

LEBEN

DEUTSCHLAND 3,80 €



im Paderborner Land

Dezember/Januar 2017/18
Ausgabe 16



GUTE VORSÄTZE
FÜR DAS NEUE JAHR!

HOCHZEITSTRÄUME

IMMER 1. WAHL –
WIR LIEBEN REGIONAL

BAD DRIBURG
ERLEBEN!
Ortsvorstellung

SCHÖNER WOHNEN

GESUNDHEIT FÜR
KÖRPER UND GEIST

JAHRESHOROSKOP

MANN OH MANN

HEGEMANN MEDIEN

Schloßpark in Schloß Neuhaus


AIGNER
PARFUMS



AIGNERPARFUMS.COM

TOM BECK

Cara Mia

MEINE LIEBE GEHÖRT DIR





Liebe Leserinnen und Leser,

zum Jahreswechsel halten Sie wieder eine Ausgabe des Magazins „Leben – im Paderborner Land“ in den Händen. Auch im Winter hat unsere Heimat schöne Facetten. Nach den Weihnachtstagen im Kreise der Familie folgt die Ballsaison.

In den heimischen Geschäften finden Sie in diesen Tagen jede Menge Geschenk-Angebote. Ganz unterschiedlich in Art und Preis, dürfte auch für Ihre Lieben das Passende dabei sein. Dazu finden Sie auf den folgenden Seiten interessante Anregungen.

Für alle Hobbyköche haben wir kreative Anregungen für ein leckeres Wintermenü zusammengestellt. Im Jahreshoroskop erfahren Sie, wie im kommenden Jahr Ihre Sterne stehen.

Ostwestfalen hat viel Natur zu bieten. Spaziergänge, egal ob im Wald, im Park oder um den See, sind auch bei klirrender Kälte eine schöne Sache. Probieren Sie es einfach mal aus! Bad Driburg stellt sich auf Sonderseiten vor und lädt zum Ausflug ein.

Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage und natürlich einen guten Rutsch in ein hoffentlich friedliches Jahr 2018.

Wir wünschen Ihnen schöne Stunden.

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



LEBEN
IM
PADERBORNER
LAND



03 | EDITORIAL

05 | GRUSSWORT

Burkhard Deppe, Bürgermeister der Bad Driburg

06 | SCHWEIGEN BRECHEN IST DER ERSTE SCHRITT

Bundesweite Mitmachaktion des Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

SCHUTZ IN NOTSITUATIONEN

"Hilfepunkt für Kids" hat drei neue Partner in Paderborn

07 | WETTBEWERB "UNSER DORF HAT ZUKUNFT" MIT NEUER AUSRICHTUNG

10 | SEIT ZEHN JAHREN EIN SCHUTZENGEL FÜR KINDER

Birgit Kaufhold vertritt als Verfahrens- und Umgangspflegerin die Rechte von Minderjährigen vor Gericht

12 | WILHELM PETERS ALS KUNSTBOTSCHAFTER DER STADT PADERBORN IN DER GANZEN WELT

Bürgermeister Michael Dreier überreichte Kulturpreis an den Glasmaler

14 | PADERBORNER BROT ALS BOTSCHAFTER FÜR DIE STADT

PADERBORN MACHT ERNST MIT LUSTIG

HOCHKARÄTIGES KABARETTFESTIVAL vom 6. bis 24. Mai 2018

16 | FEST ZUR GEBURT BAHÁ'U'LLÁHS VOR 200 JAHREN

Bahá'í-Gemeinde Bad Lippspringe feierte Jubiläum

17 | INTEGRATIONSPREIS AN BIOHAUS STIFTUNG ÜBERGEBEN

Feierliche Verleihung im Paderborner Rathaus

18 | LAST MINUTE GESCHENKIDEEN

Ein Jahr voller Glück
Schönheit in der Box – Basisches Pflegeset – das perfekte Geschenk für Badenixen



22 | BAD DRIBURG ERLEBEN – ORTSVORSTELLUNG

Leben, wo andere Urlaub machen
Bestes Heilbad in NRW
Wohltuend und vitalisierend – Bad Driburgs natürliche Heilmittel
Westfälische Gastfreundschaft
Ausgezeichnet Wandern
Wirtschaftsstruktur mit breitem Branchenmix
Stadtentwicklung

YUMMI!!!!



