paderfreunde, diesen „für Paderborn wichtigen historischen Baustein durch die Errichtung des Funktionsmodells der Wasserkunst wieder in die Köpfe der Bevölkerung aber auch der Gäste zu bringen.“

Zwei technische Herzstücke bilden den Kern der Anlage: Das weithin sichtbare Edelstahl-Wasserrad mit einem Durchmesser von 4,30 Meter und einem Gewicht von 2,9 Tonnen wurde in rund 250 Stunden von Mitarbeitern des Paderborner Unternehmens Gebüder Lödige Maschinenbau GmbH als Einzelstück zusammenschweißst, gerichtet und geschliffen.

Das Rad treibt eine Zwei-Kolben-Pumpe mit einer maximalen Pumpleistung von 100 Litern pro Sekunde an. Dazu gehören ein Edelstahlrahmen und eine Einhausung mit Sicherheitsglas. Diese Pumpe wurde als Einzelstück von der Wiechmann-Vieth Dreherei GmbH aus Delbrück-Benfelfeld hergestellt.

Maßgeblich beteiligt an dem Paderfreunde-Projekt waren das Architekturbüro Völse aus Borchon und das Amt für Umweltschutz und Grünflächen der Stadt Paderborn.

www.freunde-der-pader.de

VIELFÄLTIGE FÖRDERUNG ERMÖGLICHT „TRAUMPROJEKT“ IM PADERQUELLGEBIET

Paderfreunde nehmen das Funktionsmodell der Wasserkunst in Betrieb

Im Beisein prominenter Gäste hat Dietrich Honervogt das Funktionsmodell der historischen Wasserkunst in Gang gesetzt. Der Vorsitzende des Vereins Freunde der Pader sah den Verein damit am Ende einer spannenden Reise: „Wir haben seinerzeit die Vision entwickelt, an historisch belegter Stelle ein Stück Pader-Geschichte erlebbar zu machen. Dies ist uns nun gelungen und darauf sind wir sehr stolz.“

Lange Jahre wurde von der Börnepader unterhalb der AbdinghofKirche durch die seinerzeit installierte Wasserkunst Paderwasser in die höher gelegenen Stadtgebiete gepumpt. Das Wasser wurde zur Brandbekämpfung und Brauchwasserversorgung genutzt. Honervogt machte anlässlich der offiziellen Inbetriebnahme - die Funktionsfähigkeit hat die Anlage im Rahmen mehrwöchiger Tests bereits bewiesen - deutlich, dass die Realisierung mit einer Menge ehrenamtlicher Arbeit, aber vor allem durch die finanzielle Unterstützung vieler Menschen und Institutionen möglich war.

Nachdem durch die Paderfreunde 20.000 Euro aus privaten Spenden, darunter waren auch Zuwendungen der Heil- und Mineralquellen Germete GmbH aus Warburg und des Erzbistums Paderborn, eingeworben werden konnten, hatte die NRW-Stiftung die Aufstockung ihrer zu-

WOHIN MIT DEM ABWASSER?

STEB
 Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn
 Eigenbetrieb der Stadt Paderborn

Stadtentwässerungsbetrieb Paderborn (STEB)
 Bentfelder Straße 12 · 33106 Paderborn
 Tel.: 05251 88-2800
 info@steb-paderborn.de
 www.steb-paderborn.de

WIR KLÄREN DAS!

LICHTENAU
ERLEBEN!



LICHTENAU ERLEBEN!



LICHTENAU
ERLEBEN!

Sinfeld-Höhenweg –
ein Weg macht die Runde

LICHTENAU IST...

...natürlich Wandern! Einzigartige Natur- und Landschaftsgebiete erstrecken sich über weite Flächen und laden sowohl zum Verweilen als auch zur Aktivität ein. Ausgedehnte Spaziergänge durch die tiefen Laub- und Nadelholzwälder des Eggegebirges unternehmen, Blicke in die weitläufige Landschaft schweifen lassen und einfach den Tag und die Bewegung in freier Natur genießen! – Wandern Sie über die zahlreichen gut gekennzeichneten und naturnahen Wanderwege und bestaunen Sie am Wegesrand die interessanten Zeugnisse vergangener Zeiten.



Galmeiveilchen –
die blaue Blume von Blankenrode

Einige unserer Dörfer bieten den Wanderern kleine Rundwanderwege zu den Dorfbesonderheiten an. Sei es ein Ausflug in die wüste Vergangenheit, zur „blauen Blume“ von Blankenrode oder faszinierenden Blickwinkelperspektiven auf das Kloster Dalheim – Sprechen Sie unsere Mitarbeiter unserer Tourist-Information gerne an!

Ihr Partner für alle Feste

Joh. Wächter



Johannes Wächter

Getränkehandel und
Festbewirtung

Tel.: 05295/997600
E-Mail: johannes.waechter@gmx.de
33165 Lichtenau-Grundsteinheim
www.festbewirtung-waechter.de

LICHTENAU –
15 DÖRFER –
EINE STADT!



STADTWERKE LICHTENAU: STARK UND ZUVERLÄSSIG ALS LOKALER VOLLVERSORGER

Seit der Gründung der Stadtwerke Lichtenau am 01.01.2009 vertrauen unzählige Kunden in Lichtenau und im ganzen Paderborner Land dem starken und zuverlässigen Energieversorger. Während die Stadtwerke mit ihrer Gründung zunächst nur die professionelle Trinkwasserversorgung und Abwasserentsorgung in und um Lichtenau übernahmen, entwickelte sich das junge Unternehmen mit den Jahren stetig weiter, so dass heute außerdem auch LichtenauStrom und LichtenauGas angeboten werden. Die Stadtwerke Lichtenau sind ein lokaler Vollversorger, der seine Kunden mit Wasser, Strom und Gas versorgt.

Die Stadtwerke Lichtenau verfügen über mehrere PV-Anlagen und können außerdem als einzige hundertprozentige Tochter einer Kommune in NRW sechs Windkraftanlagen ihr Eigen nennen, die insgesamt eine Energiemenge von 18 Megawatt pro Stunde produzieren können.

Erneuerbare Energien liegen allen 15 Mitarbeitern der Stadtwerke sehr am Herzen, was auch hinsichtlich der Zukunftspläne der Stadtwerke Lichtenau überaus deutlich wird. So erarbeiten sie derzeit ein Konzept zur Abdeckung des gesamten Stadtgebietes Lichtenau inklusive aller 15 Dörfer mit Ladesäulen für Elektro-Autos. Außerdem beschäftigt man sich auf langfristige Sicht mit dem Thema Stromspeicherung. Darüber hinaus engagieren sich die Stadtwerke Lichtenau auch im Breitbandausbau, so dass für das gesamte Lichtenauer Gewerbegebiet 1 km Leerrohr für den Glasfaserausbau verlegt wurde, der für maximal schnelles Internet sorgt.

Als regional verwurzelt liegendes Unternehmen liegt den Stadtwerken besonders das Gemeinwohl am Herzen. Dementsprechend legt man besonders viel Wert darauf, die Kommune und auch lokale Firmen mit einzubeziehen und unterstützt mit großer Freude sowie viel Engagement örtliche Schulen und Vereine. Auch die Förderung von jungen Men-

schen hat einen sehr hohen Stellenwert bei dem Lichtenauer Energieversorger. Mit zwei Auszubildenden und regelmäßigen Praktikanten richten die Stadtwerke, die auch Kooperationspartner der Städtischen Realschule Lichtenau sind, immer den Blick in Richtung Zukunft.

Zu guter Letzt soll ein anderer großer Vorteil der Stadtwerke Lichtenau nicht unerwähnt bleiben, denn als Kunde haben Sie mit den Stadtwerken einen starken, zuverlässigen Energieversorger ganz in der Nähe, den Sie auch persönlich entweder per Telefon oder direkt vor Ort in Lichtenau erreichen können. Sie werden nicht möglichst anonym zu einem Call-Center durchgestellt, sondern bei den Stadtwerken kümmert man sich ganz individuell und persönlich um Ihre Fragen und Anliegen.

Die Stadtwerke Lichtenau freuen sich darauf auch Sie mit LichtenauStrom und LichtenauGas zu versorgen - ganz gleich, ob Sie in Lichtenau, in Paderborn oder der weiteren Umgebung wohnen.

Lichtenau
stadtwerke gmbh



Stadtwerke Lichtenau GmbH

Leibnühl 21
33165 Lichtenau

Telefon: 05295 / 997688-0
E-Mail: info@stadtwerke-lichtenau.de



Speiker in Atteln – kunsthistorisch wertvoll

...bewegende Geschichte! Steinkammergräber aus der Jungsteinzeit und der domkapitularische „Speiker“ in Atteln, die mittelalterliche Stadtwüstung in Blankenrode, die barocke Wallfahrtskapelle in Kleinenberg sowie das ehemalige Augustiner-Chorherrenkloster in Dalheim zeugen von einer bedeutenden Vergangenheit.



Marienwallfahrt Kleinenberg – Freiraum für die Seele



Das Kloster Dalheim – LWL-Landesmuseum für Klosterkultur lädt mit seinen herrlichen Gärten und interessanten Ausstellungen zu einem besonderen Ausflug ein. Die Spuren der über 800-jährigen Geschichte sind überall auf dem Klostergelände zu entdecken. Von der Klostermauer über die mittelalterliche Kirche und dem Kreuzgang mit seinen Wandmalereien bis zu den imposanten Bauten des Barocks sind fast alle Gebäude des einst einflussreichen Klosters erhalten. In seiner Gesamtheit gibt das geschichtsträchtige Ensemble einen repräsentativen Eindruck von der Größe und Geschlossenheit einer vollständigen Klosteranlage. Gut ein Viertel der 7,5 Hektar umfassenden Anlage nehmen die Dalheimer Klostersgärten ein.

Kloster Dalheim – Stiftung Kloster Dalheim. LWL-Landesmuseum für Klosterkultur

SPUREN DER VERGANGENHEIT

Vor zehn Jahren wurde die Stiftung *Kloster Dalheim*. LWL-Landesmuseum für Klosterkultur eröffnet. Die bewegte Geschichte des Klosters Dalheim lässt sich über 800 Jahre zurückverfolgen: hochmittelalterliches Frauenkloster, dann spätmittelalterliches Augustiner-Chorherrenstift, die Säkularisation, die Zeit als Preußische Staatsdomäne, die Nutzung als Gutshof und 1979 der Erwerb der Immobilie durch den Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL).

Fantastisch gelungene Restaurierungs- und Umbauarbeiten machen heute den Besuch dieser inmitten herrlicher Natur gelegenen Klosteranlage mit dem Museum für Klosterkultur zu einem unvergesslichen Erlebnis. Minimalistische Moderne unterstreicht hier historische Baukunst. Sonderausstellungen und Events locken regelmäßig zahlreiche Gäste an diesen besonderen Ort. Wanderer schöpfen in dem angegliederten Restaurant neue Kraft und freuen sich über das vielfältige Angebot im Klosterladen. Jung und Alt genießen hier die Ruhe und die spannenden Zeugnisse der Geschichte.

Am Kloster 9 | 33165 Lichtenau
Telefon 05292 9319-0 | E-Mail kloster-dalheim@lwl.org

Öffnungszeiten

dienstags bis sonntags 10 - 18 Uhr
montags geschlossen außer an Feiertagen
ganzjährig geöffnet außer 24., 25. und 31.12.



Entdecken Sie
die Welt
der Klosterkultur
im Kloster Dalheim

- mittelalterliche Kirche und Klausur
- 3.000 m² Ausstellungsfläche
- 2 Hektar Klostergärten
- zahlreiche Veranstaltungen
- Wirtshaus und Klosterladen

www.stiftung-kloster-dalheim.lwl.org





Wildschütz-Klostermann-Markt –
06.-07.10.2018 in Lichtenau

LICHTENAU IST...

...vielfältige Kultur! Das Leben im Stadtgebiet Lichtenau wird durch zahlreiche Veranstaltungen bereichert. Ob zum traditionellen Schützenfest in den einzelnen Dörfern, zu feierlichen Aktivitäten der vielen Vereine oder zu den

über die Region hinaus bekannten Veranstaltungen wie die Marienwallfahrt und Mysterienspiele in Kleinenberg oder den Dalheimer Sommer mit Klostermarkt in Dalheim – Lichtenau/Westfalen ist immer ein Besuch wert, besonders

auch im Oktober. Alle zwei Jahre am ersten Oktoberwochenende erwartet Sie auf dem Wildschütz-Klostermann-Markt ein Rundgang durch die Welt von Natur, Wald, Wild, Landwirtschaft und erneuerbare Energien. Förster, Waldarbeiter, Jäger, Gastronomen, Holzkünstler, Energiefachleute und Gewerbebetreibende laden dann mit interessanten Ausstellungen zum Flanieren auf der gesperrten Bundesstraße im Ortskern von Lichtenau ein. Neben zahlreichen Ständen wird ein umfangreiches kulturelles, musikalisches und erlebnisorientiertes Rahmenprogramm geboten. Waldmanns heil!

Grundsteinheim
Wächter Reisen
Omnibusbetrieb — Mietwagen — Ausflugsfahrten
Busse von 8 - 56 Sitzplätze
33165 Lichtenau-Grundsteinheim
Kasseler Straße 11
Tel.: 0 52 95 / 203
Fax: 0 52 95 / 1675
Mobil: 0173 / 5492677
www.waechter-reisen.de
info@waechter-reisen.de

ERLEBEN SIE DEN VOLLEN REISEKOMFORT!

DAS WIRTSCHAUS IM KLOSTER DALHEIM

Kulinarische Köstlichkeiten und traditionell gebrautes Bier

Das Wirtshaus im Kloster Dalheim hat eine lange Tradition aufzuweisen, denn schon in seiner Blütezeit war das Kloster weitläufig für seine hervorragende Küche bekannt, in der schon damals fast ausschließlich regionale Lebensmittel serviert wurden. Früher bewirteten die Augustiner Chorherren des Kloster Dalheims selbst ihre Gäste, heute ist es Familie Brand, die alle Gäste und Museumsbesucher mit köstlichen regionalen Speisen, klösterlichen Rezepten, vielen Saisonspezialitäten und hausgemachtem Kuchen verwöhnt. Alle Gerichte werden frisch und mit Lebensmitteln direkt aus der Region zubereitet, so können Sie im Wirtshaus im Kloster Dalheim zum Beispiel auch köstliche Wildgerichte aus den Dalheimer Revieren genießen.

Zur Erfrischung steht neben vielen weiteren Getränken auch das hausgebraute Dalheimer Klosterbräu bereit, denn nach über 200 Jahren wird im historischen Dalheimer Gewölbekeller wieder der köstliche Gerstensaft ganz nach spezieller klösterlicher Traditions-



rezeptur gebraut, was Besucher an ausgewiesenen Brautagen sogar direkt vor Ort beobachten können.

Das Klosterwirtshaus hat von dienstags bis sonntags zwischen 11 und 18 Uhr seine Pforten geöffnet. Bei größeren Feiern und Zusammenkünften öffnet Familie Brand das Wirtshaus für Sie aber auch gerne außerhalb der regulären Öffnungszeiten. Über 200 Plätze stehen in den historischen Räumlichkeiten inklusive einer idyllischen Gartenterrasse zur Verfügung.

Das Dalheimer Klosterwirtshaus ist dienstags bis sonntags von 11 bis 18 Uhr unter der Telefonnummer 05292/932710 erreichbar.

DAS GASTHAUS AM KÖNIGSWEG

Leckere Speisen nach traditioneller Rezeptur in historischer Umgebung

Familie Brand führt nicht nur das Wirtshaus im Kloster Dalheim, sondern auch das Gasthaus am Königsweg in Lichtenau-Dalheim, das im Mühlenfeld 2 zu finden ist, mit viel Liebe und Engagement. In dem Gasthaus können Sie sowohl im kleinen Kreis im stilvollen Ambiente die köstlichen Speisen genießen als auch zu größeren Feiern, wie Hochzeiten, runde Geburtstage, Jubiläen oder Firmenfeiern, einladen. Auf der Speisekarte stehen beliebte westfälische Gerichte ebenso wie internationale Speisen sowie saisonale Wildspezialitäten. Abgerundet wird das kulinarische Angebot mit den unterschiedlichsten leckeren Kuchensorten, welche stets nach traditioneller Rezeptur frisch gebacken werden. Zudem sind sonn- und feiertags besonders die abwechslungsreichen Drei-Gänge-Menüs zu empfehlen, die ebenfalls nach alten Hausrezepten liebevoll in der Gasthausküche zubereitet werden. Darüber hinaus gibt es sonntags von 10 bis 12 Uhr ein reichhaltiges Frühstücksbuffet



Straße Richtung Südeuropa. Der berühmteste Reisende, der die Via Regia nutzte, war wohl Papst Leo III. Er kam auf diesem Wege im Jahr 799 nach Paderborn, um sich mit Karl dem Großen zu treffen.

Öffnungszeiten Sa. ab 11.00 Uhr | So. ab 10.00 Uhr
Gruppen und Feiern jederzeit nach Vereinbarung

**Jetzt anrufen und Reservieren:
05292/931418**

Gasthaus am Königsweg
Mühlenfeld 2
33165 Lichtenau-Dalheim

Historischer Hintergrund

In der ländlichen Region um Lichtenau entstanden die ersten Wirtshäuser erst im 15. und 16. Jahrhundert an den wichtigsten Handelsstraßen. Auch das Gasthaus von Familie Brand liegt direkt an einer solchen Handelsroute, nämlich der Via Regia, dem Königsweg. Neben Kaufleuten und Bauern nutzten früher auch Pilger diese



**LICHTENAU
ERLEBEN!**



*Gewerbegebiet Leihbühl –
attraktive Gewerbeflächen*

LICHTENAU IST..

...attraktiver Wirtschaftsstandort!

Die westfälische Stadt Lichtenau ist eine attraktive und dynamische Stadt mit Zukunft, die für jeden etwas zu bieten hat. Mit ihren 15 Dörfern und rund 11.500 Einwohnern zählt die ländliche Kommune mit 192 qkm zu einer der größten Flächengemeinden NRWs.

Die verkehrsgünstige Lage zur A33 und A44, die unmittelbare Nähe zur Universitätsstadt Paderborn sowie ein Wohnumfeld mit hoher Umweltqualität sprechen für einen interessanten Wohn- und Wirtschaftsstandort.



*Fit für Familien –
eine Herzensangelegenheit*

Die Unternehmen und Betriebe im Lichtenauer Stadtgebiet präsentieren ein breit gefächertes Wirtschaftsbild, das von bodenständiger Landwirtschaft über Handwerksbetriebe und Dienstleistungsunternehmen bis hin zu Hochtechnologie reicht. Die Stadt Lichtenau bietet attraktive Gewerbegrundstücke zu sehr guten Konditionen in den Orten Atteln, Kleinenberg und Lichtenau.




Seniorenresidenz
Lichtenau

Ortbergstraße 40
33165 Lichtenau

Tel: 05295-986333
Fax: 05295-986330

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

TECHNOLOGIEZENTRUM LICHTENAU

BIETET PLATZ FÜR ZUKUNFTSIDEEN

Büroraumvermietung

Das Technologiezentrum für Zukunftsenergien Lichtenau im Lichtenauer Gewerbegebiet bietet als Kompetenzzentrum für Erneuerbare Energien nicht nur Unternehmen aus dem Energiebereich, sondern auch Unternehmen aus anderen Branchen aus dem ganzen Raum Paderborn Büro- und Konferenzräume zur Vermietung an. Die Büroräume sind zwischen 29 und 160 Quadratmetern groß und stehen mit 5,50 Euro kalt pro Quadratmeter zu günstigen Konditionen zur Verfügung.

Zusätzlich dürfen sich Existenzgründer ein Jahr lang über Sonderkonditionen in Form einer reduzierten Kaltmiete für ihre junge Firma freuen. Außerdem wird im Technologiezentrum für die jungen Unternehmen auch eine Existenzgründerberatung in Kooperation mit der Stadt Lichtenau und der IHK angeboten. Ein anderer großer Vorteil für Existenzgründer ist die Möglichkeit, sich durch die Verfügbarkeit verschiedener großer Büroräume mit der Zeit je nach Bedarf zu vergrößern. Mit den zur Vermietung stehenden Büroräumen im Lichtenauer Technologiezentrum können junge Firmen somit klein anfangen und in Ruhe wachsen bis eventuell sogar in ein eigenes Gebäude im Gewerbegebiet Lichtenaus investiert werden kann.

Darüber hinaus steht mit dem ab Winter bereitgestellten Glasfaseranschluss für alle im Technologiezentrum Lichtenau ansässigen Firmen schnellstmögliches Internet zur Verfügung.

Konferenzraumvermietung

Es stehen drei ebenerdige Konferenzräume mit je 80 Quadratmetern Fläche zur Vermietung für den Businessbereich bereit. In diesen Konferenzräumen im Technologiezentrum sind Veranstaltungen mit bis zu 200 Teilnehmern möglich. Alle Konferenzräume sind voll ausgestattet mit der nötigen Technik und direkt vor der Tür stehen genügend Park-

plätze kostenfrei zur Verfügung. Das Technologiezentrum ist für Tagungen und Konferenzen sehr beliebt, da die ländliche Umgebung auf der einen Seite die nötige Ruhe bietet, aber auf der anderen Seite die gute Verkehrsanbindung nach Paderborn für eine bequeme räumliche Nähe zur Stadt sorgt.

Kompetenzzentrum Erneuerbare Energien

Im Kompetenzzentrum für Erneuerbare Energien finden regelmäßig Fachvorträge aus dem Bereich der Zukunftsenergien statt, die sowohl für Fachpublikum als auch für interessierte Bürgerinnen und Bürger offen sind.

Das Technologiezentrum lebt Erneuerbare Energien vor: Neben der Nutzung von Erdwärme, Strom aus Windkraft aus dem Windpark direkt vor der Haustür, Photovoltaik und einer Niedrigenergiebauweise, stehen Tankstellen für Elektrofahrzeuge zur Verfügung.

Mieter, Partner und Fachfirmen haben mittlerweile ein etabliertes Netzwerk gebildet, von dem alle profitieren können.

Die Technologiezentrum für Zukunftsenergien GmbH freut sich als hundertprozentige Tochter der Stadt Lichtenau auf neue Mieter, denn das Technologiezentrum bietet mehr als nur den Raum für Ihre Zukunftsideen.

Kurzfristige Besichtigungen der zu vermietenden Büro- und Konferenzräume sind möglich.

Technologiezentrum für Zukunftsenergien Lichtenau GmbH

Leibühl 21 | 33165 Lichtenau/Westfalen

Tel: 05295 998841

E-Mail: info@tz-lichtenau.de



LICHTENAU
ERLEBEN!



Naturbad Altenautal –
eintauchen und genießen!

LICHTENAU IST...

...richtungsweisende Energiestadt! Der Bereich der Zukunftsenergien spielt in der Profilbildung der Stadt Lichtenau eine bedeutende Rolle. Das Streben der Stadt Lichtenau ist es das Image als „Energiestadt Lichtenau“ weiter auszubauen und über Fachkreise hinaus publik und weiter bekannt zu machen.

Auf dem Weg zur Energiestadt entstand hier bereits in den 90er Jahren des 20. Jahrhunderts der seiner Zeit größte binnenländische Windpark in Europa. Auf Grund des guten Standortes wurde in 2005 das erste Technologie- und Gründerzentrum für Zukunftsenergien im Gewerbegebiet Leihbühl in Lichtenau errichtet.

Die TZL GmbH fördert seit her junge Unternehmen und Existenzgründer insbesondere aus dem Bereich der Erneuerbaren Energien. Sie stellt kostengünstige Mietflächen und modernste Veranstaltungsräume für innovative Firmen zur Verfügung – auch Firmen aus anderen Wirtschaftsbranchen sind herzlich Willkommen.

Rohrbruchortung - Trocknungs-Service

Messtechnik
Walter Wächter

Kasseler Straße 3
33165 Grundsteinheim

Tel.: 0 52 95 / 997 409
Mobil: 0172-277 66 24
Fax: 0 52 95 / 997 410

Info@messtechnik-waechter.de
www.messtechnik-waechter.de





DEUTSCHLANDS
TRAUMBODEN
KOMMT
AUS LICHTENAU!

FUSSBODENTECHNIK OTTEN MIT NEUEM FLIESSESTRICH „ESTRICH 4.0“

EIGENMARKE WIRD FLÜSSIG ZUR BAUSTELLE GEBRACHT

Man steht drauf, man geht drauf und nicht selten muss er einiges aushalten. Die Rede ist vom Fußboden, die Grundlage für alles Wohnen und Arbeiten. Das ist das Thema für die Firma Fußbodentechnik Otten aus Lichtenau. Seit zwölf Jahren hat die Firma ihre Leistung immer weiter perfektioniert. Ob es sich um konventionellen Zementestrich oder den Calziumsulfat-Fließestrich handelt, individuelle Farbestrüche, Leichtestriche wie auch Basalt-Splitt als Schallminderer bis hin zum Marken-Oberboden von Laminat über Parkett, Spezial PVC Oberboden und spezielle Beschichtungen, das Otten-Team ist für Privat und Gewerbe gleichermaßen erfolgreich tätig.

Warum Otten-Estrich besser ist

Trotzdem war Dieter Otten nicht zufrieden. „Wir hatten immer das Ziel vor Augen, unseren Qualitätsstandard mit eigenen CE-geprüften Fließestrichen und innovativer Technik zu verbessern“, so Otten. Und so brachte er jetzt eine neue Eigenmarke auf den Markt, den „Estrich 4.0 – New Generation“ Dream Floor“ aus dem Hause Otten. Otten weiter: „Unser hauseigenes Produkt „Estrich 4.0“ wurde von uns und einem der größten Hersteller von Baustoffen in Deutschland gemeinsam in allen Bereichen weiterentwickelt. Durch diese Kooperation konnten wir mit dem Bindematerial der Firma Knauf ein innovatives Produkt mit unserer neuen Maschinen- und Silotechnik verwirklichen. Von renommierten Herstellern im Sonderanlagen- und Maschinenbau wurden eigens für uns neu entwickelte Pump- und Silotechnik sowie Lager- und Förderanlagen in enger Zusammenarbeit erprobt, weiterentwickelt und hergestellt.“

Die Zeit des Schaufelns ist vorbei

Für den Kunden gibt es dadurch greifbare Vorteile. Dieter Otten sagt: „Durch diese Idee können wir den hauseigenen Fließestrich Dream Floor „Estrich 4.0“ sowie unsere Spezialzementestriche in eigene Silos vor Ort anliefern. Durch unsere neue Pump- und Fördertechnik sind wir in der Lage, die Estriche direkt an der Baustelle einzubringen, ohne Restmengen zu hinterlassen. Die gesamte Abwicklung und Logistik erfolgt über ein ausgelagertes Mischwerk, von dem der Transport und Vertrieb zu den einzelnen Baustellen gesteuert wird.“ Damit ist die Zeit des Sand- und Zementschaufelns vorbei, künftig wird der neue Ottenzement direkt per Silofahrzeug zur Baustelle gebracht und in gleichbleibender Qualität aufgebracht. Ohne Reste, ohne Schmutz, ohne Schaufeln. „Die Zeit des Schaufelns ist vorbei“, sagt Otten lächelnd. Mit dieser Innovation ist Otten vielleicht deutschlandweit der erste Anbieter. Damit deckt Otten das ganze Estrich-Universum ab, von der Abdichtung über die Isolierung bis zum Estrich, egal ob für Neu-, Um- oder Altbauten, der Estrich 4.0 aus Lichtenau bietet gleichbleibende Qualität, die nur durch die computergesteuerte Mischtechnik garantiert werden kann.

Ein Anruf genügt

Interessiert? Ein Anruf genügt. Das Team von Fußbodentechnik Otten berät Sie auch zu Hause und bringt seine ganze Erfahrung ein. Für Estrich aus Lichtenau und einen Fußboden ohne Schaufeln.



Estrich ■ Beschichtung ■ Trocknung
OTTEN GmbH & Co. KG
FUSSBODENTECHNIK

Leihbühl 25 | 33165 Lichtenau
Telefon: 05295 997680 | Fax: 05295 9976810
Email: info@estriche-otten.de

LICHTENAU
ERLEBEN!



Foto: Evergreen, Kassel.

ADVENTLICHES LICHTENAU

Winterzauber Dalheim vom 10.-12. November 2017

Eingerahmt von den ehrwürdigen Mauern des Klosters Dalheim leuchten vom 10. bis 12. November weiße Herrnhuter Sterne auf hübsch mit Girlanden geschmückten Pagodenzelten. Hier präsentieren sorgfältig ausgewählte Aussteller außergewöhnliche Geschenkideen und besondere Accessoires.

23. Kleinenberger Weihnachtsmarkt vom 01.-03. Dezember 2017

In der vorweihnachtlichen geschmückten Schützenhalle herrscht beim traditionellen Weihnachtsmarkt eine gemütliche Atmosphäre mit Glühwein- und Kaffeeduft.

 **RUNDUMSCHÖN** 

MODE KOSMETIK GESCHENKE

www.basler-web.de

15
Jahre

COUPON

**EINE KENNENLERN-
BEHANDLUNG GESCHENKT!**

Gültig bis Ende 2017

Inh. Anja Basler · Lange Str. 26 · 33165 Lichtenau · Tel. 05295/356037

30. Henglarner Advents- markt am 03. Dezember 2017

In gemütlicher Atmosphäre rund um den 1.000-jährigen Kirchturm im historischen Henglarner Ortskern erwartet Sie eine große Auswahl an weihnachtlichen Geschenkideen und zur Jahreszeit passenden Leckereien.



LANDLUST TRIFFT AUF KREATIVITÄT

Bereits seit 1925 ist Blumen Mathia der Anlaufpunkt für Blumen und Pflanzen in Lichtenau-Atteln. Die Floristmeisterinnen Sabine Mathia-Menk und Tochter Lorena Menk (mittlerweile die vierte Generation) erfüllen mit ihrem Floristenteam jeden Kundenwunsch.

Längst umfasst das Sortiment von Blumen Mathia nicht mehr nur Blumen und Pflanzen. Eine liebevolle Auswahl an tollen Deko-Elementen, Bio-Obst und - Gemüse, sowie eine leckere Auswahl an Feinkost runden das Angebot ab. In verschiedenen farblich abgestimmten Wohnwelten werden Einrichtungsstile vorgestellt und Anregungen für das eigene Zuhause gegeben.

Für die Mitarbeiter rund um Sabine Mathia-Menk und Lorena Menk stehen Kreativität, eine hohe Qualität der Produkte und individuelle Beratung auf der Prioritätenliste ganz vorne.

"Wir haben das beste Team der Welt", so Sabine Mathia-Menk. "Jeder unserer Mitarbeiter verfügt über ein hohes handwerkliches Können und geht gerne auf die individuellen Vorstellungen unserer Kunden ein."



Diana Kalbhen, Sabine Mathia-Menk, Nicole Salmen
Lorena Menk, Nadine Gabel

Adventliches Highlight Die Traditionellen Adventsausstellungen

Am **19.11. und 26.11.** finden jeweils **ab 11 Uhr** die alljährlichen Ausstellungen statt. Genießen Sie die vorweihnachtliche Atmosphäre und lassen Sie sich von zauberhaften Ideen bei Kaffee und Kuchen inspirieren.

Am Donnerstag, den **23.11. ab 18Uhr** wartet ein **Lichterabend** auf Sie. Mit Live-Musik, Fingerfood und Prosecco lässt sich auf rund 1000qm stöbern und shoppen.

**Das Team von Blumen Mathia
freut sich auf Sie!**

Blumen Mathia
Finkestraße 80 - 33165 Atteln
05292-623
blumen-mathia@web.de
facebook.com/blumenmathia/



VORGESTELLT: DER WANTÜNS-HOF

Rita Meermeyer lebt mit ihrem Mann Raimund, Sohn Jonas, Tochter Pia und ihren Eltern auf dem Wantüns-Hof Zum Hainberg 11 in Atteln. Hier auf dem eigenen Hof ist es Rita Meermeyer stets eine große Freude, immer wieder Kindern die Natur und die Tiere näherzubringen, denn sie hat Spaß an ihrer Arbeit, Kinderprogramme für Kinder von 5 bis 10 Jahren zu organisieren, die auf dem Wantüns-Hof Kindergeburtstage, Kindergartenabschluss oder sonstige Feierlichkeiten mit ihren Freundinnen und Freunden feiern können. Auf dem Wantüns-Hof gibt es für die Kleinen einen Strohboden zum Toben, Kaffee- und Kuchen, Getränke und das Wichtigste: ganz viele Tiere. Rita Meermeyer ermöglicht den Kindergruppen Ziegen, Ponys, Schafe, Hühner, Enten, Gänse, Mini-Schweine sowie Hund und Katzen aus der Nähe kennenzulernen und mit den Vierbeinern auf Tuchfühlung zu gehen. Außerdem baut sie mit den Kleinen auch Nistkästen, filzt mit ihnen etwas aus der eigenen Schafwolle oder stellt Crèmes aus Gartenblüten her. Zudem wird Brot gebacken, Marmelade gekocht und zum Abschluss beispielsweise Stockbrot und Würstchen am Lagerfeuer gegessen.

Die Kinder werden bei dem Programm auf dem Wantüns-Hof also auch bestens unterhalten. So verwundert es nicht, dass die etwa dreieinhalbstündigen Hofbesuche schon immer lange im Voraus ausgebucht sind. Rita Meermeyer freut sich natürlich trotzdem über jede weitere Kindergruppe. Das Kindererlebnisprogramm auf dem Wantüns-Hof sollte jedoch am besten schon einige Wochen im Voraus gebucht werden.



Wantüns-Hof und Rita Meermeyer bei „Land & Lecker“ im WDR

Auf dem Wantüns-Hof in Atteln ist immer etwas los. Hofbesitzerin Rita Meermeyer veranstaltet nicht nur regelmäßig Programme für Gruppen von Kindern, sondern bekochte vor kurzem auch 5 Landfrauen vor einem Kamerateam, denn der WDR war zu Gast und drehte eine Folge für die Sendung „Land & Lecker“. In der Sendung fahren insgesamt sechs Landfrauen in einem Oldtimer-Bus zu ihren verschiedenen Höfen, wo die jeweilige Hofbesitzerin ein Drei-Gänge-Menü kocht und den übrigen Landfrauen serviert. Die Landfrauen bewerten das jeweilige Menü daraufhin mit Punkten, um letztendlich die beste Köchin zu ermitteln. Rita Meermeyer setzte in Ihrem Drei-Gänge-Menü auf frisches Gemüse direkt aus dem eigenen Garten und Produkte, die größtenteils auf dem eigenen Hof produziert wurden. So richtete sie als Vorspeise Ziegenkäse mit Honigsauce auf Salatbett an, bevor die Hauptspeise in der Outdoorküche über dem Feuer zubereitet wurde: Es gab Flammfisch mit Bamberger Rosmarin-Hörnchen. Zur gelungenen Abrundung servierte Rita Meermeyer schließlich als Nachtisch Joghurt-Törtchen mit Waffeln und Brombeersauce. Da zu Redaktionsschluss allerdings das große Finale von „Land & Lecker“ noch nicht ausgestrahlt wurde, können wir leider nicht vorwegnehmen, welche Landfrau am Ende als beste Köchin das Rennen machte.

„Mein Menü hat allen sehr gut geschmeckt“, versicherte Rita Meermeyer aber immerhin. Außerdem zeigte sich die Landfrau des Wantüns-Hofes begeistert von dem Dreh der WDR-Sendung: „Der Dreh hat insgesamt fünf Tage gedauert, an denen jeweils von morgens um 9 bis abends um 19 Uhr gedreht wurde. Das war sicherlich auch etwas aufwendig, aber insgesamt hat das Ganze doch auch großen Spaß gemacht und war eine richtig tolle Erfahrung. Auch wir Landfrauen haben uns alle super untereinander verstanden.“



Inh. Familie Alteköster
Zum Sauertal 36
33165 Lichtenau-Atteln
Tel. 0 52 92 - 570
Fax 0 52 92 - 25 89
www.birkenhof-atteln.de
info@birkenhof-atteln.de

Wildspezialitäten
Restaurant
Birkenhof

- ganzjährig Wildspezialitäten
- Familienfeiern
- Partyservice
Mo und Di Ruhetag

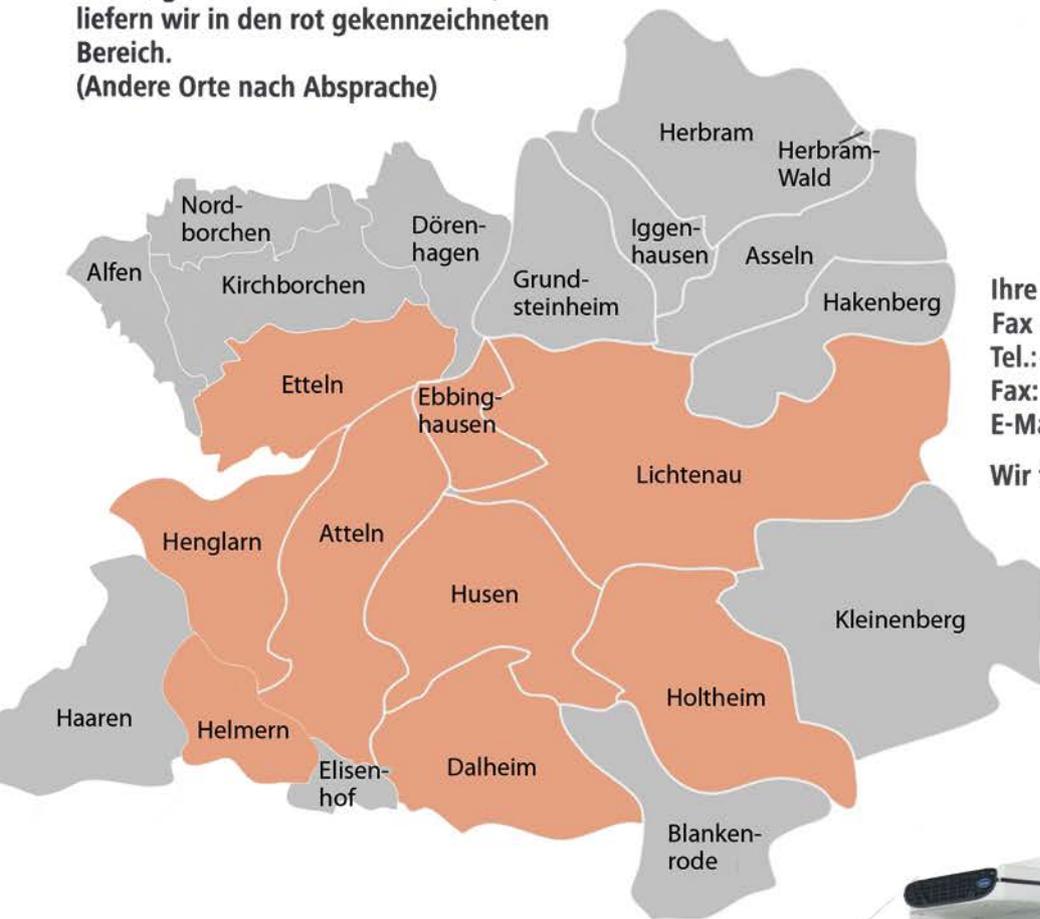
REWE

Atteln

Viertel oHG

Lieferservice

Liebe Kunden,
Unser REWE-Markt bietet Ihnen einen neuen Service an.
Ab sofort beliefern wir Sie aus unserem Markt.
Privat, geschäftlich oder für Feiern,
liefern wir in den rot gekennzeichneten
Bereich.
(Andere Orte nach Absprache)



Ihre Bestellung nehmen wir per Telefon,
Fax oder E-Mail entgegen.

Tel.: 05292-2252

Fax: 05292-2254

E-Mail: reweatteln@email.de

Wir freuen uns auf Ihre Bestellungen.

5,- €
Lieferpauschale





v.l.n.r.: Landrat Manfred Müller, Bürgermeister Josef Hartmann, Ortsvorsteher Albert Günther, Waldemar Grube (Leiter der Landeskommision), Bernhard Schäfers, Frank Sander, Herbert Pennig; Nicht im Bild: Jürgen Sander, Ulrich Knaup, Wilhelm Grewe, Markus Müller.

Foto: Brigitta Wieskotten

KREISWETTBEWERB „UNSER DORF HAT ZUKUNFT“ SILBERMEDAILLE FÜR HOLTHEIM!

Wurden in diesem Wettbewerb einst die Schönsten im Land gesucht, geht es jetzt vielmehr darum, wie sehr ein Dorf und seine Bewohnerinnen und Bewohner sich gemeinsam um ihre nachhaltige Zukunft kümmern. Woraan man gemeinsam arbeite, das werde geschätzt, gepflegt und könne auch wachsen. „Das sind Stärken, die es im städtischen Raum nicht gibt. Und Sie sind auf einem guten Weg und haben uns alle sehr beeindruckt“, dankte Landrat Manfred Müller den 18 Ortschaften, die sich dem Wettbewerb 2017 gestellt hatten.

Intakte Dorfgemeinschaften, ein lebendiges Vereinsleben, bürgerschaftliches Engagement, das alles seien

Aktivposten, mit denen insbesondere Dörfer in Zeiten zunehmender Globalisierung und Anonymisierung punkten könnten. „ Sie tun das. Sie arbeiten an ihrer Zukunft. Sie haben damit Zukunft“, so Müller.

Die Bewertungskommission unter Leitung von Kreisdirektor Dr. Ulrich Conradi bereiste im Frühjahr die teilnehmenden Ortschaften, die in fünf Kategorien ihre Ideen für die soziale, wirtschaftliche, kulturelle und ökologische Ausrichtung ihres Dorfes präsentierten. Holtheim wurde Mitte Oktober mit der Silbermedaille ausgezeichnet. Das Dorf überzeugte mit einem gelungenen Konzept, einem vorbildlichen sozialen und kulturellen

Leben, einer zukunftsorientierten, wirtschaftlichen Entwicklung, mit vielen gepflegten Häusern und wenigen Leerständen sowie der guten Pflege von Obstwiesen und Grünanlagen. Das Ergebnis mit 92,44 von 100 möglichen Punkten und die Silbermedaille erfreuen alle und erfüllt die Dorfgemeinschaft mit Stolz!

Die zur Stadt Bad Wünnenberg zählende Ortschaft Fürstenberg belegte den ersten Platz und wird den Kreis Paderborn beim Landeswettbewerb in 2018 vertreten.

Sie haben Lust auf gutes Essen und auf gepflegte Getränke?!



*Landgasthof G***
Bernhard Schäfers Holtheim*



Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen!

Wir starten in die Herbst-/Wintersaison
mit deftigem **Grünkohl** und vorzüglichen **Wildgerichten**.

Schulstr. 6 · 33165 Lichtenau · Tel. 05295 - 418 · www.landgasthof-schaefers.de



Zeigt Austroflam Clou Xtra (ist im Markt ausgestellt)

NEUE KAMINOFEN AUSSTELLUNG IN LICHTENAU

Kaminöfen gibt es in den unterschiedlichsten Qualitäten und Ausführungen. Ob Pellet, Kamin oder Kachelofen, die Auswahl ist groß und den passenden Kaminofen zu finden eine echte Herausforderung. Deshalb kommt es auf die richtige Planung und Beratung an.

Für rund zwei Millionen Kaminöfen, Heizkamine und Kachelöfen läuft in wenigen Wochen eine Schonfrist aus. Gemäß den Anforderungen der zweiten Stufe des Bundes-Immissionsschutzgesetzes (BImSchV) müssen Geräte mit einer Typprüfung (nicht das Erstellungs- oder Baujahr ist entscheidend) vor 1985 bis zum 31.12.2017 stillgelegt oder nachgerüstet werden. Die nächste Schonfrist, bis Typprüfung 1994, läuft bis zum 31.12.2020.

Evers Bauen und Wohnen in Lichtenau präsentiert ab Mitte November auf einer neuen Ausstellungsfläche im Markt attraktive Modelle, die den neuesten Umweltauflagen entsprechen. Namhafte Kaminofen Hersteller wie Olsberg und Königshütte aus der heimischen Region, sowie Austroflam und Rika aus Österreich sind führende Marken, die für Qualität und Design stehen. Ein guter Kaminofen zeichnet sich durch eine hohe Leistung, mit geringem Brennstoffverbrauch und niedriger Schadstoffemission aus. Ein Ofen kann einen wertvollen Beitrag für ein nachhaltiges Leben leisten, durch die umweltschonende Beheizung der Wohnräume. Im Hinblick auf die knapper werdenden Ressourcen ist das CO₂ neutrale Heizen mit einem Kamin eine umweltschonende Alternative.

Atmosphäre, Wärme und Senkung der Heizkosten sind die drei Hauptgründe für die Anschaffung einer modernen Feuerstätte. Laut einer Marktforschungsstudie, die der HKI (Industrieverband Haus-, Heiz- und Küchentechnik e.V.) durchführte, sind fast die Hälfte aller

Deutschen Feuer und Flamme fürs Heizen mit Holz.

Das Evers Team in Lichtenau berät Sie gern rund um das Thema. In manchen Fällen kann man sogar auf die Unterstützung mit Fördermitteln hoffen. Nach der Auswahl übernehmen die Experten auf Wunsch auch gern die Installation vor Ort und gewährleisten so, dass alles auf Anhieb funktioniert und es bei der Abnahme durch den Schornsteinfeger keine Probleme gibt. Wir bieten und planen auch individuelle Edelstahlschornsteine zum nachrüsten, wenn kein Schornstein vorhanden ist oder nicht in der Nähe des geplanten Aufstellortes. Die Devise von EVERS Bauen und Wohnen: „guter Service, faire Preise!“ Testen Sie es selbst und lassen Sie sich individuell beraten.

Übrigens wegen einem Sortimentswechsel in der Fliesenfachabteilung finden Sie dort aktuell tolle Schnäppchenpreise. Stöbern lohnt sich!

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Fr. 07:30 – 17:30 Uhr | Sa. 08:00 – 12:30 Uhr

EVERS**Bauen & Wohnen**

Husener Straße 25 • 33165 Lichtenau
Tel: 0 52 95 – 98 68 0
www.evers-baustoffe.com

Energielandwirt des Jahres Tobias Roeren-Wiemers. Bildquelle: Philipp Ledényi für CeresAward

TOBIAS ROEREN-WIEMERS IST BESTER ENERGIELANDWIRT

Tobias Roeren-Wiemers, Landwirt aus Lichtenau, ist Sieger in der Kategorie „Energielandwirt“ des CeresAward 2017, des bedeutendsten Preises für Landwirte im gesamten deutschen Sprachraum. Der Award wurde am 11. Oktober im Rahmen der Galaveranstaltung „Nacht der Landwirtschaft“ in Berlin übergeben.

Die Region rund um Paderborn ist eine windreiche Ecke. Das hat auch Tobias Roeren-Wiemers erkannt. Schon während des Studiums der Agrarwissenschaften in Göttingen suchte er nach einer Entwicklungsmöglichkeit für den Betrieb. Was lag da näher, als Windkrafträder zu bauen. Also setzte er sich mit sechs weiteren Landwirten der Region zusammen und gründete eine Planungsgruppe. Ohne ein Planungsbüro einzuschalten, arbeiteten sie eng mit dem Anlagenbauer Enercon zusammen, bis schließlich elf Windkraftanlagen auf der rund 260 ha großen überplanten Fläche Wind erteten. Dass es ein Bürgerwindpark werden sollte, darin war man sich in der Planungsgruppe schnell einig. So erreichten die Landwirte nicht nur eine hohe Akzeptanz in der Bevölkerung, auch die erwartete Wertschöpfung bleibt in der Region. Die Bürger konnten sich in Form von Genossenschaftsanteilen oder als Kommanditisten an dem Windpark beteiligen. 204 Bürger brachten die notwendigen 5,5 Mio. Eigenkapital für zehn Windkrafträder auf. Insgesamt wurde die Beteiligung sogar dreimal überzeichnet, so dass sich die Bürger mit weniger Geld beteiligen konnten, als ursprünglich geplant. „Wir wollten alle mitnehmen und haben deshalb die Beteiligungswünsche gleichmäßig eingekürzt.“ so Tobias Roeren-Wiemers. 100 weitere Bürger wurden Genossen der Energiegenossenschaft Paderborner Land.

„Unser Gewinner in der Kategorie Energie redet nicht über erneuerbare Energie, er produziert sie. Akzeptanz ist ihm wichtig! Deshalb hat er sein Projekt auf eine breite Basis gestellt und lässt die Bürger teilhaben. Zusammen mit Partnern stellte

er einen Bürgerwindpark auf die Beine, der sich sehen lassen kann. Mehr als 300 Bürger haben sich an dem regionalen Leuchtturmprojekt beteiligt.“ urteilte die Fachjury des CeresAward über den Sieger in der Kategorie Energielandwirt.

Zusätzlich wurde eine Bürger- und Energiestiftung gegründet. Sie erhält aus dem Bürgerwindpark jährlich einen 6-stelligen Betrag um ehrenamtliche, kulturelle und soziale Projekte in der rund 11.000 Einwohner umfassenden Gemeinde zu fördern. So kommt der Windpark sogar den Bürgern zu Gute, die sich finanziell nicht beteiligt hatten. Heute verwaltet Tobias Roeren-Wiemers zusammen mit Andreas Dreier als Geschäftsführer den Windpark. Die gemachten Erfahrungen sollen bei einem weiteren Bürgerwindpark in Borcheln Früchte tragen.