42 | IMMER 1. WAHL – WIR LIEBEN REGIONAL

Superfoods im Winter – Mit einheimischen Gemüse gesund durch die kalte Jahreszeit
Hövelhofer Grundschüler werden zu Milchentdeckern:
Kochtour des Landwirtschaftsministeriums macht Station in Hövelhof

44 | WIR L(I)EBEN LECKER

Vitamix - Karottensuppe mit Pancetta-Croutons
Poularde mit Mandel-Rosenkohl
Vitamix - Schokoladen-Trüffel-Küchlein mit Bratapfelfoße

50 | JAHRESRÜCKBLICK 2017 – HIGHLIGHTS AUS EINEM TOLLEN JAHR!

52 | JAHRESHOROSKOP 2018

54 | PLANEN SIE IHRE FEIER IN 2018

Gute Stimmung garantiert
Tipps zur Partyplanung



56 | VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR

Leidenschaftlich ins neue Jahr – Hochwertige Cava-Genüsse und raffinierte Cocktails für die Feiertage
Kassensturz fürs neue Jahr – Mit einem Haushaltskalender die privaten Finanzen besser im Griff behalten

60 | GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Tee tut einfach gut
Saunabaden – Regulationstraining für den Körper
So wird Homöopathie bei ersten Erkältungssymptomen eingesetzt
Den Stress vergessen
Der kleine Unterschied in der Mundhygiene
Was tun beim Zahnnotfall unterwegs?



68 | SCHÖNER WOHNEN

Kleine Veränderungen für mehr Zufriedenheit in der Küche
Was es bei der Auswahl von Laminatböden zu beachten gilt
Der passende Schutz bei Wintersonne
Grohe bringt mit Vielfalt an Farben und Oberflächen individuelles Bäderdesign auf ein ganz neues Level

76 | UNSER SCHÖNSTER TAG

Hochzeitsträume ... die Paderborner Hochzeits- und Festmesse

78 | MANN OH MANN

Irgendwas ist immer – Mit Multi-Tools sind Heimwerker für alle Fälle vorbereitet
Wenn Männerhaut Rot sieht
Männergesundheit: Hormone im Lot?

82 | VORSCHAU DER NÄCHSTEN AUSGABE

83 | AUSSTELLUNG "MORE THAN ROME" MEISTER DER STILLE

Christoph Brech – Foto- und Videoinstallationen im Diözesanmuseum Paderborn



Grußwort des Bürgermeisters

Liebe Leserinnen und Leser,

auf den nachfolgenden Seiten heißt Sie Bad Driburg herzlich willkommen!

Die mehrfach ausgezeichnete moderne Kur- und Badestadt, in landschaftlich wunderschöner Lage an der Egge gelegen, präsentiert sich für Sie als attraktiver Wohnstandort, als Arbeitsplatz, für Erholungssuchende, für Kurzurlauber, für Jung und Alt. Bad Driburg liegt mit einer hervorragenden infrastrukturellen Anbindung im Drehkreuz der Städte Kassel, Paderborn und Bielefeld. Nahe am regionalen Oberzentrum Paderborn und unmittelbar an der Westgrenze des Kreises Höxter gelegen, ist Bad Driburg zudem das Tor zum Weserbergland.

Unser Standort hat sich nicht nur als staatlich anerkanntes Heilbad mit einer 235-jährigen Tradition einen Namen gemacht, sondern zählt heute zu den bedeutendsten Glasumschlagplätzen in Europa mit einem breit gefächerten Mix aus Tradition, Innovation und Fortschritt.

Die Leistungsfähigkeit unserer Wirtschaft geht jedoch weit über diese Segmente hinaus: Innovative Unternehmen, Handwerksbetriebe, Dienstleister, Groß- und Einzelhändler sowie der Tourismus- und Gesundheitssektor runden das Bild Bad Driburgs als einen starken Wirtschaftsstandort mit Zukunft ab. Arbeit, Beruf und Freizeit, Familie stehen stets in einem untrennbaren Zusammenhang: Bad Driburg bietet ein attraktives Arbeitsumfeld mit hoher Wohn- und Lebensqualität in naturnaher Umgebung, erweitert um ein breit gefächertes Bildungs-, Kultur- und Freizeitangebot für alle Altersstufen. Mit zehn sehr schönen Ortsteilen bilden wir eine starke Gemeinschaft – Tradition und Moderne verpflichtet, gastfreundlich und weltoffen.

Ich lade Sie und Ihre Familien zu einem Besuch unserer neu gestalteten Innenstadt mit zahlreichen Cafés und Restaurants, des Gräflichen Parks oder in eine unserer Ortsteile mit eindrucksvollen Sehenswürdigkeiten ein. Ihnen und den Ihnen nahestehenden Menschen wünsche ich eine gesegnete Weihnachtszeit und ein in jeder Hinsicht gutes Jahr 2018.