„Ertragreich, bescheiden und entschlossen: Tobias Roeren-Wiemers arbeitet als Landwirt und Windpark-Manager für die Bürger-Energiewende in Nordrhein-Westfalen.“ bestätigt auch Alexander Knebel, Agentur für Erneuerbare Energien (AEE). Auf seinem eigenen Betrieb ist Tobias Roeren-Wiemers übrigens selbst vorbildlich unterwegs. Für den Eigenverbrauch stehen mittlerweile 160 kWp Photovoltaikleistung zur Verfügung und Frequenzrichter in den Schweineställen mit rund 2.100 Plätzen sparen jährlich über 15.000 kWh ein. Dabei steht die Mast ganz im Zeichen der Initiative Tierwohl.

Die Juroren in der Kategorie Energielandwirt waren: Alexander Knebel, Agentur für Erneuerbare Energien e.V., Bernd Feuerborn, agrarheute sowie Markus Berneiser, R+V Versicherung. Gekürt wurde Tobias Roeren-Wiemers im Rahmen der Galaveranstaltung „Nacht der Landwirtschaft“ am 11. Oktober in Berlin. Die Preisverleihung ist ein Branchentreff ersten Rangs, zu der die Veranstalter mehr als 350 Gäste empfangen. Neben Bauernpräsident Joachim Rukwied und führenden Köpfen aus Handel und Industrie gab sich auch Bundesminister Christian Schmidt die Ehre.

DIE ZIMMEREI FRANK DÜCHTING LIEFERT ENERGETISCHE SANIERUNG AUS EINER HAND

Erfahrungen aus jahrzehntelanger Arbeit und eine Vielzahl von Referenzen machen das Traditionsunternehmen „Zimmerei Frank Düchting“ seit 1895 zu einem zuverlässigen Partner für alle Hausbesitzer. Egal ob Neubau oder Sanierung, auf diese Profis ist Verlaß.

Wir zimmern mit Hand und Verstand, so lautet das eingängige Motto der Traditions-Zimmerei Frank Düchting und eine erstklassige Ausbildung garantiert diesen hohen Standard. Motiviertes und qualifiziertes Personal, das ständig weiter geschult wird, realisiert Ihre Wünsche fachgerecht, preiswert, termingenu und exakt nach Ihrer Vorgabe. Grundlagen sind die individuelle Beratung vor Ort, eine genaue Kalkulation und letztendlich die qualifizierte Ausführung. Das geht nur mit Fachleuten, die sich spezialisiert haben.

Egal ob Sie planen, Ihr Auto durch einen Carport zu schützen, einen Dachstuhl zu errichten oder gar eine komplette Dachsanierung durchzuführen, rund um das Thema Holzarbeiten wird hier deutlich, was das Handwerk leisten kann. Die professionelle Ausführung mit einem Fachmann vor Ort, der für Ihre Fragen stets ein offenes Ohr hat, ist immer eine gute Entscheidung.

Ein unverbindliches erstes Gespräch bei Ihnen vor Ort ist jederzeit möglich. Dort wird ein Aufmaß Ihres Projekts genommen und anhand der Daten wird Ihr Projekt am PC geplant. Durch modernste EDV-Programme kann so eine erste Veranschaulichung geboten werden. Mögliche Änderungen und Wünsche fließen in diese Planung ein bevor Ihr Projekt realisiert wird.



Häufigster Kundenwunsch ist augenblicklich eine gute Wärmedämmung. Explodierende Energiekosten lassen viele Hausbesitzer überlegen, wie sie effektiv sanieren können. Eine überaus sinnvolle Investition stellt hier die Zellulose-Dämmung dar und das Team von Frank Düchting verfügt über die richtige Technik. Durch Fugen zwischen Dämmung und anderen Bauteilen können Bau- und Feuchtigkeitsschäden entstehen. Bei der Zellulosedämmung wird das Material mit Einblasmaschinen in die Hohlräume verdichtet eingeblasen und verfilzt sich dort zu einer passgenauen, fugenfreien und setzungssicheren Dämmmatte. Das Grundmaterial für Zellulose ist Holz. Im Recycling-Verfahren wird das Grundmaterial aus Altpapier gewonnen. Die Faserstruktur wird mit Borsalz imprägniert, um Ungeziefer und Schimmelpilze zu verhindern, zusätzlich wird das Material brandbeständig und verrottungssicher. Dachschrägen, Decken und Dachböden können durch Zellulose mit geringer Belastung für den Bauherrn schnell und preiswert gedämmt werden.

Das Zimmerei Düchting-Team liefert Zimmerei - und Dachdeckerarbeiten, sowie Zellulosedämmung komplett aus einer Hand. Termingerech und sauber. Wohngesunde Materialien kommen zum Einsatz und die energetische Gebäudesanierung wird zur cleveren Lösung. Zellulosedämmung kann ohne Dämmwertverluste sogar Feuchtigkeit in der Faser aufnehmen und gleichmäßig wieder abgeben. Dieser „Feucht-Speicher“ wirkt regulierend auf das Wohnraumklima und enthält keine Gifte oder andere bedenkliche Stoffe! Eine Baustellenbescheinigung des Fachbetriebes mit allen Daten der eingebrachten Dämmung dient als Garantie. Lassen Sie sich einfach mal ganz individuell beraten!



Wärmedämmung mit Zellulose

- einfach
- schnell
- günstig



Achatiusstraße 8 • 33165 Lichtenau-Atteln
Tel.: 0 52 92 / 93 17 71 • Fax: 0 52 92 / 93 17 64
Mobil: 01 72 / 8 72 67 90 • info@zellulose-duechting.de
www.zellulose-duechting.de

Zimmerei Düchting

Seit 1895
Ing.- Holzbau Fachwerkbau

- ◆ Fachwerkbau
- ◆ Zellulosedämmung
- ◆ Dachdeckerarbeiten
- ◆ Dachausbau

Wir zimmern mit Hand und Verstand



Achatiusstraße 8 • 33165 Lichtenau-Atteln
Tel.: 0 52 92 / 93 17 71 • Fax: 0 52 92 / 93 17 64
Mobil: 01 72 / 8 72 67 90 • info@zimmereiduechting.de
www.zimmereiduechting.de



von links nach rechts: Aus dem Kanal ist wieder ein Fluss geworden - Altenau erfolgreich renaturiert: Dr. Frank Roland, Bezirksregierung Detmold, Volker Karthaus, Geschäftsführer des WOL, Johannes Schäfers Projektingenieur WOL, Barbara Späht, Bezirksregierung Detmold, Landrat Manfred Müller, Karsten Schnell, Biologische Station Paderborn-Senne, Martin Lehmann, Betriebsleiter und techn. stellvertretender Geschäftsführer WOL, Regierungspräsidentin Marianne Thomann-Stahl, Hans Bernd Janzen, Ortsvorsteher Husen, Wolf Christian Denkhau, leitender Jurist der Bezirksregierung Detmold, verantwortlich für die Planfeststellung, überzeugten sich vor Ort vom Abschluss der Bauarbeiten

Bildnachweis: Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn, Anna-Sophie Schindler

EIN NEUES ZUHAUSE FÜR FISCHE UND VÖGEL

Altenau im Bereich des Hochwasserrückhaltebeckens (HRB)
Husen-Dalheim renaturiert

INSEKTEN- UND SONNENSCHUTZ NACH MASS

EIGENE PRODUKTION!



DIETMAR KRÖGER
LIPPSCHE STR. 7
33165 LICHTENAU

**AUSSTELLUNG
VOR ORT
TERMINE NACH
VEREINBARUNG**

K-I-S TEL 05295 / 997663
KRÖGER-INSEKTEN-SCHUTZ FAX 05295 / 997664

WWW.KIS-INSEKTENSCHUTZ.DE

Kreis Paderborn (krpb). Die Altenau im Bereich des Hochwasserrückhaltebeckens (HRB) Husen-Dalheim fließt nach drei Jahren Bauzeit wieder wie es sich für einen Fluss gehört: Kurvenreich und voller Leben. Regierungspräsidentin Marianne Thomann-Stahl von der Bezirksregierung Detmold und Paderborns Landrat Manfred Müller überzeugten sich vor Ort vom Erfolg der Baumaßnahmen. Ihr Fazit: Gewinner sind der Fluss und die Bevölkerung.

Die Renaturierung der Altenau an dieser Stelle sei ein gelungenes Beispiel, wie Hochwasserschutz und Renaturierung hervorragend miteinander harmonieren könnten.

Beide betonten, dass es wichtig sei, die Menschen mitzunehmen. „Der jahrelange Prozess und der Dialog zeigen, dass die Menschen sich hier mit ihrer Umgebung identifizieren“, betonte Thomann-Stahl. Sämtliche Baumaßnahmen waren in Bürgerversammlungen vorgestellt und diskutiert worden. „Wir haben für die Altenau und für unsere Heimat gemeinsam viel bewegt“, bekräftigt Müller.

Der Fluss hatte in der Vergangenheit viel mitmachen müssen. Grund war das verheerende Hochwasser in 1965, das sich ins kollektive Gedächtnis der Bewohner des Paderborner Landes einbrannte. Danach war die Altenau gestaut, an den Ufern befestigt und begradigt worden. Sie glich von Husen bis zur Mündung in die Alme vielfach eher einem Kanal als einem Fluss. Mit fatalen Folgen: Der Fluss trocknete immer wieder aus. In 2001 verfassten die Bürger des Altenautals unter Federführung des Heimatvereins Atteln ein Memorandum „Die Altenau soll leben“. Fast zeitgleich trat die Europäische Wasserrahmenrichtlinie in Kraft. Diese fordert den guten Zustand und die ökologische Durchgängigkeit für alle Gewässer. Das alles zusammen bildete die Grundlage für die Planungen des Wasserverbandes Obere-Lippe (WOL), der sich um insgesamt rund 500 Gewässerkilometer in den Kreisen Paderborn und Soest kümmert.

Die Renaturierung der Altenau im Bereich des HRB Husen-Dalheim ist Teil eines Gesamtkonzeptes. Ziel der Maßnahme ist es, Fischen und Vögeln wieder ein Zuhause zu bieten. Das gelang: „Die ökologische Durchgängigkeit der Altenau ist im Bereich des HRB Husen-Dalheim auf einer Länge von 2,5 km hergestellt. Erste Untersuchungen zeigen, dass Bachforellen sowie zahlreiche Mühlkoppen, Elritzen und Schmerlen sich wieder im Fluss tummeln“, erklärt der Geschäftsführer des WOL, Volker Karthaus.



P P L

Physiotherapie und
Präventionszentrum Lichtenau

NEU

**SEIT DEM 04. NOVEMBER 2017
IN DER STADTMITTE AUF 183 m²!**

Aus der Praxis für Physiotherapie Asche wurde
Physiotherapie und Präventionszentrum Lichtenau

Ab März 2018 im Programm: Rehasport

Unsere Behandlungsmethoden

- Krankengymnastik
- Bobath für Erwachsene
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Kinesiotaping / Meditaping
- Klassische Massagetherapie
- Schlingentischtherapie /
Extensionsbehandlung
- Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion
(Kieferbehandlung)
- Beckenbodengymnastik
- Wärme- und Kältetherapie
- Elektrotherapie
- Naturfango
- Fußreflexzonen-therapie
- Fahrrad-Ergometer
- Ultraschall
- Wellnessmassage
- Hausbesuche im Stadtgebiet
Lichtenau und Dörenhagen

Verschenken Sie Entspannung und wohlfühlen.
UNSER GESCHENKGUTSCHEIN.
Sprechen Sie uns einfach an!

DENNIS DEWENTER

Lange Straße 33
33165 Lichtenau
Tel. 05295- 8455

info@physiotherapie-lichtenau.de
www.physiotherapie-lichtenau.de



Mit dem Ablassen des Sees im September 2014 begann der Wasserverband Obere Lippe (WOL) mit den Arbeiten zur Umgestaltung der Altenau. Ein neuer 1,6 ha großer Naherholungssee und ein naturnahes Flussbett auf einer Strecke von 1,2 km wurden neu angelegt. Auch im Vorstaubecken ist die ökologische Durchgängigkeit wieder hergestellt. „Wir haben den letzten Pfropfen aus der Altenau gezogen“, bilanziert Karthaus. Der Fluss sei von der Quelle bis zur Mündung auf einer Länge von 30 km wieder ökologisch durchgängig. Die Fische können nun zum Laichen stromaufwärts Richtung Quelle ungehindert ziehen.

Rund drei Millionen Euro flossen in diese letzte Baustelle. Im kommenden Jahr sollen noch ein GPS-Pfad eingerichtet und Schilder aufgestellt werden.



KOMMEN, ERLEBEN UND STAUNEN!

Immer da, immer nah.

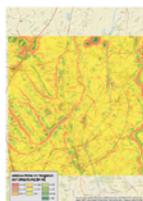
PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Starkregen

Der Provinzial NordWest Konzern hat basierend auf digitalen Gelände- und Oberflächenmodellen eine sogenannte Starkregenzonierung entwickelt. Mit diesem Verfahren lässt sich genauer als bisher abschätzen, wie groß das Risiko einer Überschwemmung durch Starkregen im Einzelfall ist.

Lichtenau, 26. Oktober 2017. Die Starkregenzonierung ergänzt das geläufige System „ZÜRS“, das Zonierungssystem für Überschwemmungen, Rückstau und Starkregen. Hiernach steigt die Gefahr von Überschwemmungen für ein Haus, wenn es näher am Wasser steht. „Jedoch kann heftiger Regen überall vorkommen und ist oft lokal konzentriert. Da kommen manchmal in wenigen Stunden 100 Liter Wasser pro Quadratmeter herunter“, sagt Tim Peters, Meteorologe des Konzerns. Und dann ist die entscheidende Frage: Wohne ich auf einem Hügel, am Hang oder in einer Senke? „Bisher ist die Provinzial die einzige Versicherung auf dem deutschen Markt, die die Starkregenzonierung zur Risikoeinschätzung verwendet“, erklärt Birgit Rebbe-Schulte, Geschäftsstellenleiterin der Provinzial.

Elementarschäden kommen immer häufiger vor. „Viele wissen nicht, dass Schäden durch starke Regenfälle nicht standardmäßig in einer Wohngebäudeoder Hausratversicherung mitversichert sind“, so Rebbe-Schulte. „Dafür gibt es Elementarversicherungen“. Zurzeit sind nur rund 40 Prozent der Haushalte in Nordrhein-Westfalen geschützt. 90 Prozent der Hausbesitzer gehen aber davon aus, dass sie rundum abgesichert sind. „Diese Zahlen sind erschreckend. Hier ist Aufklärung dringend erforderlich. Wir bieten umfassende Beratungen zur Absicherung gegen Elementargefahren an“, erläutert Birgit Rebbe-Schulte.



Hügel, Senke oder Tal? Die neue Starkregenzonierung stützt sich auf topografische Daten.



Provinzial Geschäftsstelle
Birgit Rebbe-Schulte e. K.
Lange Str. 27
33165 Lichtenau
Tel. 05295/1449
rebbe-schulte@provinzial.de

Seit 2003 wurde an insgesamt 51 Querbauwerken gearbeitet, um die ökologische Durchgängigkeit wieder herzustellen. Die Gesamtinvestitionen zur Renaturierung der Altenau liegen bei rund 4 Mio. Euro. Da die Altenau sich wieder wie ein Fluss bewegt, kann sie auch Sand und Kies mit sich führen und für den Lebensraum Fluss die so notwendigen naturnahen Strukturen ausbilden.

Alle Baufortschritte und zahlreiche Fotos sind unter www.altenau-nrw.de dokumentiert.



TISCHLEREI BRÜß – TISCHLERHANDWERK MIT TRADITION

Tradition steht für Beständigkeit, Zuverlässigkeit und Bewährtes, das spürt man beim Besuch der Tischlerei Bernhard Brüß in Kleinenberg. Hier wird schnell deutlich, dass Tischler nicht nur Tische machen. In dem Familienunternehmen wird schon seit fast einem Jahrhundert mit Holz gearbeitet. Bernhard Brüß gründete die Firma bereits im Jahr 1923, Sohn Franz Brüß trat in seine Fußstapfen und heute führt Enkel Bernhard Brüß das Unternehmen bereits in der dritten Generation. Diese Erfahrung im Bereich des Tischlerhandwerks spricht für sich. Die Qualitätsarbeit überzeugt bis heute die Kunden.

Holz ist ein sehr vielseitiges, natürliches und langlebiges Material und in der Tischlerei Brüß werden Träume aus Holz realisiert. Das vielfältige Leistungsangebot reicht von der Erstellung von Wohnmöbeln für Arbeitszimmer, Wohnzimmer oder Schlafzimmer über die Erstellung von Kindermöbeln bis hin zum Innenausbau.

Auch im Bereich Fenster, Innen- und Stiltüren, Treppen, Haustüren, Terrassenüberdachungen und Wintergärten werden vielfältige Wünsche gern realisiert. Das traditionelle Handwerk wird gern mit modernen Materialien so optimiert, dass besonders bei der Altbausanierung, beispielsweise bei Bogenfenstern so erneuert wird, dass der alte Charme nicht verloren geht, weil man einfach einen geraden Fensterrahmen einsetzt. In der Tischlerei Brüß wird ganz individuell und präzise von Hand gefertigt.

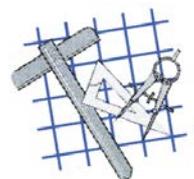
Gemeinsam mit dem Kunden, ob privat oder Unternehmer wird geplant. Wissen und Erfahrungen helfen dabei Lösungen zu finden und auch das richtige Material einzusetzen. Erst dann wird mit handwerklichem Können Hochwertiges geschaffen.



Bernhard Brüß und sein Team halten für jeden Kundenwunsch eine Lösung bereit. Gern erstellen sie auch Ihren Traum aus Holz zum fairen Preis. Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 0162/ 8232642.

Bernhard Brüß freut sich auf Ihren Anruf!

Bernhard Brüß
Bau- und Möbeltischlerei
Holzbe- und -verarbeitung



Telefon (0 56 47) 9 40 11
Telefax (0 56 47) 9 40 12
Mobil (0162) 82 32 642

Blankenroder Straße 9 | 33165 Lichtenau-Kleinenberg



JETZT WIRD'S
WILD!



JAGDSAISON



DER JAGHUND:

Familienmitglied mit Beruf

Viel Hundeliebe gibt es in Jägerhaushalten: In zwei Dritteln lebt mindestens ein Vierbeiner. Es muss nicht immer der Dackel sein, zeigt eine aktuelle Befragung des DJV.

Die Tradition der Jagdhunde ist alt. Schon in der Zeit um 10.000 vor Christus begleiteten Vierbeiner den Menschen bei der Jagd und auch heute noch beherzigen viele Jäger den Leitspruch: „Jagd ohne Hund ist Schund“. In zwei Dritteln aller Jägerhaushalte ist mindestens ein vierbeiniger Jagdbegleiter vorhanden – das zeigen aktuelle Umfrageergebnisse, die der Deutschen Jagdverband (DJV) anlässlich des Welt-Hunde-Tags veröffentlicht. Sie sind Jagdgefährten und vollwertige Familienmitglieder zugleich – auch der Umgang mit Kindern ist für sie selbstverständlich. Im Bundesschnitt besitzen nur 11 Prozent aller Haushalte einen Hund.

Besonders beliebt bei Jägern sind Vorstehhunde, wie Deutsch Kurzhaar, Deutsch Drahthaar oder Weimaraner: In jedem vierten Jägerhaushalt kommen sie vor. Ihre Aufgaben bei der Jagd sind vielfältig: Die Hunde sind für alle anfallenden Arbeiten in Feld, Wald und Wasser geeignet. Das besondere Verhalten, das diese Hunde auszeichnet, ist das sogenannte Vorstehen: Wittern sie bei der Suche Wild im hohen Gras, bleiben sie ruckartig davor stehen. An zweiter Stelle der Beliebtheitskala liegen die kurzbeinigen Teckel (12 Prozent). Diese sind aufgrund ihrer guten Nase sogar für die Suche von verletztem Wild geeignet. Danach kommen Apportierhunde (10 Prozent) und Terrier (8 Prozent). In Deutschland gibt es mehrere Dutzend vom Jagdgebrauchshundverband anerkannte Rassen mit ganz unterschiedlichen Einsatzgebieten. Gut ausgebildete Hunde sind wichtig für eine weid- und tierschutzgerechte Jagd. Das gilt beispielsweise für herbstliche Stöberjagden auf Reh, Hirsch und Wildschwein: Die eingesetzten Hunde sollen Wildtiere in dichtem Gestrüpp aufstöbern und in Bewegung bringen ohne sie zu hetzen. So kann der Jäger gezielte Schüsse abgeben.

Schweißhunde finden verletztes Wild

Die Ausbildung findet unter anderem im sogenannten Schwarzwildgatter statt: An handzahmen Wildschweinen müssen die Hunde beweisen, dass sie sich nicht selbst gefährden, aber die Schweine finden und in Bewegung setzen können. Wissenschaftliche Stresstests zeigen: Die Wildschweine juckt das nicht. Sogenannte Schweißhunde wiederum werden für das Finden von verletztem Wild trainiert. Sie können eine Spur aus winzigen Blutströpfchen auch nach 48 Stunden noch zielsicher verfolgen.



Sicherheit für Jagdhunde: signalfarbene Stickschutzweste, Halsband und Ortungsgerät sind bei Bewegungsjagden Standard.
Quelle: KauerMross/DJV



Schweißhunde sind Spezialisten für die Suche von verletztem Wild. Auch nach 48 Stunden riechen sie noch kleinste Blutströpfchen.
Quelle: KauerMross/DJV

Die Ausbildung ist vielfältig und jeweils ausgelegt für den späteren Einsatzbereich des Jagdhundes. Der Einsatz von brauchbaren Hunden bei der Jagd ist übrigens gesetzlich vorgeschrieben und ein Nachweis über erbrachte Leistungen Pflicht.

Jagdhunderassen haben es auch längst in private Wohnzimmer geschafft: Golden Retriever, Setter, Jack-Russel-Terrier oder Vizsla – sie haben ihren Ursprung in der Jagd. Jagdhunde sind grundsätzlich anspruchsvoller in der Haltung als sogenannte Gesellschaftshunde wie Chihuahua, Mops oder Zwergpudel. Weimaraner beispielsweise werden aufgrund ihres schönen Aussehens und den tollen Augen immer beliebter. Leider bleibt dabei oft vergessen, dass diese Hunde einen starken Jagd- und Beschützerinstinkt haben. Ohne das richtige Training, viel Bewegung und artgerechte Beschäftigung sind Konflikte vorprogrammiert. Jeder der sich einen Hund anschafft sollte an die Worte des kleinen Prinzen denken: „Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.“

Eine Übersicht über die verschiedenen Jagdhunderassen und ihre Einsatzgebiete: www.jagdverband.de/content/hunderassen-einsatzgebiete



Mit seinem Team aus der Tom's Grillwerkstatt nimmt Tom Heinze an Grill-Meisterschaften teil. (Quelle: Markus Gmeiner, Storke Fotografie)



Quelle: Michael Gunz

„ALTE ZÖPFE ABSCHNEIDEN UND WILD NEU INTERPRETIEREN“

Auch im Herbst schmeißt Tom Heinze den Grill an, denn im Herbst gibt es gutes Fleisch aus heimischer Jagd. Der mehrfach ausgezeichnete Grill-Profi und Autor verrät im DJV-Interview, was ein richtig gutes Wildgericht ausmacht.

Grillmeister Tom Heinze ist ein Querdenker. Traditionelle Wildgerichte peppt er mit innovativen Kreationen auf und lässt sich dabei von fremden Kulturen und Ländern inspirieren. Er gibt regelmäßig Kurse und ist als Show-Griller auf Festivals und Gourmet-Messen unterwegs. Der Grill-Pionier ist mehrfacher Vizeweltmeister und österreichischer Staatsmeister im Wild-Grillen.

DJV: Herr Heinze, Sie kommen eigentlich aus dem Maschinenbau, heute sind Sie erfolgreicher Koch und haben bereits fünf Bücher übers Grillen veröffentlicht, darunter auch das Buch ‚Wild Grillen‘. Wie sind Sie zu Ihrer Leidenschaft am Grill gekommen?

Heinze: Ich war schon immer Hobbykoch und bin mit einem guten Gaumen gesegnet. Irgendwann habe ich ein Grill-Seminar bei einem Sternekoch belegt und gemerkt: Grillen ist viel mehr, als nur ein Stück Fleisch aufs Rost zu legen. So ist aus einer Passion dann ein Beruf geworden.

Jetzt haben wir September. Kein Grund mit dem Grillen aufzuhören, oder?

Nach dem Sommer geht bei mir das Grillen nahtlos weiter. Im Herbst und Winter gibt es andere Gemüsesorten, etwa Rote Beete, Steckrüben, Kürbis. Diese Lebensmittel haben andere Röstaromen, damit entstehen auch komplett neue Geschmackserlebnisse. Deshalb finde ich die Zeit im Herbst und im Winter besonders interessant, um neue Gerichte auf dem Grill zuzubereiten.

Was darf dabei auf keinen Fall fehlen?

Wichtig ist natürlich eine gute Wildfleischqualität, aber auch guter Pfeffer, gutes Salz und gutes Öl. Es muss nicht unbedingt immer Olivenöl sein, man kann auch ruhig Hanföl zum Würzen nehmen. Leindotteröl passt auch sehr gut zu Wild. Mit wenig Zutaten in guter Qualität kann man ein wahnsinnig tolles Rezept zaubern.

Warum Grillen Sie besonders gerne Wild?

Wild war immer ein Herzenthema. Das erste Buch, das ich geschrieben habe, war ‚Winter Grillen‘. Bei den Rezensionen ist mir aufgefallen, dass speziell meine Wildrezepte sehr gelobt wurden. Darum habe ich mich für ein reines Wildbuch entschieden, das fernab von wichtigen Marinaden mit schönen frischen Rezepten daherkommt. Richtiges Wildfleisch aus der Jagd ist ein wertvolles Lebensmittel mit wenig Fett

und viel Geschmack. Ein stressfreies Fleisch, das ursprünglich ist und auf dem Grill noch ursprünglicher wird.

Inwiefern ursprünglich?

Die meisten Leute essen Wildfleisch mit Blaukraut oder Kastanien und süßer Marinade oder Rotweinsauce. Wenn ich Wild grille, arbeite ich ohne Soßen, ohne Marinaden. Das Fleisch ist ursprünglicher und durch die Zubereitung auf offenem Feuer bekommt es einen komplett anderen Geschmack. Meine Motivation ist es, alte Zöpfe abzuschneiden und Wild neu zu interpretieren.

Wildfleisch ist also nicht nur etwas für die traditionelle deutsche Hausmannskost?

Wild ist sehr abwechslungsreich. Früher gab es die heutigen Maßstäbe für Fleischqualität nicht. Damals brauchte man diese wuchtigen Beilagen und Marinaden um gewisse Fehlertöne des Fleisches auszugleichen, wenn es zum Beispiel lange im Freien abhing oder nicht sauber zerlegt wurde. Es wurde schon immer eher schwer interpretiert, deshalb hat Wild diesen Ruf bekommen.

Was wäre denn eine leichtere Interpretation à la Heinzle?

Man sollte sich mein Buch ‚Wild Grillen‘ anschauen. Da arbeite ich mit asiatischen und indischen Gewürzen. Mein Lieblingsgericht ist ein einfacher Rehrücken. Den würze ich nicht mal, bevor ich ihn auf den Grill lege. Stattdessen schneide ich ihn sauber zu und grille ich ihn

genau auf den Punkt. Zum Schluss kommen etwas Salz, Pfeffer und ein Hauch Garam Massala dazu. Als Beilage serviere ich Kürbispüree aus in Honig und Weißwein geschmortem Kürbis. Das ist ein wahnsinnig tolles Geschmackserlebnis.

Sind Wildgerichte eigentlich schwerer zu grillen als anderes Fleisch?

Wild eignet sich sehr gut zum Grillen. Aber man muss aufpassen, weil es kaum Fett hat und dazu neigt, trocken zu werden. Man muss ein wenig geübt sein und genau auf die Kerntemperatur des Fleisches achten. Wichtig ist auch eine sanfte Hitze.

Was würden Sie Wild-Anfängern am Grill raten?

Ich würde mit Wildschwein starten. Das ist am einfachsten, weil das Fleisch am meisten Fettanteile hat. Es hat zudem einen vergleichsweise milden Eigengeschmack.

Was ist Ihre Definition von einer richtig guten Küche?

Unter einem richtig guten Essen verstehe ich, wenn man die einzelnen Grundzutaten herauschmecken kann. Ohne großes Chichi, ohne Firlefanz, ohne Hin und Her. Einfach gutes ehrliches Handwerk, das finde ich cool.

Das Buch ‚Wild Grillen‘ von Tom Heinzle ist im Heel Verlag erschienen und bei Amazon erhältlich.



IMMER
1. WAHL!



WIR **LIEBEN** REGIONAL!

WER ONLINE EINKAUF, BELASTET DIE UMWELT!

Paderborn. Rund 38 Prozent der Deutschen kümmern sich aus Routine nicht um Umweltverträglichkeit beim Einkauf. Das ergab eine Umfrage des Rates für Nachhaltige Entwicklung. Gehören Sie dazu?

Wir haben den Einkauf im Internet einmal unter die Lupe genommen. Er erspart zwar den Weg mit dem Auto in die Stadt, die Beleuchtung von Schaufenstern und den Kauf von Plastiktragetaschen, doch beim Onlinehandel kommen andere Aspekte hinzu, die man beachten sollte, wenn man nachhaltig konsumieren will. Darauf weist der Rat in seinem Einkaufsratgeber „Der Nachhaltige Warenkorb“ hin.

So verursachen zusätzliche Kilometer beim Ausliefern der Pakete hohe CO₂-Emissionen. Gerade der letzte Kilometer sorgt für die

meiste Umweltbelastung. Häufig wird das Paket nicht beim ersten Versuch zugestellt, weil der Zusteller niemanden antrifft. Außerdem sind Paket-Retouren mit einem enormen Transport- und Verpackungsaufwand verbunden. Rund 250 Mio. Retouren verzeichnet der Onlinehandel jährlich in Deutschland. Wer online einkauft, sollte deshalb nur bestellen, was er wirklich braucht.

Wenn Sie die fachliche Beratung im stationären Einzelhandel nutzen, sollten Sie aus Fairness auch dort kaufen. Die Vorteile sind klar. Zum einen ist ein Einkaufsbummel ein schönes Erlebnis, egal ob allein oder mit mehreren. Die Produkte können direkt angeschaut und anprobiert werden. Stoffe können Sie fühlen und Schuhe beim Testlauf auf Bequemlichkeit prüfen. Außerdem können Sie beim Händler vor Ort sicher sein, dass Sie nicht auf einen Fakeshop hereinfallen. Denn leider ist es mehr als ein Ärgernis, wenn man im Internet auf Betrüger hereinfällt.

Stärken Sie den heimischen Handel! Helfen Sie mit beim Erhalt attraktiver Innenstädte und sichern Sie so auch Ausbildungs- und Arbeitsplätze vor Ort. Ganz nebenbei können Sie so auch die Umwelt schützen.



WE ♡ SHOPPING!



Mit einem ökumenischen Gottesdienst mit mehr als 500 Gästen sagten die Bäuerinnen und Bauern Danke für die in diesem Jahr eingebrachte Ernte, aber auch Danke für die schöne und erfolgreiche Zeit auf der Landesgartenschau (von links nach rechts): Franz Jöring vom Landwirtschaftlichen Ortsverband Bad Lippspringe, Landfrauenpräsidentin Regina Selhorst, Weihbischof Hubert Berenbrinker, Bürgermeister Andreas Bee, Pfarrer Georg Kersting, Kreislandfrauenvorsitzende Kornelia Wegener, Kreisverbandsvorsitzender Hubertus Beringmeier, Pastorin Antje Lütkeimer und Kreislandwirt Johannes Giesguth



LANDESGARTENSCHAU BAD LIPPSRINGE „TREFFPUNKT LANDWIRTSCHAFT“

Großes Erntedank-Abschiedsfest der Landwirtschaft zum Saisonende

Paderborn /wlv (Re): Ein stimmungsvolles Erntedank-Abschiedsfest feierten die Bäuerinnen und Bauern am letzten Tag auf der Landesgartenschau in Bad Lippspringe am Sonntag (15. Oktober) beim "Treffpunkt Landwirtschaft" bei bestem Wetter. Das Motto: „Die heimische Landwirtschaft sagt Dank“. Die Akteure hatten zum herbstlichen Finale ein umfangreiches Programm rund um das Traditionsfest Erntedank geboten. Begrüßen konnten sie viele Besucher und Ehrengäste wie Regina Selhorst, Präsidentin des Westfälisch-Lippischen Landfrauenverbandes oder Bürgermeister Andreas Bee. Die beiden Redner drückten ihren Dank aus und ließen den wertvollen Einsatz der Bäuerinnen und Bauern auf der Gartenschau Revue passieren.

500 Gäste bei Gottesdienst

Mit einem ökumenischen Gottesdienst mit Weihbischof Hubert Berenbrinker, dem katholischen Pfarrer der Gemeinde Bad Lippspringe Georg Kersting und der evangelischen Pastorin Antje Lütkeimer begann das feierliche Abschiedsfest. Mehr als 500 Gäste nahmen an dem Gottesdienst teil. „Mit diesem Tag möchten wir Bäuerinnen und Bauern Danke sagen für die in diesem Jahr eingebrachte Ernte, aber auch Danke sagen für die schöne und erfolgreiche Zeit hier auf der Landesgartenschau“, so der Vorsitzende des Landwirtschaftlichen Kreisverbandes Hubertus Beringmeier. „Wir sagen allen Akteuren, Mitstreitern, Helfern und allen Besuchern unseres Treffpunktes Landwirtschaft ein riesiges Dankschön. Wir waren 187 Tage präsent und haben alle miteinander vieles auf die Beine gestellt.“ Der Dank gehe insbesondere an die vielen Akteure vor Ort in Bad Lippspringe, namentlich erwähnt Franz Jöring. Ohne sie alle wäre der „Dauereinsatz“ nicht möglich gewesen.

Anliegen des grünen Berufsstandes sei es gewesen, die Landwirtschaft auf der Landesgartenschau auf unterhaltsame, lebendige und zugleich informative Art zu präsentieren. Es habe in der gesamten Zeit viel zu

sehen, zu bestaunen, zu entdecken gegeben - dazu ein prall gefülltes Aktionsprogramm. Die Besucher hätten die grüne Berufssparte in all ihrer Vielfalt erleben können. Auch wenn der Sommer kein grandioser gewesen sei, das Wetter manchmal hätte besser sein können, „wir sind rund um zufrieden. Es war eine schöne Zeit“, unterstreicht Beringmeier. Dem schließt sich Kreislandfrauenvorsitzende Kornelia Wegener an. Der grüne Berufsstand habe ein hervorragendes, intensives, abwechslungsreiches und kurzweiliges Programm auf der Gartenschau geboten. Neben den dauerhaften Beiträgen in der Scheune und auf dem Gelände gehörten zahlreiche, interessante und facettenreiche Aktionswochenenden und -tage, ein spannendes Ferienprogramm für Kinder und eine bunte Themenpalette im Rahmen des „Grünen Klassenzimmers“ zu den Höhepunkten des Auftritts auf der Gartenschau. „Es hat Spaß gemacht“, zieht Kornelia Wegener Fazit.

Den Besucher konnten sich an dem letzten Tag der heimischen Landwirtschaft auf der Gartenschau über ein buntes Herbstprogramm freuen. Geboten wurde ein Bauermarkt mit Erzeugnissen regionaler Direktvermarkter. Bestens angenommen wurden die Kochvorführungen zur Zubereitung einer herbstlichen Kartoffelsuppe mit Kostproben sowie kleine Erntedanksträußchen, gebunden von den Landfrauen. Das Basteln von Heuherzen, Schnitzen von Kürbissen oder das Zusammenstellen und Mischen des eigenen Müslis begeisterte die Jüngsten. Vertreter und Vertreterinnen der Buker Spinnstube gaben Einblicke in die alte Handwerkstechnik des Spinnens. Sie zeigten wie Wolle gesponnen wird. Dazu sangen sie in geselliger Runde Lieder.

Zufrieden mit dem Herbstfinale, dem Erntedanktag und ihrem Gesamtbeitrag der hiesigen Landwirtschaft an den 187 Tagen verabschiedeten sich die Bäuerinnen und Bauern feierlich von der Gartenschau in Bad Lippspringe.

WIR
L(I)EBEN
LECKER!



IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI...



DUFTENDE BACK-TRADITION

Süße Genüsse erinnern in der Weihnachtszeit an fröhliche Kindertage

(djd). Wenn es schmeckt wie Zuhause, werden die Erinnerungen an Advent und Weihnacht wieder lebendig. Wie schön, wenn man Lebkuchenmännchen oder leckere, rotwangige Bratäpfel heute wieder aus dem Ofen holen und damit all seine Lieben begeistern kann. Unser Rezept lässt sich so einfach zubereiten, dass die ganze Familie gern mithilft.

Bratäpfel - so geht's

Für vier Personen ebenso viele säuerliche Äpfel waschen. Boskop oder Cox Orange sind gut geeignet. Dann einen Deckel abschneiden und mit dem Apfelkernausstecher das Kerngehäuse und etwas Fruchtfleisch entfernen. Anschließend 50 Gramm weiche Butter mit 70 Gramm Zucker, einem halben Teelöffel Zimt, 30 Gramm Rosinen und 50 Gramm gehackten Haselnüssen vermischen. Die Äpfel mit dieser Mischung füllen, mit den Deckeln verschließen und in eine backofengeeignete Form setzen. 100 Milliliter Apfelsaft und zwei Esslöffel Zitronensaft mit 20 Gramm Zucker erhitzen und über die Äpfel gießen. Mit Alufolie abgedeckt kommen die Äpfel bei 180 Grad in den vorgeheizten Backofen. Bei Umluft reichen 160 Grad. Nach 25 Minuten die Folie entfernen und die Bratäpfel weitere 10 Minuten im Ofen lassen. Sobald die Äpfel etwas abgekühlt sind, die Deckel kurz anheben, die Äpfel mit 60 Gramm Nuss-Nougat-Creme wie Nutella füllen, Deckel wieder auflegen und gleich servieren.

Lebkuchenmännchen

Auch beliebt und für das Weihnachtsfest unverzichtbar sind fröhliche Lebkuchenmännchen. Wer sie selber backen möchte, verknetet 60 Gramm Butter, 50 Gramm braunen Zucker, 60 Gramm Honig, ein Eigelb, 190 Gramm Weizenmehl, 2 Gramm Lebkuchengewürz, 2,5 Gramm Natron und eine Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig, wickelt ihn in Folie und stellt ihn zirka eine Stunde kalt. Danach den Teig zwischen zwei Backpapieren etwa vier Millimeter dick ausrollen, die Figuren mit einem Plätzchenausstecher in Lebkuchenmännchenform ausstechen, diese auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Umluft-Backofen bei 160 Grad etwa acht bis neun Minuten backen.

Dann das Gebäck 15 Minuten auskühlen lassen, je eine Hälfte der Männchen von der Unterseite mit etwas Nuss-Nougat-Creme wie Nutella bestreichen und mit den übrigen Lebkuchenmännchen abdecken. 50 Gramm Puderzucker mit einigen Tropfen Zitronensaft glatrühren und die Männchen mit der Puderzuckerlasur verzieren. Getrennt voneinander lässt sich das Gebäck vorsichtig lagern. Aber am besten serviert man es direkt - und freut sich an den strahlenden Augen der Familie. Dieses und



Bratäpfel, ein weihnachtlicher Kindheitstraum.
Foto: djd/nutella

noch mehr weihnachtliche Backrezepte findet man ab Oktober auf www.nutella.de/weihnachten.

WIR SUCHEN OMAS REZEPTE!

Jetzt wo die Tage wieder kürzer sind, wird gern mit der Familie und Freunden gekocht und gebacken. Erst hat man Spaß beim Zubereiten und danach kann man in fröhlicher Runde genießen.

Viele alte, regionale Rezepte sind aber leider in Schubladen verschwunden und geraten langsam in Vergessenheit. Das wollen wir ändern. Bitte verraten Sie uns Ihr Lieblingsrezept aus Kindertagen! Wenn wir Ihr Rezept in einem der nächsten Magazine „LEBEN im Paderborner Land“ veröffentlichen, erhalten Sie als Dankeschön für Ihre Mühe 25 Euro und eine kleine Überraschung!

Per E-Mail erreichen Sie die Redaktion unter:
info@heggemannmedien.de, Betreff: Omas Rezepte

Alternativ per Post:
HEGGEMANNMEDIEN
Burgstr. 2, 33175 Bad Lippspringe



Zimt, Nelken, Muskatnuss und feiner Puderzucker verleihen den würzigen Tassenkeksen das typische weihnachtliche Aroma.
Foto: djd/Diamant Zucker



WIR
L(I)EBEN
LECKER!



WEIHNACHTSDUFT LIEGT IN DER LUFT

Plätzchenbacken ist ein Spaß für die ganze Familie



(djd). Spätestens wenn der Duft von Zimt, Nelken, Kardamom und Muskatnuss durchs Haus zieht, dürfte jedem klar sein: Weihnachten ist nicht mehr weit. Das Fest der Familie ist zugleich auch reich an Genüssen und würzigen Aromen. Und selbst gemacht schmeckt alles immer noch am besten. Die heimische Küche in eine Weihnachtsbäckerei zu verwandeln, ist ein Erlebnis für die ganze Familie. Das Ausstechen der ersten Weihnachtskekse stellt für viele eine ganz besondere Kindheitserinnerung dar - noch schöner ist es, wenn man dieses Gefühl und das adventliche Backritual heute mit den eigenen Kindern erleben kann.

Rezepttipp: Würzige Tassenkekse

Viel mehr als Spaß am Backen, etwas Zeit und qualitativ hochwertige Zutaten sind für dieses Vergnügen nicht nötig. Rezepte, die ganz einfach gelingen, werden oft von Generation zu Generation weitergereicht. Reizvoll ist es aber auch, mal etwas Neues auszuprobieren - zum Beispiel diese würzigen Tassenkekse:

Zutaten (für 40 bis 50 Kekse):

30 g Blockschokolade, 150 g weiche Butter,
80 g Diamant Puderzucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Ei (Größe M), 300 g Mehl,
1 Teelöffel (TL) Zimt, einen halben TL gemahlene Nelken, einen halben TL geriebene Muskatnuss.

Zubereitung:

1. Blockschokolade fein reiben.
2. Butter, Puderzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Ei unterrühren. Schokolade, Mehl und Gewürze mischen, unterkneten und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Folie wickeln und etwa eine Stunde kühl stellen.
3. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig drei bis vier Millimeter dick ausrollen und gewünschte Formen ausstechen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 200 Grad Celsius (Umluft 180 Grad) fünf bis zehn Minuten backen.
5. Die Tassenkekse abkühlen lassen und nach Wunsch mit Zuckerguss verzieren.

Wer keinen Tassenkeksausstecher hat, kann alternativ in normale Plätzchen einfach eine Kerbe einschneiden, an der der Keks später an die Tasse gehängt werden kann.

Genuss mit natürlichen Zutaten

Neben dem Spaß am Backen bieten selbst gemachte Naschereien einen großen Vorteil: Man weiß mit Sicherheit, was „drin“ ist in den Keksen - nämlich ausschließlich natürliche Zutaten wie ausgewählte Gewürze oder der Qualitätszucker. Der Diamant Puderzucker etwa wird durch das Mahlen von Zuckerkrystallen gewonnen. Als Raffinade wird Zucker von hoher Reinheit bezeichnet. Es gibt verschiedene Sorten, die sich durch ihre Körnung unterscheiden. Zum Backen ist Diamant Feinster Zucker eine gute Wahl: Er weist ein so gleichmäßig feines Korn auf, dass er sich besonders schnell auflöst und spielend leicht im Teig verrühren lässt.



KÖSTLICHE WEIHNACHTEN: NO-BAKE GEWÜRZKUGELN

Aromatisches Winterrezept mit Grafschafter Goldsaft

Die gemeinsame Zeit mit Freunden und Familie ist zur kalten Jahreszeit in den eigenen vier Wänden am Schönsten. Die besten Begleiter für die besinnlichen Stunden sind wohlschmeckende Seelenstreichler und süße Leckereien – natürlich selbstgemacht. „No-Bake liegt hierbei voll im Trend“, weiß Elli von „LieberBacken“. Gemeinsam mit der Grafschafter Krautfabrik hat sie ein Rezept für aromatische Gewürzkugeln kreiert, die für besinnliche Stunden sorgen. „Die Kugeln sind voller Geschmack, herrlich saftig und noch dazu super schnell gemacht“, schwärmt die Bloggerin. „Der Grafschafter Goldsaft verleiht ihnen zudem eine winterliche Süße“, so Elli weiter.

Das von ihr umgesetzte Rezept bietet ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Die Gewürze geben den Kugeln ein intensives Aroma, das wunderbar nach Weihnachten schmeckt. Zudem verleiht die sirupartige Konsistenz des Grafschafter Goldsafts den Kugeln eine tolle Haptik und geschmacklich eine ganz natürliche Süße. Grafschafter Goldsaft wird ausschließlich aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellt, ganz ohne chemische Zusätze. Als besondere Backzutat ist er unter anderem ideal für das Anfertigen unterschiedlichster Rezepte geeignet. Mit Ellis leckeren Gewürzkugeln und Grafschafter Goldsaft kann die besinnliche und schöne Weihnachtszeit also kommen.

Ellis aromatische Gewürzkugeln sind voller Geschmack, herrlich saftig und noch dazu super schnell gemacht.

Winterliche Gewürzkugeln mit Grafschafter Goldsaft

Für ca. 20 Stück

Zutaten

50 g zarte Haferflocken
20 g Amaranth, gepufft
50 g Datteln, entsteint
40 g Cranberries
40 g Grafschafter Goldsaft
1/2 TL Zimt
2 Kardamomkapseln
4 Pimentkörner

Zubereitung

Die Kardamomkapseln im Mörser zuerst zerstoßen und so die Samen freilegen. Die Kapselstücke dann entfernen. Anschließend mit den Pimentkörnern sehr fein mörsern.

Die Haferflocken in der Küchenmaschine ebenfalls etwas feiner zerkleinern. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und so lange zerkleinern und vermischen, bis eine grobe, klebrige Masse entstanden ist.

Mit den Händen kleine Kugeln formen. Luftdicht aufbewahren. Weitere Rezepte mit dem Grafschafter Goldsaft gibt es auf www.grafschafter.de/rezepte.





DAS **EXCLUSIVE**
WEIHNACHTS-
GESCHENK



DIE SCHÖNSTE ZEIT DES JAHRES
WEIHNACHTSZEIT

WENN DER NIKOLAUS DEN STIEFEL FÜLLT

Geschenkideen und Tipps zum Nikolaustag



(djd). Der Nikolaustag ist ein kleiner Höhepunkt in der Adventszeit und wird von vielen Kindern geliebt. Am Abend des 5. oder auch 6. Dezembers fischt sich der Nachwuchs meist die größten Stiefel aus dem Schuhregal, putzt sie emsig und wartet darauf, dass der Nikolaus diese über Nacht großzügig bestückt. Neben Süßigkeiten können auch Geschenke im oder neben dem Stiefel Platz finden. Um die Freude über die Bescherung an Heilig Abend zu bewahren, sollte bei Nikolausgeschenken für die Kleinen am besten noch Luft nach oben gelassen werden.

Peppige Trinkflasche als Nikolauspräsent

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Buch mit netten Advents- oder Weihnachtsgeschichten? Je nach Alter des Kindes als Bilder- oder Lesebuch. So kann man es sich am Nikolaustag oder an einem der Adventssonntage mit Tee, Plätzchen, Nüssen und Bratäpfeln gemütlich machen und gemeinsam eine kuschelige Lesestunde genießen. Ein schönes und zugleich umweltbewusstes Nikolauspräsent, das den Sprösslingen jahrelang gute Dienste leisten kann, ist "Emil die Flasche". Die robuste, wiederbefüllbare Trinkflasche aus geschmacksneutralem und schadstofffreiem Glas steckt in einem stabilen Thermobecher und einer schönen Schutzhülle. So bleiben die Getränke frisch und

behalten lange Zeit ihre Temperatur. Ob Feuerwehrauto, Pferde, Elfen, Piraten, Punkte oder Blumen: Die fröhlichen Designs der "Bottle Suits" sorgen dafür, dass die coole Flasche, die sich im Übrigen auch für kohlenstoffhaltige Getränke eignet, beim Nachwuchs gut ankommt. Die Flasche ist in drei Größen und auch als Babyflasche unter www.emil-die-flasche.de sowie in Bioläden, dem Spiel, Schreib- und Haushaltswarenhandel ab 16,50 Euro (UVP) erhältlich.

Den Nikolaus mit einem Lied begrüßen

Auch Kartenspiele, Puzzle, ein Malbuch, Buntstifte, Musik-CDs oder eine Film-DVD sind bei kleinen Mädchen und Jungen beliebt. Etwas Ältere freuen sich zudem über einen Gutschein für besondere Aktivitäten, etwa einen gemeinsamen Besuch im Tierpark, Kino oder Schwimmbad. Für jedes Alter ein Muss im Stiefel ist der Schokoladen-Nikolaus. Und auch Clementinen, Nüsse, Plätzchen oder Äpfel sollten nicht fehlen. Wer am Nikolaustag etwas gemeinsam unternehmen möchte, kann beispielsweise über einen Weihnachtsmarkt bummeln. In vielen Städten findet an diesem Tag auch der Nikolausmarkt statt. Vor allem in ländlichen Regionen kommt der Nikolaus häufig ins Haus und wird mit einem Nikolauslied oder Gedicht begrüßt. Gerade bei kleineren Kindern, die zum ersten Mal vom großen Nikolaus mit langem weißen Bart und goldenem Buch besucht werden, sollte man jedoch darauf achten, dass es keine strafenden Worte gibt, sondern nur Lob.