Mit besten Grüßen
Burkhard Deppe
Bürgermeister der Stadt Bad Driburg

VORWORT



Schweigen brechen ist der erste Schritt

Bundesweite Mitmachaktion des Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Paderborn unterstützen die bundesweite Mitmachaktion des Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“.

Gewalt gegen Frauen ist nach wie vor ein Tabu. Viele Betroffene schweigen aus Angst und Scham, aber auch das Umfeld schaut oftmals weg. Unter dem Motto „Weg aus der Gewalt“ ruft die diesjährige Mitmachaktion dazu auf, das Schweigen zum Thema Gewalt gegen Frauen zu brechen. Betroffene sollen wissen, dass sie auf dem Weg aus der Gewalt nicht allein sind und dass es Unterstützungsangebote gibt. Jede und jeder Einzelne kann sie darin bestärken, einen ersten Schritt zu wagen – weg aus der Gewalt, in ein neues Leben. Einzelheiten zur Aktion gibt es im Internet unter www.hilfetelefon.de.

Unter Tel. (08000) 11 60 16 bietet das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ Betroffenen die Möglichkeit, sich zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei beraten zu lassen. Qualifizierte Beraterinnen stehen den Hilfesuchenden vertraulich zur Seite und vermitteln sie bei Bedarf an Unterstützungsangebote vor Ort, etwa an eine Frauenberatungsstelle oder ein Frauenhaus in der Nähe. Barrierefreiheit und Mehrsprachigkeit sichern den Zugang für Frauen mit Behinderung und geringen Deutschkenntnissen. Auch Angehörigen, Freundinnen und Freunden sowie Fachkräften steht das Hilfetelefon für Fragen und Informationen zur Verfügung.



Mit einem Hinweisschild am Briefkasten wird Kindern signalisiert, wo sie im Notfall Hilfe bekommen. An der Aktion beteiligen sich (v. l.): Jennifer Engelmann (Caritasverband Paderborn), Matthias Lütkebohle (Generalvikariat, Abt. Jugendpastoral/Jugendarbeit), Christine Schlichtig (BDKJ), Marina Brüntrup (Stadtjugendamt), Diözesan-Caritasdirektor Josef Lüttig, Carlos Tomé (Kreisjugendamt) und Simone Segin (Diözesan-Caritasverband). (Foto: cpd / Jonas)

Schutz in Notsituationen

„HILFEPUNKT FÜR KIDS“ hat drei neue Partner in Paderborn

Der Aktion „Hilfepunkt für Kids“, einem Hilfenetz für Kinder im Kreis Paderborn, haben sich drei katholische Kooperationspartner angeschlossen: der Caritasverband für das Erzbistum Paderborn, das Erzbischöfliche Generalvikariat und der BDKJ Kreisverband Paderborn. „Kinder bekommen an den Hilfenetzen schnell und unkompliziert Hilfe und Schutz“, sagt Simone Segin vom Diözesan-Caritasverband. „Das kann Beistand in unterschiedlichster Form sein, ein Pflaster, wenn das Knie aufgeschürft ist, tröstende Worte, ein Telefonanruf zu den Eltern, oder aber die notwendige Hilfe wenn sie belästigt, bedroht oder angegriffen werden.“ Signalisiert wird dies Kindern und Jugendlichen durch ein Hinweisschild.

Ins Leben gerufen wurde die Aktion durch den Präventionsrat gegen Gewalt, das Stadt- und Kreisjugendamt Paderborn, den Caritasverband Paderborn, die Katholische Hochschule und die Kreispolizeibehörde. Mittlerweile beteiligen sich über 550 Geschäfte, Apotheken, Arztpraxen, Banken, öffentliche Einrichtungen sowie gastronomische Betriebe.

Die gemeinsame Beteiligung an der Aktion „Hilfepunkt für Kids“ ist für Caritas, BDKJ und die Jugendpastoral/Jugendarbeit des Generalvikariates gleichzeitig der Beginn einer intensiveren Kooperation beim Thema Kinderrechte. Im nächsten Jahr planen die Kooperationspartner einen gemeinsamen Fachtag zu den Rechten von Kindern und Jugendlichen in der Jugendhilfe und in der Kirche.