ALLES RUND
UM DIE
WEIHNACHTS-
ZEIT!

AM 6. DEZEMBER
BEKOMMEN DIE KINDER VOM
NIKOLAUS TRADITIONSGEMÄSS
KLEINE GESCHENKE.





DER GROSSE CHARME DES UNSCHEINBAREN

Adventsbasteleien: Mit kleinen Tricks zur zauberhaften Weihnachtsdeko

(djd). Weihnachtszeit ist Dekozeit. Wer gerne bastelt, ist alle Jahre wieder auf der Suche nach Inspirationen für Selbstgemachtes. Ein Blick durch das Haus oder die Wohnung zeigt: Viele alltägliche Gegenstände warten nur darauf, in ein einzigartiges Dekorationsobjekt passend zur Advents- und Weihnachtszeit verwandelt zu werden.

Glanzvolle Ideen mit unscheinbaren Materialien

Mit kleinen Tricks und Kniffen kann man mit unscheinbaren Materialien und Dingen, die oftmals in Schubladen verstauben, für echte Wow-Effekte und einen schönen Hauch Retro-Chic sorgen. Altbekannte Muster und nostalgische Einzelstücke verschmelzen mit modernen Einflüssen auf diese Weise zu neuen Ideen. Viele Bastelanregungen für die kommende Weihnachtszeit findet man beispielsweise unter www.die-liebsten.de. Für jedes Motiv findet sich hier eine Materialliste und eine detaillierte Anleitung zum Selbsterbasteln. Hier einige Tipps zur Inspiration:

- Let it snow: Aus einer leeren Flasche wird eine winterliche Etagere. Aus Leichtschaumplatten zwei Scheiben ausschneiden und über eine weißlackierte Flasche stülpen. Die Etagere nach Belieben mit Weihnachtsschmuck und beispielsweise Raffaello bestücken.



Foto: djd/Ferrero/Nina Struve

- Tierischer Adventskalender: Nostalgische Tiermotive eignen sich ideal zum Verzieren von Tüten und anderen Geschenkverpackungen. Für einen Adventskalender 24 Tütchen aus naturfarbenem Papier basteln und mit viktorianischen Lieblingsmotiven bekleben. Anschließend die Tüten mit Holzklammern an einem Bastelgitter befestigen und nach Belieben verzieren. Süßes Gepäck auf dem Rücken der Tiere sorgt für einen besonderen Hingucker.

- Adventskerzen leicht gemacht: Reißzwecken bringen mit ihrem goldenen Glanz einen schönen Kontrast auf dunkelgraue Kerzen. Mit weihnachtlichem Schmuck und beispielsweise einer goldenen Praline wie Rocher auf einem Tablett angerichtet wird daraus ein liebevolles Advents-Arrangement.

- Trendmaterial Basteldraht: An ihm führt in der diesjährigen adventlichen Dekosaison kein Weg vorbei. Aus dem Draht lassen sich weihnachtliche Formen biegen und darin als Farbtupfer kleine grüne Sträuße und etwas zum Naschen befestigen. An die Wand gehängt begleiten die hübschen Ensembles durch die gesamte Weihnachtszeit.



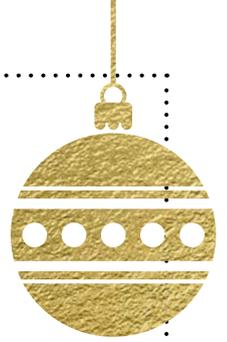
T h a m m
Erholsam Liegen & Sitzen



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

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

PRAKTISCHES FÜR ANSPRUCHSVOLLE KÖCHE



(djd). Heiligabend kommt für viele Menschen überraschend schnell - und oftmals sogar so schnell, dass man den Wunschzettel seiner Lieben noch gar nicht abhaken konnte. Stressfreier verläuft die Adventszeit dagegen für diejenigen, die ihre Präsente rechtzeitig besorgen. Feinschmeckern zum Beispiel kann man mit praktischem und hochwertigem Zubehör für die Küche immer eine große Freude machen.

Vom Weihnachtsset von Kyocera beispielsweise werden all diejenigen begeistert sein, die in der Küche gerne präzise und sauber arbeiten. Das Set für die gut sortierte Küche besteht aus zwei Keramikmessern und einem Messerblock in Schwarz. Die Vorteile von Keramikmessern liegen buchstäblich auf der Hand: Sie bleiben lange scharf, lassen sich unkompliziert in der Spülmaschine reinigen

und werden nicht von Säuren in Lebensmitteln angegriffen. Das kleine Messer im Set ist deshalb mit seiner elf Zentimeter langen Keramik Klinge die erste Wahl beim Schneiden von Obst und Gemüse.

Das zweite Messer empfiehlt sich mit einer Klinglänge von 14 Zentimetern als Allrounder und ganz besonders bei Fisch und Fleisch. Mit der extrem harten, glatten Klingoberfläche gelingen ohne zusätzlichen Druck hauchfeine Schnitte. Die ergonomisch geformten Griffe sorgen für viel Haltekomfort und Kontrolle. Als Bonus gibt es zu den Küchenhelfern kostenlos einen runden, platzsparenden Messerblock aus Kunststoff für bis zu acht Messer dazu. Das Set ist ab Oktober ab 99 Euro online und in Fachgeschäften erhältlich, Bezugsmöglichkeiten findet man unter www.kyocera.de.



CASUAL BASICS STIEFELETTEN FÜR DAMEN

Unaufdringlich, exklusiv und bequem - Stiefeletten für den Herbst 2017

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen niedriger - und die Must Haves unter den aktuellen Damenschuhen werden immer modischer. Damit man bestens auf jeden Tag des wechselhaften Wetters der Übergangszeit im Herbst/Winter vorbereitet ist, empfehlen sich die hochwertigen Damenschuhe der Kategorie Casual Basics. Sie sind nicht nur die Grundlage für coole, moderne Styles, sie lassen sich auch trendbewusst mit jedem Outfit kombinieren. Zu ihnen gehören selbstverständlich geschmackvolle Stiefeletten und Stiefel für Damen. Zu Must Haves werden die herbstlichen Stiefeletten, Boots und Booties aber nicht nur wegen ihrer guten Kombinierbarkeit, sondern wegen ihrer aufregenden Designs: Warme Cognacöne, Braun und Beige sowie schlichtes Schwarz und kühles Blau bestimmen hier die aktuellen Looks. Ob als frecher Ankle Boot mit raffiniert geschnittenem Schaft oder als klassische Damen Stiefelette mit schlichtem Blockabsatz - die Auswahl ist überzeugend. Akzente werden von Besätzen in schimmernder metallic Optik gesetzt, die die hochwertigen Obermaterialien zieren. Unaufdringlich aber prägnant, schlicht aber wirkungsvoll, exklusiv und bequem - das sind die aktuellen Must Haves der modernen Casual Basics unter den Damenschuhen aus dem Herbst/Winter. 2017

WE LOVE FASHION & FUNCTION

ara SHOP

Schuhe für jede Gelegenheit!

ZEHANCIUC

Lange Straße 27, 33154 Salzkotten
Telefon 0 52 58/80 40 · E-Mail: schuhe@zehanciuc.de · www.zehanciuc.de



WEIHNACHTSSCHMAUS – GENUSS OHNE REUE

KKH: Üppige Gemüsebeilagen und Fleisch sind wichtige Nährstofflieferanten

Alle Jahre wieder gibt es massenweise Rezepte und Tipps für die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage. Und ebenso viele mehr oder weniger gut gemeinte Ratschläge, vor allem zur Ernährung: nicht zu viel, nicht zu üppig, nicht zu fett und nicht zu schnell. Damit einher geht häufig ein permanent schlechtes Gewissen, begleitet von der Sorge, dass wieder einmal überflüssige Pfunde als unerwünschtes Weihnachtsgeschenk auf den Hüften landen.

„Dabei ist es gar nicht so schwer, sich über die Feiertage gesund zu ernähren“, erklärt Ivonne Marx vom KKH-Service-Team in Bonn. „Wer sich in der Schlemmerzeit öfters mal einen vegetarischen Reduktionstag überwiegend mit Gemüse und Obst gönnt und sich auch während dieser Tage ausreichend bewegt, zum Beispiel bei Spaziergängen mit der Familie, der hat gute Chancen, den Kalorien ein Schnippchen zu schlagen.“

Frage Nr. 1: Fleisch oder nicht Fleisch? Und wenn ja, was kommt auf den Tisch: Wild-, Rinder-, Kalbs- oder Schweinebraten, Gans oder Ente? „Die Wahl ist reine Geschmackssache“, so Marx. „Fleisch ist grundsätzlich ein guter Lieferant von Eiweiß und anderen wertvollen Nährstoffen wie Eisen, Zink und B-Vitaminen, und damit wichtiger Bestandteil für einen gesunden, abwechslungsreichen Speisen- und Menüplan“. Wild gehört dabei zu den eiweißreichsten und gleichzeitig fettärmsten Fleischarten. Und selbst eine Gans hat noch mehr zu bieten als zu viel Fett: Gänsefleisch ist ein beachtlicher Lieferant des Mineralstoffs Magnesium. Das Gleiche gilt auch für den Entenbraten mit dem erfreulichen Unterschied, dass er nur gut die Hälfte an Fett einer Gans besitzt, dafür aber mehr Eiweiß enthält.

Wichtig für eine ausgewogene Ernährung während der genussreichen Tage sind auch die Beilagen. „Es müssen nicht unbedingt exotische Genüsse auf dem Teller landen – die Klassiker sind dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe ein Plus für den Weihnachtsschmaus“, sagt Ivonne Marx.

Rotkohl ist reich an Eisen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und gilt daher als Radikalfänger. In Abhängigkeit vom Garverfahren hat er vergleichsweise wenig Kalorien, enthält aber viele Ballaststoffe. Er ist reich an Vitamin C. Zu langes Kochen zerstört jedoch enthaltene Vitamine teilweise. Deshalb sollte man Rotkohl hin wieder auch als Rohkost zubereiten, zum Beispiel mit Äpfeln, Rosinen und blanchierten Zwiebeln.

Grünkohl als typisches Wintergemüse enthält gegenüber anderen Kohlsorten das meiste Vitamin C. Er verträgt durchaus eine kürzere Garzeit und muss nicht traditionell weich gekocht werden. Das schon die wertvollen Inhaltsstoffe. Aber auch im Salat – kurz blanchiert – hat er mit kräftigen Aromen wie Schinken und Zwiebeln einen tollen und neuen Auftritt im Weihnachtsmenü.

Wirsing ist in der Küche sehr vielseitig verwendbar. Seine Blätter sind zart und brauchen nicht lange gekocht zu werden. Am besten dünstet man ihn in einem Dampfsieb im Topf, damit sein volles Aroma erhalten bleibt. Wirsingkohl hat 31 Kilokalorien pro 100 g, enthält reichlich Senföle, viel Chlorophyll, doppelt so viel Eiweiß, neben Eisen und Phosphor, ferner Carotine sowie mehrere B-Vitamine. Mit etwas fettarmer Sahne, geriebener Muskatnuss und wenig Salz schmeckt er besonders gut.

Sauerkraut ist eine der bekanntesten deutschen Beilagen und wird durch Milchsäuregärung konserviert. Es ist reich an Milchsäure, Vitamin A, B, und Mineralstoffen und ein wichtiger heimischer Vitamin-C-Lieferant im Winter. Sauerkraut ist sehr kalorienarm (etwa 19 kcal je 100 g) und fettlos. Wenn man es schonend erwärmt, enthält es mehr Vitamin C als im rohen Zustand. Allerdings wird das Vitamin durch zu langes Kochen wieder zerstört.

GENIESSEN SIE DEN
FESTTAGSSCHMAUS MIT
IHREN LIEBSTEN!



Café Brinkmeier: Ein echtes Bauernhofcafé mitten im Naturschutzgebiet Steinhorster Becken

Westfälische Spezialitäten



In unmittelbarer Nähe des Naturschutzgebietes Steinhorster Becken liegt seit 12 Jahren das Café und Restaurant Brinkmeier. Eines der wenigen echten Bauernhofcafés im Paderborner Land. Inhaber Stefan Brinkmeier betreibt selbst noch Landwirtschaft, wodurch beispielsweise viele leckere Wurstspezialitäten des Hauses in Eigenproduktion entstehen.

Wenn Sie bei einer Radtour oder einer Wanderung die wunderschöne Landschaft des Steinhorster Beckens erkunden wollen, ist das Café Brinkmeier der ideale Ort, um den Ausflug für eine große oder kleine Stärkung zu unterbrechen.

Der Besuch des Cafés und Restaurants mit seinen freundlichen und aufmerksamen Bedienungen lohnt sich nicht nur im Rahmen eines Ausflugs, sondern einfach aufgrund des leckeren Essens, das auf der variationsreichen Speisekarte geboten wird. Leckere, warme Speisen wie Fleischspezialitäten, Strammer Max oder deftige Bratkartoffeln mit Spiegeleiern und Hausmacher-Wurst bis hin zu Kaffee und Kuchen werden hier

serviert. Besonders beliebt sind die tollen Buffets, für die sich eine Reservierung empfiehlt, und die nicht nur im Paderborner Land bekannt sind. An Sonn- und Feiertagen startet man im Café Restaurant Brinkmeier mit einem herrlichen Frühstücksbuffet nach Bauernart in den Tag. Im November und Januar empfehlen wir Ihnen ein besonderes kulinarisches Erlebnis beim Wild-Buffer. Am 25. November sind alle Liebhaber der deftigen westfälischen Küche eingeladen nach Herzenslust vom Buffet zu schlemmen. Am 2. Dezember steht das Vorweihnachtliche-Festtags-Buffer im Kalender.

Lassen Sie sich einfach mal in dem besonderen Ambiente des über 250 Jahre alten, großen Fachwerkhause verwöhnen. Mit 30 Sitzplätzen im Parterre und 45 Sitzplätzen auf der Galerie wird Platz für zahlreiche Gäste geboten. Für Feierlichkeiten aller Art steht ein separater Raum mit 45 Plätzen zur Verfügung.

Bei schönem Wetter ist auch der gemütliche, 150 Plätze umfassende Biergarten des Cafés

ein herrlicher Ort zum Verweilen. Ganz gleich, ob zu Ausflügen, Feierlichkeiten oder einfach zum gemütlichen Zusammensitzen und Speisen mit der Familie – Café Brinkmeier in der Neubrückstraße 19 in Delbrück-Steinhorst ist in jedem Fall eine hervorragende Adresse.

Auch bestens für Geburtstagsfeiern und große Gruppen geeignet! Für weitere Informationen und für Voranmeldungen steht Ihnen das Team des Cafés Brinkmeier gern zur Verfügung:

- 11.11. 18:00 Uhr Wild-Buffer**
- 25.11. 18:00 Uhr Westfälisches-Buffer**
- 02.12. 18:00 Uhr Vorweihnachtliches-Festtags-Buffer**
- 13.01.18 18:00 Uhr Wild-Buffer**
- 27.01.18 18:00 Uhr Deftiges Grünkohl-Buffer**

Café Brinkmeier

Neubrückstraße 19 | 33129 Delbrück-Steinhorst
 Telefon 05294 932750 | Fax 05294 932751
 info@cafe-brinkmeier.de | www.cafe-brinkmeier.de





SÜSSE IDEE ZUM FEST

Mini-Guglhupfe in schönen Geschenkboxen:
Online bestellt und frisch verschickt

(djd). Freunde, Nachbarn, die Lieblingstante, Geschäftspartner oder die Keyboardlehrerin des Sohnes: Es gibt viele Menschen, denen man zu Weihnachten eine Freude machen möchte - die Auswahl der Geschenke kann da schnell zeitaufwendig werden. Warum nicht einfach besondere Genüsse verschenken? Zum Beispiel feine Mini-Guglhupfe in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, als kleiner liebevoll gestalteter Weihnachtsgruß oder auch als große Geschenkbox mit FestGugl und Champagner. Und da die süßen Leckereien direkt online bestellt werden können, frisch verpackt und an die Wunschadresse pünktlich verschickt werden, kann der Weihnachtsstress in diesem Jahr ausfallen.

Fest-Kollektion direkt an die Wunschadresse verschicken

Bratapfel, Marzipan-Feige, Nuss-Nougat, Schokolade-Kaffee oder Pistazien-Mohn mit echten Goldflocken - das sind nur einige der vielen leckeren Varianten der Fest-Kollektion, die den Gaumen verwöhnen. Ganz nach Wunsch kann man unter verschiedenen Packungsgrößen wählen - ob ein Guglhupf, vier, neun oder gar 35. Neun feine Fest-Gugl in unterschiedlichen Sorten kosten beispielsweise 15,95 Euro. Zudem gibt es größere Geschenkboxen, die neben den feinen Süßigkeiten auch Sekt, Champagner oder edlen Kusmi-Tee enthalten. Besonders praktisch ist der angebotene Geschenkeservice, der dafür sorgt, dass



Foto: djid/DerGugl

die Gugl-Geschenke frisch und pünktlich überall in Europa ankommen, inklusive einer persönlichen Grußkarte. Unter www.shop.dergugl.de wählt man einfach das Präsent aus, erfasst die Adresse des Empfängers und schreibt eine persönliche Widmung. Diese wird dann von den Mitarbeitern des Unternehmens in schöner Handschrift auf die Karte gezaubert. So bekommt das Präsent einen ganz persönlichen Touch.

Weihnachtliche Gugl-Rezepte und origineller Adventskalender

Wer gerne bastelt und noch auf der Suche nach einem originellen Adventskalender oder edlem Weihnachtsbaumschmuck ist, liegt mit dem Fest-Gugl-Bastelset (9,95 Euro) richtig. Darin befinden sich 24 kleine gold-weiße Gugl-Schachteln zum Basteln und ebenso viele festliche Glückssprüche. Backfans, die sich selber oder anderen eine Freude machen wollen, finden zum Beispiel im FestGugl-Backbuch (12,99 Euro inklusive Adventskalender-Bastelbogen) weihnachtliche Rezepte.

**Kunsthandel - Dipl.-Kfm. Marc Hagedorn
Gold & Silber – Kunst & Antiquitäten – Design**

Mühlenstr. 32 – Paderborn
05251/5431513 – 0171/3830863
www.kunsthandel-hagedorn.de
info@kunsthandel-hagedorn.de

**Kaufe Schmuck, Modeschmuck, Münzen,
Zinn, Militaria, Kunst (Bilder/Figuren)
gerne regionale Künstler und Motive u.v.m.**

„ERZÄHLEN SIE UNS VON IHREN WÜNSCHEN, WIR MACHEN EINE BRILLE DARAUS.“

„Spitzenqualität, Stil & Persönlichkeit“, manchmal reichen schon wenige Worte aus, um eine Unternehmensphilosophie auf den Punkt zu bringen. Bei Optik Reitzki, dem Traditionsgeschäft an der Westernmauer in Paderborn, wird diese Philosophie jeden Tag aufs Neue gelebt. Hier werden die Kunden zu sämtlichen Themen rund um das „optimale Sehen“ stilsicher und fachkundig beraten. Ob Brillen, Sonnenbrillen, Kontaktlinsen oder Spezialsehhilfen, bei Optik Reitzki gibt es Experten für alle Bereiche. Birgit Hünting-Horsthemke, Augenoptikermeisterin und Betriebsleiterin von Optik Reitzki, schwärmt begeistert von ihrem Team: „Von der Augenoptikermeisterin bis zur Auszubildenden, bei uns kümmern sich sieben hochqualifizierte und motivierte Mitarbeiterinnen um die individuellen Wünsche unserer Kunden. Dabei steht das Wohl des Kunden immer im Vordergrund, ein leckerer Kaffee und ein Stück Schokolade gehören dabei genauso dazu wie eine professionelle und freundliche Beratung“.

Im Ladengeschäft an der Westernmauer (Nähe Westertor) finden die Kunden eine große Auswahl attraktiver Brillenfassungen zum sofortigen Ausprobieren. Das Sortiment umfasst dabei sowohl große Marken wie Chanel, Tom Ford, Ray-Ban oder Lindberg, als auch kleinere Brillen-Manufakturen wie Colibris, ein Familienunternehmen aus der Nähe von Lübeck, das sich auf filigrane Brillen für zierliche Gesichter spezialisiert hat. Nach wie vor bietet das Sortiment von Optik Reitzki jedoch ein großes Spektrum von preisgünstigen



Linien bis hin zu extravaganten Luxus-Modelabeln.

Aktuell gibt es bei Optik Reitzki ein besonderes Angebot: Noch bis zum 30. November gibt es 50,- Rabatt beim Kauf von einem Paar Einstärkengläser* und 100,- Rabatt beim Kauf von einem Paar Gleitsichtgläsern. „Mit dieser Aktion möchten wir uns für die Treue bei unseren Kunden bedanken“, erklärt Birgit Hünting-Horsthemke.

Insbesondere auf dem Gebiet der Gleitsichtbrillen und bei der Anpassung von multifokalen Kontaktlinsen, die ähnlich wie Gleitsichtbrillen mehrere Sehbereiche abdecken, hat sich das siebenköpfige Team einen Namen gemacht. „Dass es so etwas gibt, ist für viele Kunden ein echtes Aha-Erlebnis“, so Kontaktlinsen-Expertin Lisa Wessel. „Mithilfe modernster Messtechnologie bei der Augenprüfung und unserer hauseigenen Meisterwerkstatt finden wir in der Regel für jeden Kunden die optimale Brille oder Kontaktlinse“, ist sich Ulrike Kentrup sicher. Über Jahrzehnte hinweg hat die erfahrene Augenoptikerin das Bild von Optik Reitzki geprägt und das Traditionsgeschäft mit zu dem gemacht, was es heute ist. Dass es bei Optik Reitzki für Studenten 25% Rabatt auf alles gibt, ist für diese online-affine Zielgruppe natürlich besonders spannend. Da sollte sich ein Besuch an der Westernmauer durchaus lohnen.

Optik Reitzki
schenkt Ihnen

100€

beim Kauf von einem
Paar Gleitsichtgläsern*

oder

50€

beim Kauf von einem
Paar Einstärkengläsern*

* Gilt nicht in Kombination mit anderen Rabatten oder Aktionen. Pro Gläserpaar nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung. Gültig bis Do. 30. Nov. 2017.



**OPTIK
REITZKI**

Paderborn | Westernmauer 2 | Telefon: 05251 248 76
Montag bis Freitag 9.30-18.30 Uhr | Samstag 10-16 Uhr
www.optik-reitzki.de



ES WERDE LICHT IN DER HANDTASCHE

Eine kleine Leuchte sorgt für große Augen unterm Weihnachtsbaum

(djd). Die Idee ist so einfach wie genial: Damit Frauen nie wieder in ihrer Handtasche nach Handy, Lippenstift oder Kugelschreiber kramen müssen, haben zwei Darmstädter Studenten eine Leuchte mit Näherungssensor entwickelt. Klein, leicht, rund wie ein Handschmeichler und mit dem Zeug zum Bestseller. Seit einigen Jahren bringt „SOI“ nicht nur Licht in dunkle Taschen, sondern sorgt auch auf Nachttischen, in Kinderzimmern und im Kofferraum für gute Sicht. Wie von Zauberhand wird die Leuchte hell, wenn man mit der Hand in ihre Nähe kommt, und erlischt automatisch wieder, wenn das Gesuchte gefunden ist.

Zu dem klassischen Modell mit sieben Zentimetern Durchmesser kommen jetzt zwei weitere Versionen. „SOI Plus“ dient mit 500 oder 2.000 mAh gleichzeitig als Powerbank und lädt Smartphone oder MP3-Player, wenn mal keine Steckdose in der Nähe ist. Die Leuchte selbst lässt sich ebenfalls über einen Akku aufladen. Beim „SOI mini“ spenden langlebige Batterien die Energie für ein sanftes Leuchten. Mit nur fünf Zentimetern Durchmesser und 16 Gramm Gewicht passt sie als Notlicht sogar in die Hosentasche.

Der Bielefelder Hersteller „Brainstream“ lässt die Leuchten aus hochwertigen Kunststoffen in Deutschland fertigen. Neben Fun und Funktion setzt die Kreativschmiede auch auf Nachhaltigkeit und langlebige Produkte. Das gilt auch für die edel designten, umweltfreundlichen Verpackungen. Erhältlich sind die cleveren Alltagshelfer in Kaufhäusern oder online unter brainstream.de. Die Preise beginnen bei 14,95 Euro (unverbindliche Preisempfehlung), das Powerbank-Modell mit 2.000 mAh kostet 29,95 Euro (UVP).