Beim Diözesan-Caritasverband Paderborn setzt sich die Abteilung Kinder- Jugend, Familie und Behindertenhilfe schon seit Jahren für die Rechte von Kindern und Jugendlichen ein. Im vergangenen Jahr beschloss die Delegiertenversammlung, das höchste beschlussfassende Gremium des Verbandes, dass der gesamte Verband die Kinderrechte weiterhin stärken und deren Berücksichtigung vorantreiben möchte.

WETTBEWERB „Unser Dorf hat Zukunft“ mit neuer Ausrichtung

Kreis Paderborn (krpb). Den Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ gibt es bereits seit 1961. Alle drei Jahre wird er zunächst auf Kreisebene durchgeführt. Wer es hier aufs Siegereppchen schafft, bekommt die Fahrkarte zum Landeswettbewerb und kann sich dort für den Bundeswettbewerb qualifizieren. Gesucht und prämiert werden längst nicht mehr die Schönsten im ganzen Land. Was zählt, ist eine nachhaltige dörfliche Entwicklung, die den Menschen und ihren Nachkommen Lebensqualität bietet. Doch nun muss der Wettbewerb selbst revitalisiert werden: Die Teilnehmerzahlen gehen bundesweit, aber auch in der Region OWL zurück; im Kreis Paderborn nahmen 2017 noch 18 von 62 Dörfern teil. Auch in anderen Kreisen ist diese Tendenz zu erkennen. Im Kreis Gütersloh haben sieben teilgenommen und in Minden-Lübbecke neun; im Kreis Herford fand 2017 kein Wettbewerb statt. Allein in den Kreisen Lippe (30) und Höxter ist noch eine höhere Akzeptanz da; in Höxter verglichen sich im jährlich stattfindenden Wettbewerb (in den Kreisteilen) über die letzten drei Jahre insgesamt 52 Dörfer.

Was kann man tun, um eines der wichtigsten Dorfentwicklungsinstrumente der vergangenen Jahrzehnte interessanter zu gestalten? Ein erster Schritt ist mit einem neuen Logo getan, das deutlich frischer die Inhalte repräsentiert. Die zukünftige Ausrichtung des Kreiswettbewerbs „Unser Dorf hat Zukunft“ stand auf der Tagesord-

nung eines Treffens, an dem Vertreter der sechs Kreise aus Ostwestfalen-Lippe und der Stadt Bielefeld im Paderborner Kreishaus teilnahmen.

„Die Akzeptanz des Wettbewerbs ist in den vergangenen Jahren rückläufig, es meldeten sich zuletzt weniger Dörfer an als früher, obwohl der Wettstreit der Dörfer im Rahmen einer Verbesserung der ländlichen Entwicklung ein wichtiger Baustein für jedes Dorf ist“, erklärt Heinz-Josef Struckmeier, Organisator des Kreiswettbewerbs im Kreis Paderborn den Grund für das Treffen. „Viele Dörfer fühlen sich mit der komplexen Präsentation überfordert, da man sich natürlich in den zur Verfügung stehenden zwei Stunden der Dorfbesichtigung immer gut verkaufen möchte und dieses einige Arbeit im Vorfeld bedeutet. Aber die Vorbereitung und die Teilnahme selbst ist für alle immer ein Gewinn; bei der Beschäftigung mit dem Istbestand eines Ortes wird man sich immer der Stärken und Schwächen bewusst, das ist der erste Schritt zu Veränderungen.“ Die Fachleute aus den Kreisverwaltungen waren sich einig, im Grunde den bestehenden Wettbewerb zu erhalten und im Detail zu verbessern, um zukünftig wieder mehr Dörfer zur Teilnahme zu motivieren. Eine Forderung war, zwischen den Wettbewerben, die

alle drei Jahre auf Kreisebene stattfinden, auch eine regelmäßige Beratung durch die jeweiligen Kreise durchzuführen. Außerdem soll nicht nur der Wettbewerb im Mittelpunkt stehen, sondern Wege gesucht werden, um nicht einen „Wettstreit der Dörfer“ zwar mit Gewinnern, aber auch mit Verlierern zu haben, sondern es sollten zukünftig einzelnen Projekten höhere Beachtung geschenkt werden. Benjamin Dally von der Hochschule OWL, die den Diskussionsprozess begleitet, forderte die Beteiligten auf, neue Formate zu berücksichtigen: „Wettstreit der Ideen, statt Wettstreit der Dörfer“, „Werkstatt statt Wettbewerb“, „Stärkere Arbeit in Konzepten“ und „mehr Informationen an die Dörfer in Workshops, Werkstätten und Beratung“ könnten den Wettbewerb revitalisieren.