DRIBURG THERME *Wo der Mensch sich wohlfühlt!*

...bald duftet es wieder...

Besuchen Sie uns auf dem
Bad Driburger Adventsmarkt
vom 30.11. bis 3.12.2017!

Entspannende Weihnachtsgeschenke
für Ihre Liebsten zum Vorzugspreis*, z.B.:
Tageskarten zum Preis des Kurzzeittarifs.

Wir freuen uns auf Sie!

*Verkauf von vergünstigten Eintrittskarten so lange der Vorrat reicht und nur an unserem Stand auf dem Adventsmarkt!

Georg-Nave-Str. 24 | 33014 Bad Driburg | Tel. 05253-70116 | www.driburg-therme.de





DAS PASSENDE PRÄSENT FÜR „IHN“

Geschenkeportal hat viele originelle Ideen und Inspirationen



(djd). Ob Partner, Bruder, Papa oder bester Freund - ein originelles Weihnachtsgeschenk für „ihn“ zu finden, ist meist nicht einfach. Und so landen nicht selten wieder Socken, Krawatten, Unterhosen oder ein Parfum unterm Weihnachtsbaum. Mit welchen Aktivitäten verbringt er seine Freizeit? Welche Interessen hat er? Manchmal kann es bei der Suche schon hilfreich sein, auf kleine Hinweise zu achten oder sich genauer mit seinen Hobbys zu beschäftigen. Viele originelle Ideen und Inspirationen findet man in Geschenkportalen im Internet. Unter www.monsterzeug.de etwa kann man direkt in der Kategorie „Geschenke für Männer“ stöbern und die Präsente anschließend gleich bestellen.

Geschenktipp:
Flachmann mit
Gravur.



Foto: djd/Monsterzeug GmbH

Gravierte Karaffe und praktische „Whisky Steine“

Für Genussmenschen gibt es hier beispielsweise eine ganz persönliche Whiskykaraffe zu bestellen, die mit einem Wunschtext graviert werden kann. Wer möchte, füllt sie dann zuhause zusätzlich mit dem Lieblingsgetränk des Beschenkten auf. Passende gravierte Gläser - auch für Wein- und Bierliebhaber - sind ebenso erhältlich. Eine ausgefallene Idee für alle, die einen guten Schluck hochwertig genießen möchten, sind sogenannte Whisky Steine, die das Getränk auf angenehmer Trinktemperatur halten, aber nicht verwässern wie etwa Eiswürfel. Die Steine geben keinen Eigengeschmack ab, da sie aus Speckstein und geschmacksneutral sind. Nach der Kühlung im Gefrierfach halten sie mehrere Stunden kalt. Hobbyköche wiederum freuen sich beispielsweise über einen eigenen Dönergrill für leckeres Gyros zu Hause oder ein persönlich graviertes Schneidbrett. Für Grillliebhaber können eine individuell bestickte Grillschürze, ein hochwertiges Grillbesteck oder ein „Männer-Grillbuch“ das Richtige sein.

Für Faulenzer und Weltenbummler das passende Präsent

Macht es sich der Mann gerne auf der Couch bequem, bietet sich zum Beispiel der „Sofa Butler Carry“ an.

Das Sofatablett mit praktischen Aufbewahrungstaschen aus Filz hält alles bereit, was man für einen gemütlichen Abend auf der Couch braucht: von der Fernsehzeitung über die Fernbedienung und das Handy bis hin zur Lesebrille oder dem kleinen Snack. Es ist für runde und eckige Sofalehnen geeignet, das Tablett kann abgenommen werden. Ein originelles Geschenk für Weltenbummler wiederum ist eine „Scratch Map“, eine Weltkarte zum Rubbeln. Die Länder und Kontinente, die mit einer Goldfolie überzogen sind, lassen sich aufrubbeln wie bei einem klassischen Rubbel-Los. Je mehr Länder der Beschenkte bereist, desto bunter wird die Karte, denn unter der Folie verbergen sich verschiedene Farben für jedes Fleckchen auf der Erde.



Fahrschule
Heggemann
GmbH

Die Geschenkidee zu Weihnachten ein
GUTSCHEIN
von uns !

Tel. 05251-4519



WEIHNACHTSMÄRKTE IN NORDRHEIN-WESTFALEN

Paderborner Weihnachtsmarkt überzeugt mit einladender Atmosphäre

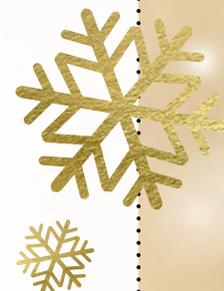
Paderborn ist eine Stadt, in der Tradition auf Moderne trifft. Hierfür steht auch der Weihnachtsmarkt. Historische Kulisse, liebevoll dekoriertes Ambiente und romantische Beleuchtung: der Paderborner Weihnachtsmarkt überzeugt mit besonderem Flair und faszinierender Atmosphäre.

Strahlender Mittelpunkt ist der imposante Dom, dessen mächtiger Turm weit ins Land strahlt. Das gesamte Areal zwischen Dom, Gaukirche und Schildern bezaubert durch prachtvolle Lichtinszenierungen und das historische Rathaus wird zum größten Adventskalender der Region.

Vor dem Dom gibt es mehr als 60 Stände mit Kunsthandwerk, Weihnachtsdekorationen, außergewöhnlichem Spielzeug und vieles mehr. Besondere Anziehungspunkte, nicht nur für Kinder, sind die lebendige Krippe vor der Marktkirche und das „Paderborner Pferdekarsussell“, ein über 100 Jahre altes Karsussell mit Holzpferden, Kutschen und Schlitten.

Kulinarisch verwöhnt der Paderborner Weihnachtsmarkt wieder mit Deftigem wie Bratwurst vom Holzkohlengrill, Westfälischem Grillschinken, frischen Reibekuchen, Fisch oder Käsespezialitäten. Vor dem Rathaus wird in Kupferkesseln Feierzangenbowle zubereitet, auf der kleinen Gourmetmeile vor dem Dom locken frisch gebackene Lebkuchen sowie italienische und spanische Spezialitäten.

Vor der Marktkirche servieren Paderborner Landfrauen Eigenkreationen wie „Heiße Bäuerin“ und „Heißer Wilhelm“, die aus der Original Paderborner Weihnachtsmarktasse getrunken werden. Zur Stärkung gibt es deftige Schmalz-, Schinken- und Hausmacher Leberwurstbrote. Und für alle, die Süßes mögen, sind Schokoladenspezialitäten, gebrannte Mandeln, frische Crêpes und andere Leckereien natürlich wieder mit dabei. Darüber hinaus wird der Weihnachtsmarkt auch dieses Jahr wieder Neues bereithalten und für zusätzliche Attraktionen sorgen.



HIER EINE AUSWAHL AN WEIHNACHTSMÄRKTEN:

AACHEN

24.11. - 23.12.2017

täglich 11 - 21 Uhr

26.11. 18 - 21 Uhr

23.12. 11 - 20 Uhr

Ort: Dom und Rathaus

AHLEN

08.12. - 19.12.2017

Mo. - Do. 16 - 20 Uhr

Fr 14 - 20 Uhr

Sa 11 - 20 Uhr

So 11 - 20 Uhr

10.12. 14 - 20 Uhr

Ort: Marktplatz

ALTENBEKEN

02.12. - 03.12.2017

Ort: Eggemuseum

ALTENBERGE

02.12. - 03.12.2017

Sa 15 - 22 Uhr

So 11 - 19 Uhr

Ort: Marktplatz

ARNSBERG

01.12. - 10.12.2017

Mo. - Sa. 15 - 20 Uhr

So. 12 - 20 Uhr

Ort: Neumarkt

AUGUSTDORF

09.12. - 10.12.2017

täglich 14 - 21 Uhr

Ort: Dorfmitte

BAD DRIBURG

30.11. - 03.12.2017

täglich 13 - 18 Uhr

mit verkaufsoffenen Sonntag

BAD LIPPSPRINGE

02.12. - 03.12.2017

Sa. 15 - 22 Uhr

So. 13 - 19 Uhr

Ort: An der Burgruine / Kongresshaus

BAD OEYNHAUSEN

27.11. - 30.12.2017

täglich 11 - 21 Uhr

Ort: Innenstadt

BAD PYRMONT

30.11. - 23.12.2017

täglich 11 - 20 Uhr

Ort: Brunnenplatz

BAD SALZUFLEN

29.11. - 30.12.2017

täglich 12 bis 21 Uhr

24. & 25.12. geschlossen

30.12. 12 - 17 Uhr

Ort: Historische Altstadt

WEISSE STERNE LEUCHTEN AM KLOSTER

Winterzauber Dalheim, Lichtenau, 10. bis 12. November 2017

Wenn es schon dämmt, ist es besonders schön: Eingerahmt von den ehrwürdigen Mauern des Klosters Dalheim leuchten vom 10. bis 12. November weiße Herrnhuter Sterne auf hübsch mit Girlanden geschmückten Pagodenzelten. Der Winterzauber im ehemaligen Augustiner-Chorherrenstift bei Lichtenau ist einer der ersten vorweihnachtlichen Märkte der Region. Hier präsentieren sorgfältig ausgewählte Aussteller Adventskränze und Elche, Wohnraum-Deko und Wollmützen, kurz: außergewöhnliche Geschenkideen und besondere Accessoires.

Der Ehrenhof ist festlich illuminiert, alles ist mit Tannen dekoriert und selbst die Ausstellungsflächen im Inneren erstrahlen im Lichterglanz. Für jeden ist etwas dabei, das er sich mit nach Hause nehmen möchte, und sei es nur eine Nase voll köstlichen Zimtduftes. Frostfeste Gartenkeramik und Pflanzen, die auch im Winter ihre Pracht zeigen, warten ebenso auf die Besucher wie Gestricktes und Kuscheliges aus Wolle und Fell. Schönes und Edles für Tisch und Tafel zeigen sich von ihrer glänzendsten Seite, ebenso vielfältiger Advents- und Weihnachtsschmuck, zum Beispiel liebevoll gestaltete Krippen mit holzgeschnitzten Figuren.

Während wertvolle Öle sowie Tee- und Kräutermischungen zur Stärkung der Gesundheit ihren Duft verströmen, machen anmutige Engel und rote Weihnachtsmänner vor dem Publikum große Augen. Wer zwischendurch kalte Füße bekommt, wärmt sich bei einem Rundgang



durch das Klostermuseum auf. Danach lockt Deftiges vom Grill mit würzigem Aroma, während Plätzchen, Früchtebrot und Stollen das Mahl als Nachtisch krönen. Ein Glas Glühwein oder Punsch dazu - und der Winter kann kommen.

Winterzauber Dalheim, Kloster Dalheim, Lichtenau, 10. bis 12. November 2017. Geöffnet: Freitag und Samstag 11 bis 20 Uhr, Sonntag 10 bis 19 Uhr. Eintritt: 9 Euro, ermäßigt 7 Euro, Kinder unter 12 Jahren frei, bis 17 Jahre 1 Euro. Wochenend-Karte 14 Euro. Informationen: www.gartenfestivals.de oder Telefon 0561/2075730.



WINTERZAUBER *märchenhaft* KLOSTER DALHEIM



VORWEIHNACHTLICHER MARKT

10.- 12. November 2017 | Kloster Dalheim | Lichtenau (Westf.)

Über 100 Aussteller | Freitag und Samstag 11 - 20 Uhr | Sonntag 10 - 19 Uhr

**Kunsth Handwerk · Weihnachtsdeko · Geschenke
Leckereien · Glühwein · besinnliches Rahmenprogramm**

Evergreen GmbH & Co. KG · Spohrstraße 9 · 34117 Kassel · Telefon 0561 - 2075730

Veranstaltungsort: Am Kloster 9 · 33165 Lichtenau-Dalheim (Westf.)

www.gartenfestivals.de



BAD SASSENDORF

16.11. - 23.12.2017

jeweils Do. - So.
Do. - Fr. 14 - 19 Uhr
Sa. - So. 11 - 19 Uhr
Ort: Zentrum

BECKUM

01.12. - 10.12.2017

Mo. - Fr. 14.30 - 20 Uhr
Sa. 10 - 20 Uhr
So. 12 - 20 Uhr
Ort: Marktplatz

BERGISCH GLADBACH

24.11. - 23.12.2017

täglich 11 - 20 Uhr
Sa. 11 - 21 Uhr
Ort: Konrad-Adenauer-Platz

BIELEFELD

23.11. - 30.12.2017

täglich 11 - 21 Uhr
Fr. - Sa. 11 - 22 Uhr
außer 26.11. und 24. - 26.12.
Ort: Innenstadt

BILLERBECK

02.12. - 03.12.2017

Sa 11 - 20 Uhr
So 10 - 19 Uhr
Ort: Innenstadt

BLOMBERG

01.12. - 03.12.2017

täglich 15 - 20 Uhr
Ort: Marktplatz

BOCHOLT

28.11. - 03.12.2017

täglich 10 - 18 Uhr
Ort: Weberei im Textilmuseum

BOCHUM

23.11. - 23.12.2017

täglich 12 - 21 Uhr
Ort: Innenstadt

BONN

24.11. - 23.12.2017

täglich 10 - 21 Uhr
23.11. geschlossen
Ort: Botillerplatz, Friedensplatz,
Mülheimerplatz, zwischen
Windeckerstr., Vivatsgasse, Poststr.
& Münsterplatz

BORCHEN

01.12. - 03.12.2017

Ort: Mallinckrothof Nordborchen

BRAKEL

07.12. - 10.12.2017

täglich 18 Uhr
Ort: Marktplatz

BRILON

30.11. - 03.12.2017

Ort: Markt

BÜREN

08.12. - 10.12.2017

Fr. 18 - 21 Uhr
Sa. 15 - 21 Uhr
So. 13 - 19 Uhr
Ort: Marktplatz

DALHEIM

03.12., 10.12., 17.12.2017

täglich 14 - 17 Uhr
Ort: Kloster Dalheim

DELBRÜCK

01.12. - 03.12.2017

Sa. 15 - 21 Uhr
So. 12 - 19 Uhr
Ort: Kirchplatz

DETMOLD

06.12. - 24.12.2017

Ort: Marktplatz

DETMOLD

Museumsadvent

08.12. - 10.12.2017

Ort: LWL-Freilichtmuseum Detmold
Detmolder Advent

06.12. - 24.12.2017

Ort: Innenstadt

DORTMUND

23.11. - 30.12.2017

Mo. - Do. 10 - 21 Uhr
Fr. - Sa. 10 - 22 Uhr
So. 12 - 21 Uhr

26.11. & 25.12. geschlossen

24.12. 10 - 14 Uhr

26.12. 12 - 21 Uhr

Ort: Hansaplatz

DUISBURG

23.11. - 30.12.2017

So. - Do. 11 - 21 Uhr

Fr. - Sa. 11 - 22 Uhr

Ort: Königstraße

DÜSSELDORF

23.11. - 30.12.2017

So. - Do. 11 - 20 Uhr

Fr. - Sa. 11 - 21 Uhr

26.11., 24.12., 25.12.

geschlossen

Ort: Marktplatz

ENNIGERLOH

16.12. - 17.12.2017

Sa. 15 - 22 Uhr

So. 14 - 19 Uhr

Ort: Marktplatz

ESPELKAMP

14. - 17.12.2017

Do. - Fr. 16 - 20 Uhr

Sa. 14 - 20 Uhr

So. 12 - 20 Uhr

Ort: Breslauer Str.

ESSEN

23.11. - 23.12.2017

täglich 11 - 21 Uhr

Fr. - Sa. 11 - 22 Uhr

Ort: Innenstadt

HAMELN

27.11. - 23.12.2017

Mo. - Mi. 10 - 20 Uhr

Do. - Fr. 10 - 21 Uhr

Sa. 10 - 22 Uhr

So 11 bis 20 Uhr

HENGLARN

03.12.2017

Ort: Kirchstraße

HERFORD

27.11. - 30.12.2017

25. & 26.12. geschlossen

Ort: Marktplatz

HÖVELHOF

08.12. - 10.12.2017

Ort: Hövelhof vor dem Schloß



HÖXTER

01.12. – 03.12.2017

Ort: UNESCO-Welterbe Corvey

KLEINENBERG

01.12. – 03.12.2017

Fr. 18 - 21 Uhr

Sa. 14 - 19 Uhr

So. 12 - 18 Uhr

Ort: Schützenhalle

KÖLN

24.11. – 23.12.17

täglich 11 - 21 Uhr

Fr. - Sa. 11 - 22 Uhr

26.11. geschlossen

Ort: Rheinauhafen, Sport- &

Schokoladenmuseum

27.11. – 23.12.17

So. - Mi. 11 - 21 Uhr

Do. - Fr. 11 - 22 Uhr

Sa. 10 - 22 Uhr

Ort: Domplatte, Roncalliplatz

27.11. – 07.01.17

Kölner Altstadt – Heimat der Heizel

täglich 11 - 22 Uhr

Ort: Alter Markt

Eisbahn Heumarkt

21.11.2017 – 08.01.2018

ab 10 Uhr

24.12. & 25.12. geschlossen

LIPPSTADT

01.12. – 23.12.2017

Mo. - Mi. 14 - 20 Uhr

Do. - Fr. 14 - 21 Uhr

Sa. 12 - 21 Uhr

So. 12 - 20 Uhr

Ort: Marienkirche & Rathausplatz

MINDEN

28.11. – 30.12.2017

Mo. - Mi. 11 - 20 Uhr

Do. - Sa. 11 - 21 Uhr

So. 13 - 20 Uhr

24.12. 11 - 14 Uhr

25.12. geschlossen

26.12. 13 - 20 Uhr

Ort: Marktplatz

MÜNSTER

27.11. – 23.12.2017

So. - Do. 11 - 20 Uhr

Fr. - Sa. 11 - 21 Uhr

Ort: St. Lamberti, Aegidiimarkt,

Überwasserkirche, Spiekerhof & Rathaus

OBERHAUSEN

16.11. – 23.12.2017

Mo. - Fr. 11 - 22 Uhr

Sa. 10 - 22 Uhr

So. 11 - 21 Uhr

Ort: CentrO Oberhausen

Weihnachtswald

21.11. – 23.12.2017

täglich 12 - 20 Uhr

Ort: Altmarkt

PADERBORN

27.11. – 23.12.2017

So. - Do. 11 - 21 Uhr

Fr. - Sa. 11 - 22 Uhr

Ort: Domplatz, Innenstadt

RATINGEN

24.11. – 23.12.2017

Mo. - Sa. 9 - 21 Uhr

So. 11 - 21 Uhr

26.11. ab 18 Uhr

Ort: Marktplatz, Ratingen Mitte

RHEDA-WIEDENBRÜCK

27.11. – 23.12.2017

Mo. - Do. 14.30 - 21 Uhr

Fr. 14.30 - 22 Uhr

Sa. - So. 12 - 22 Uhr

Ort: Markt

RIETBERG

14.12. - 17.12.2017

Do. 16 - 21 Uhr

Fr. 16 - 22 Uhr

Sa. 15 - 22 Uhr

So. 13 - 20 Uhr

Ort: Stadtkern

SALZKOTTEN

02.12. – 03.12.2017

Sa. 13 - 18 Uhr

So. 11 - 18 Uhr

Ort: Sälzerhalle

SCHLANGEN

17.12.2017

14 - 20 Uhr

Ort: Kirchplatz

SCHLOSS HOLTE-STUKENBROCK

15.12. - 17.12.2017

Ort: Kirchplatz

SCHLOSS NEUHAUS

08.12. – 10.12.2017

Fr. 15 - 21 Uhr

Sa. 13 - 21 Uhr

So. 11 - 19 Uhr

Ort: Schloßpark

SIEGEN

24.11. – 23.12.2017

Mo. - Fr. 11 - 21 Uhr

Sa. 10 - 21 Uhr

So. 11 - 20 Uhr

Ort: Alte Poststr. & Unteres Schloss

SOEST

27.11. – 22.12.2017

täglich 11 - 20 Uhr

SCHIEDER - SCHWALENBERG

09.12. – 10.12.2017

Ort: Schwalenberger Marktplatz

UNNA

27.11. – 22.12.2017

täglich 12 - 19.30 Uhr

Ort: Alter Markt & Fußgängerzone

WARBURG

16.12. – 17.12.2017

Sa. 14 - 22 Uhr

So. 11 - 18 Uhr

Ort: Altstadtmarktplatz

WEIBERG

26.11.2017

WINTERBERG

Wintermarkt

15.12.2017 – 31.01.2018

außerhalb der Ferien täglich

14 - 20 Uhr

innerhalb der Ferien täglich

11 - 20 Uhr

24.12. 11 - 15 Uhr

25.12. 14 - 20 Uhr

26.12. 11 - 20 Uhr

01.01. 14 - 20 Uhr

Ort: Marktplatz/Untere Pforte



SCHÖNE WEIHNACHTS- ZEIT!



**SCHÖNER
WOHNEN**

> Ich habe einen Traum – Entspannt in den neuen Tag <

**Was das
RICHTIGE BETT
zu mehr
ENTSPANNUNG
und SCHÖNHEIT
beitragen kann ...**

(djd). Wenn wir schlafen, ist dies nicht einfach nur ein Zustand äußerer Ruhe. Im Körper läuft währenddessen eine Vielzahl von Prozessen ab - unter anderem steigt der Spiegel des menschlichen Wachstumshormons Somatotropin an, das für die Regeneration von

Zellen und Gewebe im gesamten Körper einschließlich der Haut wichtig ist. Der viel zitierte Schönheitsschlaf ist also kein Märchen. So hat auch eine Studie der Estee Lauder Foundation ergeben, dass mangelnder Schlaf mit einem beschleunigten Alterungsprozess einhergeht.



*Bequem, gesund und
kuschelig - Wasserbetten
können besonders
entspannenden
Liegekomfort bieten.*

DIE QUALITÄT DES SCHLAFES ZÄHLT

Um die positiven Effekte des Schlafes voll ausschöpfen zu können, ist allerdings auch die Qualität des Schlummers von Bedeutung, etwa wie schnell die Entspannung einsetzt und wie gut man gebettet ist. Einen wichtigen Anteil hat daran die richtige Matratze. Immer noch liegen viele Menschen auf durchgelegenen, unbequemen Unterlagen, die einen wirklich relaxten Schlummer behindern. Jederzeit gut gebettet ist man dagegen auf einem Wasserbett, beispielsweise von Profine oder Dreamtec. Aufgrund der Wasserverdrängung entstehen keine Druckpunkte am Körper, die Wirbelsäule wird in ihrer natürlichen Form unterstützt. Man schläft sprichwörtlich wie in Abrahams Schoß.

Hinzu kommt der Wellness-Effekt: Das Liegen auf einer Wasser- matratze ähnelt dem Floating, bei dem man nahezu schwerelos in einem mit konzentriertem, körperwarmem Salzwasser gefüllten Tank schwebt - ohne Licht und äußere Einflüsse. Die positiven Effekte der Entspannungsmethode auf Stress, Schmerzen und Hautprobleme wurden in verschiedenen Studien nachgewiesen. Wer ein vergleichbares Wohlgefühl jede Nacht im eigenen Wasserbett erleben möchte, erhält unter www.profine.be weitere Informationen.

*Wassermatratzen lassen sich
in nahezu jeden Bettrahmen einbauen,
denn mit ihrem Spezialunterbau
sind sie selbsttragend und stellen
daher keine Anforderungen
an die Stabilität des Bettrahmens.*

*Dank integriertem Wärmesystem
haben Wasserbetten immer
die passende Schlaftemperatur
und nebenbei ist das
trockene Schlafklima hygienisch.*

JEDERZEIT ANGENEHME WÄRME

Besonders angenehm ist in der kalten Jahreszeit die angenehme Temperatur - durch ein integriertes Wärmesystem wird die Wasser- matratze auf 27 bis 29 Grad erwärmt, was der durchschnittlichen Temperatur der Hautoberfläche entspricht. So schlüpf man immer in ein kuscheliges Bett, die Entspannung kann sofort einsetzen. Dazu noch einen duftenden Kräutertee genießen und eine verschönernde Gesichtsmaske auftragen und schon ist das gemütliche Spa im heimischen Schlafzimmer perfekt.

*Stylish und gemütlich:
Moderne Wasserbetten
gibt es passend
zu beinahe
jedem Einrichtungsstil.*





BOXSPRING

Unbedingt beachten!

(akzo) Immer mehr Deutsche wollen in einem Boxspring-Betten schlafen. Grund ist – neben dem oft imposanten Design – vor allem die Liegehöhe, die das Aufstehen merklich erleichtert. Gute Boxspring-Betten überzeugen überdies mit ihrem problemlosen Liegekomfort. Allzu leicht sollte man sich den Kauf allerdings nicht machen. Skepsis ist z. B. angebracht, wenn das Bett für tausend Euro oder weniger angeboten wird.

Denn oftmals handelt es sich bei solchen Angeboten gar nicht um ein echtes Boxspring-Bett. Statt einer massiven Box mit hochwertigen Sprungfedern findet man hier als unteres Element meist eine leere Kiste aus Spanplatten. Und auch die darüber liegende Matratze ist dann in der Regel von bescheidener Qualität und nur selten mit einer zusätzlichen Auflage (Topper) versehen. Schlechte Verarbeitung und minderwertige Materialien wirken sich dann negativ auf den Liegekomfort und die Haltbarkeitsdauer aus, da sich schnell unangenehme Kuhlen bilden. Das böse Erwachen ist dann vorprogrammiert. Von solchen „Schnäppchen“ ist daher dringend abzuraten! Einplanen sollte man stattdessen Beträge von mindestens zwei- bis dreitausend Euro, für Premium-Modelle auch deutlich mehr. Schließlich erhält man hier ein komplettes Bett, das im herkömmlichen Bett aus den drei Teilen Matratze, Lattenrost und Bettgestell besteht.

Zudem sind Boxspring-Betten nicht für jeden Schläfer geeignet. Da



Foto: Philtrouge/akzo

sich die allermeisten dieser Konstruktionsart – anders als z. B. gute Lattenroste – nicht individuell regulieren lassen, können bestehende Beschwerden beim Schläfer verstärkt werden. So werden z.B. Probleme mit der Wirbelsäule oder Schmerzen im Schulter-, Hüft- oder Nackenbereich durch zu weiche und warme Auflagen intensiviert oder sogar gefördert. Als Folge berichten immer mehr Bettenfachhändler von Kunden, die sich ohne ausreichende Beratung ein Boxspring-Bett zugelegt haben, darauf aber nur schlecht liegen bzw. schlafen können.

Das bedeutet: Auch beim Kauf eines Boxspring-Betts sollte man unbedingt einen Fachmann zu Rate ziehen und sich im Bettenfachhandel ausgiebig beraten lassen. Mittlerweile gibt es z. B. auch verstell- bzw. individuell anpassbare Betten, welche die optischen Vorteile eines Boxspring-Betts – auch hinsichtlich der Höhe – mit der Anpassungsfähigkeit eines Bettsystems bestehend aus Matratze und Lattenrost verbinden. Diese können dann auch für Menschen mit Rückenproblemen, die sich ein ansprechendes Bett mit komfortabler Sitzhöhe wünschen, eine echte Alternative darstellen.

TIPP DER REDAKTION

„Wie man sich bettet, so liegt man, sagt ein altes Sprichwort. Das bedeutet: Eine gute Vorbereitung ist alles. Und mit unseren Tipps für die ideale Schlafstätte sind süße Träume fast schon garantiert.“

Grafiken: Designed by Freepik

Sweet Dreams

... are made of this. Schöne Betten, gesunde Matratzen und Verdunkelungsrollos unterstützen unseren süßen Schlummer. Also – Wecker aus, Decke über den Kopf und noch einmal ins Land der Träume abtauchen.



(Foto: epr/Grafenfels)



(Foto: epr/Tasso/Montana)

Die perfekte Nacht für einen entspannten Tag: schneller einschlafen, tief durchschlafen und besser regeneriert aufwachen – Tasso-Wasserbetten machen es möglich!



(Foto: epr/NeLux)

MIT EINEM VERDUNKELUNGSROLLO AM DACHFENSTER STEHT AUCH IM SOMMER EINEM ERHOLSAMEN SCHLAF NICHTS IM WEGE, DENN DER INNENLIEGENDE SONNENSCHUTZ VON VELUX DUNKELT DEN RAUM ZUVERLÄSSIG AB.



(Foto: epr/Voglauer)

Bei diesem Bett von Voglauer war die Natur der Architekt. Das Massivholz bietet Geborgenheit und Wärme – wie ein Nest.

STERNENHIMMEL INKLUSIVE

Die „Cloefhänger-Zelte“ befinden sich in zwei Metern Höhe zwischen den Bäumen mit einzigartigem Panorama auf die berühmte Saarschleife.



(Foto: epr/Saarschleifenland)



(Foto: epr/ADA Möbelwerke)



Auch hochwertige Bettensysteme wie dieses gehören zur neuen Terra-Linie der ADA Möbelwerke.



GESUNDHEIT
für Körper und Geist

Gut gewappnet für die kalte Jahreszeit

Mit Beginn der kalten JAHRESZEIT haben auch ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN wieder Hochsaison.

(rgz). Alle Jahre wieder geht es um die gleiche Zeit los: Im Büro empfängt einen ein regelrechtes Hustenkonzert, bei der Heimkehr niesen die Kinder - und die eigene Nase läuft

auch schon. Der Dauerbrenner Erkältungskrankheiten ist das Thema unseres Specials. Wir geben Tipps zur Stärkung des Immunsystems, zur Grippeimpfung und zur Vermeidung lästiger Lippenbläschen. Und schließlich gehen wir der spannenden Frage nach: Hilft die Hühnersuppe wirklich bei Erkältung?



Ein kleiner Piks kann die Grippe abwehren. Moderne VIERFACH-GRIPPEIMPfstoffe können breiter schützen als Dreifach-Grippeimpfstoffe.

Foto: djld/www.erasco.de/fhx

POWER FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Das Immunsystem lässt sich auf viele Arten fit machen für die kalte Jahreszeit. Die Ernährung spielt dabei die Hauptrolle. Wer Äpfel, Birnen, Trauben und Nüsse im Mixer mit Orangensaft püriert, erhält etwa einen vitaminreichen Frühstücks-Smoothie. Ein Spritzer Sonnenblumenöl sorgt dafür, dass auch die fettlöslichen Vitamine A und E vom Körper gut aufgenommen werden. Die Kraft aus über 100 unterschiedlichen Blüten, Wurzeln und Früchten steckt in sogenannten omnimolekularen Granulaten aus dem Bioladen. Diese Mischungen wie etwa "Wurzelkraft" sollen den Körper mit allen wichtigen Mineralien und Spurenelementen versorgen. Das Granulat schmeckt sowohl im Müsli oder Joghurt als auch in Suppen oder als Topping auf dem Salat. Aus naturheilkundlicher Sicht spielt auch ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Rolle bei der Infektabwehr. Ein übersäuertes Gewebe, das vor allem durch tierische Lebensmittel, Zucker oder Weißmehl entsteht, kann die Nährstoffversorgung der einzelnen Zellen blockieren. Eine überwiegend pflanzliche, also basische Kost kann hier gegensteuern und die Abwehrkräfte stärken.

SICH SELBST UND ANDERE SCHÜTZEN

Angesichts der alljährlich drohenden Grippewelle sollte man sich rechtzeitig gegen Grippe impfen lassen. Das kann nicht nur einen selbst schützen, sondern auch andere. Die WHO gibt jedes Jahr eine neue Empfehlung für die Zusammensetzung des Grippeimpfstoffes. Moderne Vierfach-Grippeimpfstoffe können nicht wie bisher nur gegen drei, sondern gegen alle vier wichtigen Grippevirenstämme Impfschutz vermitteln. Die Grippeimpfung bietet keinen hundertprozentigen Schutz, ist aber eine sehr gute Möglichkeit, das Risiko einer Grippeerkrankung zu reduzieren.

ERST DER SCHNUPFEN, DANN DIE BLÄSCHEN

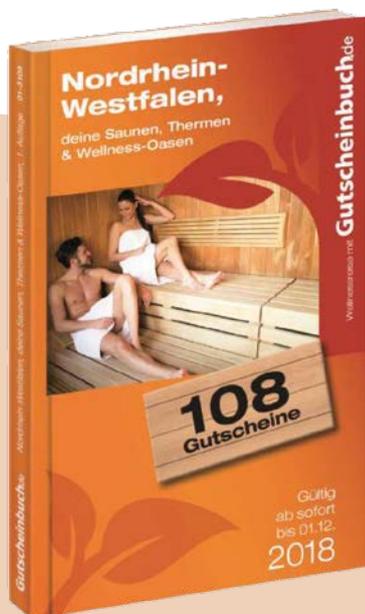
Viele Herpesgeplagte kennen es: Hat man sich einen Schnupfen eingefangen, tauchen oft auch noch lästige Lippenbläschen auf. Ein häufiger Grund dafür ist ein durch die Erkältung geschwächtes Immunsystem. Wer einer Erkältung und lästigen Bläschen vorbeugen möchte, sollte sein Immunsystem unterstützen - etwa durch eine ausgewogene, basische und vitaminreiche Kost mit viel Gemüse, Kräutern, Obst, Kartoffeln und frischen Säften. Zudem kann die frühzeitige Einnahme bestimmter Mikronährstoffe schon beim ersten Kribbeln dafür sorgen, dass die Abheilung einer Herpesinfektion unterstützt wird: Die Kautablette Lyrande aus der Apotheke etwa enthält die Aminosäure L-Lysin sowie Zink, Selen, Vitamine und Bioflavonoide. Sie lässt sich diskret und einfach anwenden und ist daher praktisch im Alltag.

HILFT HÜHNERSUPPE BEI ERKÄLTUNGEN?

Bei leichten Erkältungsbeschwerden wird auf die angeblich heilende Kraft der Hühnersuppe gesetzt, sie wird als gesundes und natürliches Hausmittel bei Erkrankungen der oberen Atemwege eingesetzt. Und was ist dran? Forscher der Universität von Nebraska fanden heraus, dass der Glaube an die Wirkung der Hühnersuppe kein Aberglaube ist. Sie kann mit ihren Zutaten tatsächlich die Aktivität bestimmter weißer Blutkörperchen hemmen, die an Erkältungsprozessen beteiligt sind. Eine Hühner-Nudelsuppe gibt es etwa als leckere und schnell zubereitete Portion von Erasco, sie enthält Nudeln, Gemüse und saftiges Hühnerfleisch. Die wertvollen Zutaten der Suppe werden durch moderne, schonende Prozesse geschützt.

UNVERGESSLICHE WOHLFÜHLSTUNDEN IN NORDRHEIN-WESTFALEN

*Neues Wellness-Gutscheinbuch ist erschienen –
mit hochwertigen 2für1- und Wert-Gutscheinen*



Titel: Wellnessreise mit Gutscheinbuch.de Nordrhein-Westfalen 2017/18

Preis pro Buch: 19,95 Euro statt 25,95 Euro (Code BLAU 17 bei telefonischen und Online-Bestellungen angeben und Sonderpreis nutzen)

Gültig: ab sofort bis 01.12.2018

Erhältlich: im Handel, unter www.gutscheinbuch.de oder unter der gebührenfreien Bestell-Hotline 0800/22 66 56 00

Sich einen Tag in der Therme gönnen, in der Salzgrotte alles um sich herum vergessen oder wunderschöne Saunalandschaften erkunden: Wer fernab vom Alltag neue Kraft tanken und sich so richtig verwöhnen lassen möchte, greift zur „Wellnessreise mit Gutscheinbuch.de Nordrhein-Westfalen 2017/18“. Mit hochwertigen 2für1- und Wert-Gutscheinen lädt der neue Wellnessführer zu kostengünstigen Kurzurlauben vom Alltag ein. Jetzt erhältlich zum Sonderpreis von 19,95 Euro statt 25,95 Euro!

108-mal beim Wohlfühlen sparen

In der „Wellnessreise mit Gutscheinbuch.de Nordrhein-Westfalen 2017/18“ finden Erholungssuchende ausgesuchte Oasen der Ruhe. Fernab von Stress und Hektik des Alltags bieten 108 Wellness-Gutscheine Gelegenheit zum Genießen und Entspannen. In der Therme ist zum Beispiel die zweite Tageskarte gratis, für Sauna und Salzgrotte zahlt der Partner keinen Eintritt oder die zweite Wellness-Behandlung wird spendiert.

Namhafte Wellness-Anbieter aus ganz Nordrhein-Westfalen

Einige Highlights der Ausgabe 2017/18 sind unter anderem:

- ✓ Eifel-Therme Zickurat, Mechernich
- ✓ Westfalen Therme, Bad Lippspringe
- ✓ Aqualand, Köln
- ✓ Saunapark Epe, Gronau
- ✓ aqua-sol, Kempen
- ✓ u.v.m.

Maximale Entspannung zum minimalen Preis

Das orange Gutscheinbuch ist ein praktischer Guide, der kostengünstig durch Nordrhein-Westfalens Wellness-Landschaft führt. Die Gutscheine sind übersichtlich nach den Kategorien Thermen & Bäder, Säunen, Salzgrotten und Dayspas & Hotels sortiert. So kann jeder schnell auf einen Blick das für ihn Passende wählen.

Die Gutscheine bescheren nicht nur erholsame Erlebnisse, sondern schonen auch den Geldbeutel. Der Wert der Gutscheine liegt bei mehreren Hundert Euro pro Buch. Oft hat sich die Anschaffung bereits mit dem ersten eingelösten Gutschein schon gelohnt. Viel Erholung für wenig Geld!

WIR VERLOSEN

3 GUTSCHEINBÜCHER!

Einfach eine Postkarte an:

Redaktion HEGGEMANN/MEDIEN, Stichwort „Gutscheinbuch“
Burgstr. 2 · 33175 Bad Lippspringe
Einsendeschluss: 29. November 2017.

Das Losverfahren entscheidet.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

UNSER HERZ FÜR IHR AUGENLICHT

Die Zahl der bedrohlichen und im schlimmsten Fall zur Erblindung führenden Augenerkrankungen hat bundesweit stark zugenommen. Dazu gehören beispielsweise die Makuladegeneration (feuchte und trockene), Glaukom (Grüner Star), Katarakt (Grauer Star), Diabetische Retinopathie, Störungen des Sehnervs und andere schwere Augenerkrankungen. Die OCUSANIS - das Zentrum für ganzheitliche Augenheilkunde – mit Ihrem Hauptsitz in Bünde und in Paderborn/Salzotten hat sich als Aufgabe gestellt, da anzusetzen, wo die Schulmedizin an Ihre Grenzen stößt. Die Gründung der OCUSANIS, unter der medizinischen Leitung des Heilpraktikers Andreas Haeusler, entspringt einer langjährigen therapeutischen Arbeit und einer Vielzahl von Erfahrungen aus dem naturheilkundlichen Bereich und hier im Speziellen dem Fachbereich der alternativen Augenheilkunde. Aber was ist das Besondere? Die **ganzheitliche Diagnostik** spielt im Zentrum eine große Rolle. Zum einen durch die ganzheitliche Labordiagnostik und zum anderen die Computergesteuerte Diagnostik der energetischen Regulation des Gesamtorganismus sowie des optischen Systems. Diese Ansätze liefern den Therapeuten, zusätzlich zur bestehenden schulmedizinischen Diagnose, Informationen über kausale Zusammenhänge zwischen Auge und Gesamtorganismus und wertvolle Hinweise für eine individuelle und tiefgreifende Therapie. Dem OCUSANIS Team ist es dabei immer wichtig, dass die Patienten in augenärztlicher Betreuung bleiben und parallel dazu durch kompetente, alternative Therapien betreut wer-



den. Im Mittelpunkt des therapeutischen Konzeptes steht eine neue und bewährte Form der Akupunktur, welche sich grundlegend von der chinesischen Variante unterscheidet. Diese einzigartige Therapie entwickelte sich aus der gezielten Anwendung verschiedener Akupunkturformen, zu denen als wichtige Bestandteile, die Akupunktur 2000/AcuNova des Prof. Boel aus Dänemark, die Stirnakupunktur, die A.R.T. nach A. Nieswandt sowie auch die ECIWO Akupunktur gehören. Diese Spezialverfahren

haben Ihren immer größer werdenden Bekanntheitsgrad in erster Linie den positiven Ergebnissen bei Augenerkrankungen zu verdanken. Weiterhin kann eine breite Palette bewährter naturheilkundlicher Methoden wie bspw. die Infusionstherapie oder Magnetfeld-Licht-Therapie ergänzend eingesetzt werden. Viele der bekannten Erkrankungen können so aufgehoben und teilweise können sogar nicht für möglich gehaltene Verbesserungen des Sehvermögens erreicht werden.

„Unser Herz für Ihr Augenlicht“ so beschreibt der Heilpraktiker Andreas Haeusler den beruflichen Alltag und Auftrag in seiner Praxis. Mit viel Erfahrung, Engagement, Freude und Beharrlichkeit gibt das Team der OCUSANIS seinen Einsatz für Ihre Patienten und die Gesundheit Ihrer Augen. Unter der Rubrik „**BESSER SEHEN – NEUE CHANCEN**“ lädt Herr Haeusler regelmäßig zu seiner Vortragsreihe und Informationsveranstaltungen ein. Nähere Informationen hierzu, finden Sie auf der Internetseite der OCUSANIS www.ocusanis.de.

MAKULADEGENERATION und andere schwere Augenerkrankungen



Erfahrenes Therapiezentrum aus **Salzkotten** hilft ganzheitlich bei schweren Augenerkrankungen wie **Makuladegeneration**,



diabetischer Retinopathie, Glaukom, Durchblutungsstörungen sowie anderen Augenerkrankungen.

Zu den wichtigsten Bestandteilen unseres therapeutischen Konzeptes gehören neben **speziellen Akupunkturverfahren** bei Augenerkrankungen nach **Prof. Dr. Boel** aus DK und der Stirnakupunktur auch biologische Infusionstherapien sowie ein großes Spektrum weiterer naturheilkundlicher Verfahren. Informieren Sie sich über die Erfolge ganzheitlicher Augenheilkunde auf:

www.ocusanis.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**BESSER SEHEN
NEUE CHANCEN**

OCUSANIS-ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE AUGENHEILKUNDE

Medizinische Leitung: HP Andreas Haeusler

Praxis Paderborn-Salzotten

An der Burg 3 | 33154 Salzkotten

TEL.: 05258-9383830

Kostenlose Telefonsprechstunde:

Mo.: 14:00– 14:30Uhr, Mi.: 9:00– 9:30Uhr

INFO@OCUSANIS.DE



H2O Saunawelt

Ein Ort zum Wohlfühlen

Echte Entspannung:

Zur Ruhe kommen, zu sich selbst finden, Körper und Seele in Einklang bringen. Genießen Sie unsere einzigartige Saunalandschaft und den wunderschönen Saunagarten. Auf über 5.000 m² finden Sie insgesamt 12 verschiedene Saunen.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 10.00 – 23.00 Uhr
Samstag u. Sonntag: 9.00 – 23.00 Uhr
Feiertag: 9.00 – 23.00 Uhr
h2o-herford.de



FÜHLEN, SCHAUEN, RIECHEN, HÖREN, SCHMECKEN – DIE SAUNALANDSCHAFT IM H2O

Eine einfache Blockhaussauna und ein eiskalter See, wer meint damit ist Sauna ausreichend beschrieben, kann auf erholsame Weise im H2O seinen Horizont erweitern. Zwar dreht sich auch hier alles um das uralte Gesundheitsrezept Schwitzen und Abkühlen. Aber neben dem reinen Vergnügen, bietet die moderne skandinavische Saunalandschaft Anregung für alle Sinne. Denn auch Licht, Farben, Gerüche und die verschiedenen Formen der Hitze haben Einfluss auf Körper und Seele. Die skandinavischen Elemente der Saunalandschaft wecken Urlaubsgefühle, laden zur Entschleunigung ein und machen es ganz einfach, sich eine entspannte Auszeit zu gönnen. Richtig Durchatmen kann man im großzügigen Außenbereich wo die Natur mit ihren Jahreszeiten für Abwechslung sorgt. Verschiedene Ruhebereiche, kommunikative Sitzgelegenheiten, der Gastronomiebereich und die Saunalounge mit Liveübertragungen von Sportevents bieten für jede Stimmung den passenden Erholungsort.

Auch das Angebot an Saunen passt zu den unterschiedlichsten Wünschen: Für Einsteiger eignet sich die Bärensauna (65° C) und das Sanarium (60°) mit integriertem Lichtsystem, denn die wechselnden Farbefekte wirken beruhigend auf das zentrale Nervensystem. Vorbeugende Wirkung hat der Besuch des Dampfbades (45°) mit Eukalyptusduft, in der finnischen Saari-Sauna finden regelmäßig Aufgüsse mit Salzabrieb, Kräutern oder auch Honigaromen statt. Die Löly-Sauna (80°) lockt mit Lemongras-Duft und sanfter Hintergrundmusik. Die Blockhaussauna (100°), die Ruhe-Sauna Luonto (90°) und die Heu-Sauna (85°) laden zum wohligen Schwitzen ein. Die Terra-Sauna (65°- 90°) bietet eine Reise rund um die Welt, bei der Besucher die Elemente Wasser, Erde, Luft und Feuer erleben. In der Suola(Salz)-Sauna können die Besucher bei angenehmer Temperatur das durch ein Gradierwerk erzeugte milde salzige Klima genießen.

Mit der Panorama-Turmsauna „Vesitorni“ bietet das H2O Herford eine Erlebnissauna der ganz besonderen Art. Der atemberaubende Blick auf das riesige Filmpanorama bietet naturnahe und lebensechte Impressionen. Saunieren und im Geist verreisen. Tief eintauchen in phantastische Natur und träumerische Landschaften. Die Sinne neu erfinden.

Panorama-Filme von den schönsten und eindrucksvollsten Plätzen und Naturschauspielen unserer Erde werden von 6 Hochleistungsprojektoren auf eine 270° Leinwand von 17 x 2 Metern projiziert. Die Filme zeigen faszinierende Impressionen und die sensiblen und stimmungsvollen Bilder haben nahezu therapeutische Wirkung.

Zeltlounge – eine Extraportion Ruhe und Erholung

Besucher der Saunawelt können sich in der Zeltlounge ihren persönlichen Erholungsbereich buchen. Wer sich hier seine Liege für einen ganzen oder halben Tag reserviert, bekommt auch Getränke und Obst gereicht. So fühlt sich exklusive Erholung an.



KINDER KINDER



Wenn der Schiebegriff des Kinderwagens verstellbar ist, kann auch der große Bruder ab und zu den Chauffeur spielen.

Foto: djd/HESBA Kinderwagenfabrik



DAS GEMÜTLICHSTE TAXI DER WELT

Beim Kinderwagenkauf sind
Federung und Liegefläche entscheidend

(djd). Ein Kinderwagen ist einer der wichtigsten Begleiter für frischgebackene Eltern und ihre Babys: Er ist beim Spaziergang dabei, beim Einkaufen oder dient als mobile Mittagsschlafstätte. Gerade weil er meist täglich genutzt wird, sollten Eltern bei der Anschaffung auf eine hochwertige Ausführung und Komfort achten. Wichtig sind dabei unter anderem folgende Punkte:

Die Federung:

Sie entscheidet darüber, wie komfortabel das Sitzen und Liegen für den kleinen Passagier ist. Die Eltern sollten bedenken, dass nicht alle Wege glatt und eben sind. Wer beispielsweise gern im Wald oder auf Feldwegen spazieren geht, sollte auf eine gute Softgelenk-Federung Wert legen.

Auch größere Kinder nutzen ihren Wagen noch gern - gut, wenn die Länge der Sitz- und Liegefläche an die Körpermaße des Kindes anpassbar sind.

Foto: djd/HESBA Kinderwagenfabrik

KINDER KINDER

Rückenschonendes Liegen:

Eine gute Liegefläche ist komplett waagrecht und zudem lang genug für das Kind, um ausgestreckt darauf zu liegen - und zwar auf dem Rücken. Das fördert die rückenschonende Entwicklung und mindert das Risiko des plötzlichen Kindstods. Bei den meisten Kinderwagen ist die Liegefläche in eine Tragetasche integriert. Das ist praktisch, da man so ein schlafendes Baby nicht aufwecken muss, wenn man es in Haus oder Wohnung tragen möchte. Spezielle Kinderwagenmatratzen erhöhen den Liegekomfort, sorgen für eine bessere Luftzirkulation und sind zudem waschbar. Weitere Infos dazu gibt es zum Beispiel auf www.hesba.de.

Gute Sicht im Sportwagen:

Viele Babys können ab dem 6. oder 7. Lebensmonat selbstständig sitzen. Dann freuen sie sich auch über eine bessere Sicht nach vorne. Die bekommen sie durch den Sportwagenaufsatz. Doch auch ältere Kinder schieben gern nochmal ein Schläfchen im Wagen ein. Sie wissen dann eine mehrfach verstellbare Lehne zu schätzen, die ein aufrechtes und halbaufrechtes Sitzen ebenso wie gemütliches Liegen ermöglicht. Für großgewachsene Kids bietet der Hersteller Hesba außerdem ein Rücken- und ein Fußverlängerungsteil an. „Mit den Verlängerungen kann der Sportwagen auch als Kinderwagen mit komfortabler Liegefunktion weiter genutzt werden, wenn das Kind für die Tragetasche zu groß geworden ist“, sagt Geschäftsführerin Patricia Hesselbacher.