Die Ideen sollen zunächst den Organisatoren des Landeswettbewerbs vorgestellt werden, der im nächsten Jahr veranstaltet wird. Der Kreis Paderborn wird durch den Kreissieger Fürstenberg vertreten. Vereinbart wurde zudem, die Diskussion in den Kreisen fortzusetzen und die Rahmenbedingungen der Veranstaltung unter Berücksichtigung der Empfehlungen der Hochschule ständig zu verbessern und damit positiv zur ländlichen Entwicklung in OWL beizutragen.

HINTERGRUND:

Der Wettbewerb "Unser Dorf hat Zukunft" wird vom Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen ausgeschrieben. In den letzten 50 Jahren ist der Dorf-wettbewerb zu einem wichtigen Instrument in der dörflichen Entwicklung geworden. Das bürgerschaftliche Engagement und die Eigenverantwortung der Dorfbewohner stehen nach wie vor im Vordergrund. Ziel des Wettbewerbs ist es, Anreize zu schaffen, die Zukunft der Dörfer verantwortlich und nachhaltig mit zu gestalten und weiter zu entwickeln. Die vielfältigen Funktionen der Dörfer und vorbildliche Leistungen sollen im Wettbewerb präsentiert werden.

Logo des Wettbewerbs „Unser Dorf hat Zukunft“ - Grafik „Teilnahme am Wettbewerb im Kreis Paderborn“: Die Grafik veranschaulicht die abnehmende Tendenz der Teilnahme. Dieser Trend soll nun gestoppt werden.



DIE GRÖSSTE VERBRAUCHERMESSE IN OSTWESTFALEN

Produkte zum Anfassen, Ausprobieren und Mitnehmen

Bad Salzuflen. Ostwestfalens größte Verbrauchermesse, die vom 12. - 14. Januar 2018 stattfindet, zeigt seinem Publikum wie gewohnt Produkte und Dienstleistungen zum Anfassen und mitnehmen.

Mit mehr als 30.000 Besuchern ist diese Verbrauchermesse eines unserer Highlights im Jahr, und das bereits seit 29 Jahren. Flankiert wird diese Messe von zusätzlichen Sonderausstellungen.

Unter großem Einsatz des heimischen Handwerks mit perfekter Unterstützung der Industrie, welche in der Themenhalle „Haus“ vertreten sind, werden verschiedene Gewerke meisterlich präsentiert. Die große Sonderausstellung „Badwelten“ entführt die Besucher in schönste Wohlfühlatmosphären. Alle weiteren Themen zu Neu- und Umbau, sowie Sanierungen und Modernisierungen werden von vielen regionalen und auch überregional tätigen Unternehmen vorgestellt.

Ein weiterer Höhepunkt ist die Sonderausstellung „Leben ohne Barrieren“, auch kurz L.o.B. genannt, die bereits zum zweiten Mal zu Gast in Bad Salzuflen ist. Unter dem Motto: „Barrierefrei und komfortabel leben und wohnen für alle Generationen“ zeigt ein deutschlandweit tätiges Unternehmen einen spannenden, Gewerke übergreifenden Querschnitt an barrierefreien Bau- und Einrichtungsmöglichkeiten. Die Sonderausstellung „Gesund + Fit“ zeigt bereits zum dritten Mal alles rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Prävention und Fitness für Menschen jeden Alters. In Ergänzung zur L.o.B. ist dies ein wirklicher Mehrwert für den Messebesucher.

Die Themenhalle „Garten“ lockt wieder mit schönen Schaugärten, sowie umfangreichen Angeboten an Gartenmöbeln, Gartengrills, Dekorativem und vielerlei Bunttem. Insbesondere die Baumschulen mit ihren sehenswerten Großpflanzen überzeugen jedes Jahr viele Gartenliebhaber. Eine Sonderschau des Kreisimkervereins Lippe e.V. zeigt, wie wichtig die Honigbiene für ein ökologisches Gleichgewicht in unserer Natur ist. Lassen Sie sich von den Ausstellern inspirieren und beraten, für

ihre nächste Gartensaison.