Komfort auch für die Eltern:

Das Hauptaugenmerk bei der Auswahl des richtigen Wagens liegt zwar immer auf dem Komfort für die Kinder. Doch auch Mama und Papa können ihr Leben etwas vereinfachen, wenn sie auf zwei Dinge achten. Zum einen ist ein geräumiger Korb an der Unterseite des Fahrgestells vorteilhaft. Hier fahren die Wickeltasche oder die Einkäufe mit. Zum anderen sollte man schon im Geschäft ausprobieren, ob der Wagen leicht zusammengeklappt werden kann und die Nutzer alle nötigen Handgriffe problemlos verstehen.



Babyschalen-Adapter für schnelle Trips

(djd). Für viele Eltern hat es sich bewährt, einen Kinderwagen anzuschaffen, der mit den gängigen Auto-Babyschalen kompatibel ist. Diese werden per Adapter auf dem Fahrgestell des Kinderwagens fixiert, sodass bei einem kurzen Ausflug der Aufsatz mit Sportsitz oder Tasche zu Hause bleiben kann. Das hat unter anderem den Vorteil, dass das schlafende Baby beim Umlegen nach der Autofahrt nicht aufgeweckt werden muss. Der Kinderwagenhersteller Hesba beispielsweise bietet Adapter für die gängigen Babyschalen von maxi-cosi und Cybex. Allzu lange sollte ein Ausflug in dieser Variante jedoch nicht dauern, da hier das Kind nicht ausgestreckt liegen kann.

BABYSHOP Hunstig

Seit über
80 Jahren
Fachgeschäft in
3. Generation

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

**Großes Lagersortiment auch
sofort zum Mitnehmen.**



Firma Gerhard Hunstig
Westernstrasse 40
33098 Paderborn
Tel.: 05251/22664
info@hunstig.de
<http://www.babyshop.de>
info@babyshop.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10.00-19.00 Uhr
Samstags: 9.30-18.00 Uhr



Besuchen Sie uns jetzt auch bei Facebook:
www.facebook.com/Babyshop.de





Für die einzigartige Biervielfalt
in Deutschland gibt es viele Gründe

**15 Jahre lang jeden Tag
ein anderes BIER**

(djd). Mehr als 5.500 verschiedene Biere aus über 1.350 deutschen Braustätten - eindrucksvoller lässt sich kaum belegen, welche Bedeutung der Gerstensaft hierzulande hat. So könnte man über 15 Jahre lang jeden Tag ein anderes Bier genießen, ohne eines davon doppelt zu trinken. Wie kommt es zu dieser großen Auswahl? "Das fängt schon mit den Zutaten Hopfen und Malz an. Sie bringen viel Aroma ins Bier. Die Gärung sorgt dann für weitere Aromen. Und schließlich ist auch noch die Stammwürze ausschlaggebend. Je höher der Stammwürzegehalt, desto vollmundiger das Bier", erklärt Julia Klose von der Brauerei C. & A. Veltins, eine der wenigen weiblichen Biersommeliers Deutschlands.

WELCHES BIER ZU WELCHEM ESSEN?

Als Basisregel empfiehlt Julia Klose helles Bier zu hellem Essen, also etwa ein Pils zum Hühnchen: "Je würziger die Speise, desto bitterer und kohlenstoffhaltiger kann das Bier sein. Und je schwerer die Speise, desto leichter und milder sollte das Bier sein." Bei einem sogenannten Biermenü, so Biersommelierin Klose, gebe es auch Basisregeln: Man beginne immer mit dem trockensten und ende mit dem süßesten Bier, man starte mit dem mildesten und höre mit dem aromatischsten auf - und man fange immer mit dem alkoholärmsten Bier an und ende mit dem alkoholstärksten.

DAS GLAS KANN DEN GESCHMACKSUNTERSCHIED AUSMACHEN

Der Hopfen sorgt für das spezifische Aromaprofil eines Bieres, bestimmt die Qualität der sogenannten Bittere und trägt einen großen Anteil dazu bei, dass ein frisch eingeschenktes Bier seine cremige, typische Schaumkrone erhält. "Der Hopfen prägt den ersten Eindruck, den man von einem frisch eingeschenkten Bier und dessen Duft bekommt. Zudem erhöht der Hopfen die Haltbarkeit des Bieres auf ganz natürliche Weise und ohne chemische Zusätze", so Klose. Ganz nebenbei sei der Hopfen als wirksames Heilmittel mit beruhigender Wirkung bereits seit dem Mittelalter bekannt.

Was viele nicht wissen: Auch das Glas kann beim Bier einen Geschmacksunterschied ausmachen, analog zum Wein. "Je nach Glasform kommt das Bier beim Trinken an unterschiedlichen Stellen auf der Zunge auf. Dabei nimmt die Zungenspitze stärker die Süße wahr, der vordere Zungenbereich ist empfindlich für salziges, der hintere eher für das Säuerliche. Und im Zungenhintergrund sind Bitterstoffe besonders dominant", erklärt Bierexpertin Julia Klose.

PROOOOST!



ER WILL DOCH NUR SPIELEN



Was Männer am Grillen so begeistert und welches Zubehör sie glücklich macht!

BEEFER FÜR DAS PERFEKTE STEAK

(djd). Fleisch, Feuer, Glut und Hitze! Allein das weckt schon archaische Instinkte bei den Herren der Schöpfung und erklärt vielleicht ein Stück weit die männliche Begeisterung fürs Grillen. Aber ein weiterer Punkt ist ebenfalls nicht zu unterschätzen: der Spieltrieb. Schließlich steckt sprichwörtlich in jedem Kerl ein kleiner Junge. Und die haben großen Spaß an aufwändiger Ausrüstung und Spielereien - ob beim Sport, bei moderner Medientechnik oder eben auch beim Grillvergnügen.

"Ich erlebe es immer wieder bei mir im Shop", bestätigt Christian Hentschel von "Der BBQ-Laden" schmunzelnd. "Manche Männer geraten regelrecht aus dem Häuschen, wenn sie all die verschiedenen Geräte und das Zubehör entdecken." Amerikanische Barbecue-Smoker und moderne Hochleistungs-Gasgrills rufen ebensolche Begeisterung hervor wie etwa gusseiserne Feuertöpfe. Die Reaktionen reichen von "Das muss ich haben" über "Ich kann nicht schon wieder mit sowas nach Hause kommen" bis hin zu "Ich muss mich beruhigen, habt Ihr ein Bier?". Grund genug, sich vom Fachmann beraten zu lassen, welche Neuheiten es gibt und was wirkliche "Must Haves" sind. Das ultimative neue Männerspielzeug ist der sogenannte Beefer", verrät Hentschel. In dem gasbetriebenen Profigerät wird das Fleisch nicht einfach gegrillt, sondern die Oberfläche bei 800 Grad quasi karamellisiert, was ihr eine außergewöhnliche Kruste verleiht. Aus einem guten Steak werde dadurch ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Im Online-Shop www.bbq-laden.de finden sich weitere Informationen, Tipps und viel Zubehör.

PILS MIT ABSTAND AM BELIEBTESTEN

(djd). In Deutschland gibt es die unterschiedlichsten Biersorten - mit Abstand am beliebtesten ist allerdings unverändert das Pils. Das spezielle Brauverfahren wurde vor über 130 Jahren im böhmischen Pilsen entwickelt. Dort verfügte man über besonders weiches Quellwasser - eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Herstellung von Pilsener. "Das Pils wird mit untergäriger Hefe gebraut, gegen Ende des Gärprozesses lagert sich die Hefe also nicht auf der Bieroberfläche, sondern am Boden des Gärtanks ab. Das Ergebnis ist ein feinherbes, erfrischend-spritziges Bier, das einfach den Geschmack der meisten trifft", erklärt Julia Klose von der Brauerei C. & A. Veltnis, eine der wenigen weiblichen Biersommeliers Deutschlands.



Ben Redelings 55 Jahre Bundesliga

Das Jubiläumsalbum.
Unvergessliche Bilder, Fakten,
Anekdoten
416 Seiten
17 x 25 cm, Hardcover
sehr viele Fotos,
durchgehend farbig gestaltet
ISBN: 978-3-7307-0326-7
Preis: 19,90 Euro
01.08.2017

WIR VERLOSEN

3 BÜCHER

„55 JAHRE BUNDESLIGA!“

Einfach eine Postkarte an:

Redaktion HEGGEMANNMEDIEN,
Stichwort „55 Jahre Bundesliga“
Burgstr. 2 · 33175 Bad Lippspringe
Einsendeschluss: 29. November 2017.
Das Losverfahren entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

Die Bundesliga steckt voller kurioser Geschichten. Ob Pfostenbrüche oder Blutgrätschen, ganz viele davon hat Autor Ben Redelings in diesem Buch versammelt: 416 randvolle Seiten mit einer ebenso unterhaltsamen wie informativen Rückschau auf 55 Jahre erste Liga. Hier entdeckt garantiert jeder Fan noch etwas Neues. Die Erstauflage zum 50-jährigen Bundesliga-Jubiläum wurde begeistert aufgenommen. Jetzt ist der Klassiker wieder da – erweitert um die letzten Jahre und größer im Format sowie hochwertiger in der Ausstattung!

DEN REIFENWECHSEL NICHT VERSCHLAFEN

Von Oktober bis Ostern:
Autofahrer sollten frühzeitig auf Winterreifen umsteigen

(djd). Jedes Jahr dasselbe Bild: Nach der ersten Frostnacht und mit den ersten Schneeflocken des Winters bilden sich lange Schlangen und Wartezeiten an den Werkstätten. Viele Autofahrer entscheiden sich auf den buchstäblich letzten Drücker dazu, von Sommer- auf Winterreifen zu wechseln. Dabei ist längst bekannt, dass Winterreifen nicht erst bei Eis und Schnee die richtige Wahl sind. Bereits ab Außentemperaturen von sieben Grad Celsius bieten sie aufgrund ihrer speziellen Gummimischung mehr Grip als Sommermodelle. Daher empfiehlt sich ein frühzeitiger Wechsel auf die Winterbereifung - das erhöht nicht nur die Sicherheit auf der Straße, sondern erspart lästige Wartezeiten an den Werkstätten, wenn alle anderen Autofahrer wechseln wollen.

Gesetzliche Winterreifenpflicht

Die Faustregel für das Montieren der Winterreifen von „O bis O“ - also von Oktober bis Ostern - hat nichts von seiner Berechtigung verloren. Schließlich kommt der erste Wintereinbruch bisweilen unverhofft früh. Wer darauf nicht vorbereitet ist, hat das Nachsehen und gefährdet auf Sommerreifen sich selbst und andere. Ganz abgesehen von der Gesetzeslage: Der Autofahrer ist verpflichtet, stets mit einer Bereifung unterwegs zu sein, die der Witterung angepasst ist. Wer etwa auf Schnee mit Sommerreifen erwischt wird, muss mit einem Bußgeld rechnen. „Das alles sind gute Gründe, frühzeitig mit den ersten kühleren Herbsttagen den Wechsel der Bereifung zu planen. Dann ist noch genug Zeit, den Zustand der eingelagerten Winterreifen zu überprüfen und sich bei Bedarf um Ersatz zu kümmern“, sagt Thierry Delesalle von ReifenDirekt.de. Denn auch bei den Wintergummis kommt es auf den einwandfreien Zustand an, um Sicherheit in verschiedenen Wetter- und Verkehrssituationen bieten zu können.

Auf genug Profil achten

Vor allem das Reifenprofil ist entscheidend, im Winterhalbjahr noch mehr als im Sommer. Experte Delesalle rät, Winterreifen nicht bis zur erlaubten Grenze von 1,6 Millimetern zu benutzen: „Bei einem Profil von vier Millimetern und weniger empfiehlt sich ein Austausch.“ Wer Ersatz benötigt, wird etwa auf www.reifendirekt.de fündig. Winterreifen oder auch Kompletträder, bestehend aus Reifen und Felgen, kann man hier online bestellen, wahlweise zur Lieferung nach Hause oder zu einem von über 9.500 Montagepartnern bundesweit. Häufig bieten die Werkstätten einen Einlagerungsservice für die Sommerreifen an.

Noch ein Tipp für sicheres Autofahren im Winter: Neben der Profiltiefe sollten Autofahrer den Reifenfülldruck regelmäßig überprüfen. Zudem ist es sinnvoll, Reste von Salz, Matsch und Eis regelmäßig zu entfernen, damit keine unschönen Spuren auf den Felgen bleiben.

Genügend Profil für viel Grip: Bereits bei herbstlichen Straßenverhältnissen mit rutschigem Laub sind Winterreifen von Vorteil.

Foto: djd/ReifenDirekt.de/thx



AUFAHRER-TIPPS FÜR DIE DUNKLE JAHRESZEIT

(ak-zo) Wenn die Tage kürzer werden, steigt das Unfallrisiko. Früh einsetzende Dunkelheit, schlechte Sicht durch Nebel, rutschige Fahrbahnen oder gar Blitzeis – dies sind nur einige der Gefahren, auf die Autofahrer sich jetzt einstellen müssen. Der Reifenfachdiscounter www.reifen.com hat vier Tipps für Autofahrer, mit denen sie vorbeugen und Gefahrensituationen meistern:

1) Licht bedeutet Sicherheit!

Eine funktionierende Lichtanlage ist in der dunklen Jahreszeit das A und O. Sie ist zentral für eine gute Sicht und die eigene Sichtbarkeit. Autofahrer sollten daher zum Herbstbeginn die Lichtanlage überprüfen lassen und deren einwandfreie Funktion kontinuierlich im Blick behalten. Tipp: Viele Autowerkstätten bieten einen kostenfreien Licht-Check an.

2) Für „Durchblick“ sorgen!

Neben guter Beleuchtung ist eine ungetrübte, klare Sicht essenziell für die Sicherheit. Fahrzeughalter sollten die Autoscheiben außen und innen gründlich reinigen und gegebenenfalls die Wischerblätter der Scheibenwischer erneuern. Weisen die Scheiben keinen Schmierfilm auf, kann das Luftgebläse sie außerdem viel schneller wieder von Kondenswasser und Eis befreien.

3) Fahrweise anpassen!

Schlechte Sicht und regennasse Straßen bedeuten einen längeren Brems- und Anhalteweg. Gehen Sie daher runter vom Gas und halten Sie genügend Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug. Schalten Sie bei Bedarf zusätzlich das Abblendlicht ein.

4) Mit Wildwechsel rechnen!

Aufgrund eingeschränkter Sichtverhältnisse sind Wildwechsel in der dunklen Jahreszeit besonders gefährlich. In Waldgebieten sollten Autofahrer daher vorausschauend fahren und bei drohendem Crash dem Tier nicht ausweichen. Wildunfälle sind polizeimeldepflichtig – für Schäden zahlt in der Regel die Versicherung.

Profi-Ideen rund ums Auto.



DER MEISTERWERKSTATT WINTERSERVICE

Unsere Winterservice Leistungen

- Winterreifen
- Frostschutz
- Batterien
- Reifen Service
- Beleuchtungsanlagen
- Winterzubehör

HALLOCAR GmbH & Co. KG • Karl-Schurz-Str. 10a • Paderborn • Fon 0 52 51/40 90 60 • www.hallocar.de

Für alle, die es eilig haben.



TÜV NORD TerminService plus Sofort-dran-Garantie!



Zur Online-Terminvereinbarung einfach den QR-Code scannen.

TÜV NORD TerminService mit Sofort-dran-Garantie macht aus langem Warten ein kurzes Vergnügen. Sie rufen an, Sie vereinbaren einen Termin, Sie kommen dran! Mit dem TÜV NORD OnlineTerminService können Sie Ihren Wunschtermin sogar rund um die Uhr buchen, an sieben Tagen die Woche.

TÜV*

TÜV-STATION Paderborn
An der Talle 7a
Service-Tel.: 0800 80 70 600
www.tuev-nord.de



Mobilität
sicher genießen



NEUE WEGE DER TRAUERBEWÄLTIGUNG

Der Tod gehört zum Leben. Das ist uns klar, doch solange wir gemeinsam mit den liebsten Personen glücklich leben, denken wir darüber nicht nach. Erst wenn jemand stirbt, wird uns die Endlichkeit des Lebens wieder bewusst. In diesen oft schweren Stunden bietet Daniela Thiele trauernden Menschen Hilfe an. Die junge, sympathische Frau hat sich bereits im Studium mit neuen Möglichkeiten der Trauerbewältigung beschäftigt.

Frau Thiele, wie kommt ein junger Mensch auf die Idee, sich mit Trauer so intensiv zu beschäftigen?

Meine Eltern haben ein Bestattungsinstitut und dadurch lernte ich die Natürlichkeit von Trauer kennen, ohne selbst betroffen zu sein. Da in der heutigen Zeit die Familien oft nicht mehr mit mehreren Generationen unter einem Dach leben, oft sogar viele Kilometer voneinander getrennt, dachte ich während meiner Ausbildung über neue Möglichkeiten nach, die es Menschen ermöglicht ihre Trauer allein zu verarbeiten.



Das klingt interessant. Zu welchen Erkenntnissen sind Sie dabei gekommen?

Jeder Mensch trauert anders, deshalb gibt es auch keine Lösung, die für jeden passt. Man kann ganz unterschiedliche Möglichkeiten nutzen.

Sie bieten Ihre Hilfe bei der Trauerbewältigung erst wenige Monate an, welche Angebote finden Zuspruch?

Am beliebtesten sind die Trauerspaziergänge im Kurwald. Dabei geht es gar nicht darum, ständig über die Trauer zu reden. Es tut einfach gut, sich in einer Gruppe mit Menschen in der gleichen Situation in der Natur zu bewegen. Keiner hat dabei das Gefühl, Erklärungen abgeben zu müssen oder beim wiederholten Erzählen von Erlebnissen anderen auf die Nerven zu gehen. Skepsis und Hemmungen sind in der Regel schon beim ersten Kontakt mit meiner ausgebildeten Hündin Juna vergessen, die Atmosphäre ist angenehm entspannt. Es tut gut, nicht allein zu sein.

Die intensive Trauerbewältigung mit Einzelpersonen oder in kleinen Gruppen gestalte ich ganz individuell. Das fängt bei der Wahl des Treffpunktes an und hängt immer von der jeweiligen Situation ab. Der ältere Herr, der nie allein den Haushalt geführt hat, stellt auch Fragen zum Alltag, die nicht unmittelbar mit der Trauer zu tun haben, die er aber im Bekanntenkreis nicht diskutieren möchte. Beim Tod von Kindern hilft oft ein Gespräch mit der ganzen Familie, Geschwister verlieren durch Kontakt mit Juna ihre Scheu und reden dann über ihre Ängste und Gedanken. Jeder trauert anders, deshalb biete ich immer ein erstes kostenloses Gespräch an, in dem man sich kennenlernt und spürt, ob eine Basis für die gemeinsame Bewältigungsarbeit besteht.

Dann gibt es noch das Trauercafé. Regelmäßig, einmal im Monat biete ich Trauernden die Möglichkeit, mit anderen Trauernden ins Gespräch zu kommen. Erfahrungsgemäß sind die Wochen direkt nach dem Tod noch mit viel Aktivität gefüllt. Behördengänge sind zu erledigen. Familienangehörige und Bekannte sprechen Beileid aus. Oft wird der Verlust in diesen Tagen noch gar nicht richtig realisiert, die Ruhe kommt erst danach. Wenn die Menschen im persönlichen Umfeld wieder zur Tagesordnung übergehen, dann wird es oft schwer. Man möchte niemandem zur Last fallen. Deshalb ist es in diesen Momenten schön, wenn man sich mit anderen Betroffenen austauschen kann. Das tut erfahrungsgemäß einfach gut.

Frau Thiele, wir bedanken uns für dieses interessante Gespräch und wünschen Ihnen viel Erfolg für Ihre weitere Arbeit. Wenn sich jemand ausführlicher informieren möchte, wie kann er Sie erreichen?

Für weitere Informationen stehe ich unter der Telefonnummer 0160 938 536 03 oder per E-Mail: trauerbegleitung@bestattungen-thiele.de, gern zur Verfügung.



JUNA

Golden-Retriever-Hündin

DANIELA THIELE

Sozialarbeiterin B.A.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

© HEGGEMANNMEDIEN
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

REDAKTION

Monika Heggemann
Mark Heinemann
Dennis Roger

ANZEIGEN

Stefanie Bensmain
Doris Clasbrummel
Michaela Grosse
Heike Knop
Susana Meco Bartholomé
Susanne Rößler-Garbe

GRAFIK

Jeanette Riedel
Tanja Rodloff
Janine Rogalla

DRUCK

OFFSET + DIGITAL Druck Point
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

TITELBILD

Heinz Georg Heggemann, Kloster Dalheim

KONTAKT

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



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

IN DER NÄCHSTEN

AUSGABE...



**WILLKOMMEN
2018!**



SO WERDEN
GUTE VORSÄTZE
WAHR!



**DAS TUT KÖRPER
UND SEELE GUT!**

EIN **FANTASTISCHES
AMBIENTE**
FÜR IHRE FEIER!

**WIR L(I)EBEN LECKER
WINTERKÖSTLICHKEITEN**

**UND VIELES
MEHR...**

Die Kaiserpfalz und die Paderquellen im winterlichen Kleid.

Foto: LWL/W. Noltenhans

NEUE AUSSTELLUNG IM MUSEUM IN DER KAISERPFALZ

„EIN DOM ZUM ANFASSEN“ ZEIGT PRÄMIERTE MUSEEN IM KLEINEN

18 Museumskoffer sind aktuell im Museum in der Kaiserpfalz des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) in Paderborn zu sehen. Zum 1.000-jährigen Jubiläum der Bartholomäuskapelle und zum 950-jährigen Weihejubiläum des Paderborner Doms zeigen Kunststudierende der Universität Paderborn in der Ausstellung "Ein Dom zum Anfassen - Museumskoffer für Paderborn" ihre Interpretation der beiden bedeutenden westfälischen Kulturdenkmäler. Das Projekt wurde mehrfach ausgezeichnet und steht im Zeichen der UNESCO-Welterbebildung und des UNESCO Memory of the World Programme.

"Mit dieser Ausstellung leistet die Kaiserpfalz einen wichtigen Beitrag zum Jubiläumsjahr des Domes und zur 1.000-Jahrfeier der Bartholomäuskapelle", freut sich Dr. Martin Kroker, Leiter des Museums in der Kaiserpfalz. "Die von griechischen Baumeistern errichtete Kapelle ist eines der eindrucksvollsten baulichen Kunstwerke in Westfalen", meint Kroker.

Prof. Dr. Jutta Ströter-Bender, Professorin für Kunst, Malerei und Didaktik der Universität Paderborn, und ihre Studierenden folgen mit der Ausstellung "Ein Dom zum Anfassen" einer gemeinsamen Einladung des Museums und des Paderborner Domkapitels, unterstützt durch die Stadt Paderborn. "Das Ergebnis sind erstaunliche Objekte, die durch ganz neue Sehweisen und Inszenierungen Annäherungen an die unterschiedlichen Facetten der Dom-Geschichte ermöglichen", erklärt Kroker.

"Jeder Museumskoffer ist ein Kunstwerk", sagt Ströter-Bender.

Bestehend aus vielen historischen und modernen Gegenständen sprechen die 18 Museen im Kleinen sowohl Erwachsene als auch Kinder an. Ihre bunte Materialität und ansprechende Darstellung laden zum interkulturellen und generationenübergreifenden Austausch ein.

Das Paderborner Museumskofferprojekt wurde mehrfach ausgezeichnet und ist mit der UNESCO-Welterbebildung und mit dem UNESCO Memory of the World Programme verbunden. In den letzten Jahren erfolgten zahlreiche Ausstellungen im In- und Ausland. 2010 und 2015 waren die Museumskoffer als internationales Bildungsprojekt im UNESCO-Hauptgebäude in Paris zu sehen. Das kunst- und museumspädagogische Konzept der Museumskoffer gehört seit 15 Jahren zum Lehr- und Forschungsprogramm des Kunstpädagogik-Studiums an der Universität Paderborn. Es besitzt bundesweit Modellcharakter und wurde von Ströter-Bender initiiert.



Die Ausstellung "Ein Dom zum Anfassen" ist neben der veränderten Dauerausstellung "Der König baut!" noch bis zum 21. Januar 2018 im Museum in der Kaiserpfalz zu sehen.

**Weitere Informationen gibt es unter
www.kaiserpfalz-paderborn.de**



KOLLEKTION 1797



KOLLEKTION 1797

entworfen und handgefertigt im Atelier Jasper

- Steckring "Cube", 750/- Weißgold je 615,- €
- Steckring "Pumpkin", 750/- Weißgold mit Brillanten 995,- €
- Ohrschmuck, 750/- Weißgold mit Brillanten und Tahitiperle 2.780,- €
- Lange barocke Tahitiperlenkette, multicolour, ø 9-16 mm 2.480,- €

JASPER

JASPER SEIT 1797 UHREN GOLDSCHMIEDE IN LIPPSTADT PADERBORN 220 JAHRE