Im Themenbereich „Touristik“ stellen Hotels, Verbände und Vereine, Airlines und Reedereien ihr Angebot an Reisen jeglicher Art vor. Jedes Urlaubsziel, ob in der Region oder weltweit, wird angeboten. Direkte Gespräche mit den Veranstaltern, Mitmachaktionen und das beste Infomaterial erwecken große Lust auf den nächsten Urlaub, ob per Schiff, Flug, Bus oder Bahn. Gebucht werden kann direkt auf der Messe. Sportliches Vergnügen bietet die Aktivfläche, die wie in jedem Jahr, von „Hoch Hinaus“ aus Bielefeld betreut wird. Abgerundet wird die „Touristik“ durch spannende Reiseberichte im Reiseforum, in dem Reedereien, Busanbieter und Hotelrepräsentanten über attraktive Reiseziele ausgiebig informieren.

Jedes Fest bedarf einer guten Vorbereitung. Ob die eigene Hochzeit, ein Jubiläum oder der runde Geburtstag. Die „Hochzeit und Feste“ glänzt mit vielfältigen und interessanten Angeboten aus den Bereichen EventFotografie, Djs, Dekoration, Licht- und Feuershows, Frisören, Make-up Artisten, Juwelieren, Herrenausstatter und natürlich Brautmoden. Auf der mittlerweile größten Hochzeitsmesse in Ostwestfalen-Lippe kann gestaunt, anprobiert und gekauft werden. Das Bühnenprogramm wartet mit mehrmals täglichen Modenschauen auf und schafft Anreize und Emotionen für das Braut- oder Festkleid.

Öffnungszeiten und Eintrittspreise:

Freitag, Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Eintrittspreis Erwachsene ab 10,00 Euro. Familienkarte 27,00 Euro (2 Erwachsene mit 2 Kindern bis 17 Jahre). Kinder bis 12 Jahre Eintritt frei!

Die Veranstaltung steht allen Besuchern offen.

Weitere Informationen zur Messe erhalten Sie auch im Internet unter www.haus-owl.de oder unter der Telefonnummer 05222/9250-0.

Damit Ihr Tag

nicht im Chaos endet.

Hochzeit

Ostwestfalens HOCHZEITS-MESSE

12. - 14. Januar 2018

Messezentrum Bad Salzuflen

www.hochzeit-owl.de

Fr., Sa. und So. 10 - 18 Uhr



Kombinationsveranstaltung mit Haus | Garten | Touristik

Haus

Ostwestfalens größte BAU-FACHMESSE

Garten

Ostwestfalens OUTDOOR-MESSE

Touristik

Ostwestfalens REISE-MESSE

Hochzeit

Ostwestfalens HOCHZEITS-MESSE



**GESUND
+fit**

Sonderveranstaltung für
Gesundheit, Wohlbefinden und Prävention

12. - 14. Januar 2018
Messezentrum Bad Salzuflen

Fr., Sa. und So. 10 - 18 Uhr
Benzstr. 23 · 32108 Bad Salzuflen
www.messezentrum.de



SEIT ZEHN JAHREN EIN SCHUTZENGEL FÜR KINDER

Birgit Kaufhold vertritt als Verfahrens- und
Umgangspflegerin die Rechte von Minderjährigen vor Gericht

Kreis Paderborn (MH). Wenn sich Eltern scheiden lassen, dann stehen Kinder nicht selten zwischen den Stühlen. Beim Thema Sorgerecht oder bei Unterhaltszahlungen sind sie oftmals sogar Auslöser des Streits und somit schon in jungen Jahren einem hohen Druck ausgesetzt. Genau dann tritt Birgit Kaufhold auf den Plan. Die Dipl.-Pädagogin setzt sich als Verfahrens-, Umgangs- und Ergänzungspflegerin mit ihrem „Pro Kind-Haus, Schutzengel für Kinder“ schon seit zehn Jahren für die Rechte von minderjährigen Kindern vor Gericht ein.

„Kinder werden vor Gericht auch heutzutage noch zu Entscheidungen gezwungen, welche sie im Normalfall gar nicht treffen können. Wie soll sich ein fünf- oder sechsjähriges Kind in einem Scheidungsfall für eine Elternseite entscheiden? Sie haben den Wunsch nach beiden Eltern und einer heilen Familie. Es geht oftmals aber nur um den Abschluss des Falls und nicht um das seelische Wohl des Kindes“, berichtet Kaufhold aus ihrem Arbeitsalltag. Gerichte ziehen die 54-jährige als Verfahrensbeistand immer dann hinzu, wenn es zum Beispiel um die elterliche Sorge, das Umgangsrecht, eine Kindesherausgabe oder die Vormundschaft sowie eine Pflegschaft geht.

Tätig ist sie unter anderem für die Amtsgerichte Paderborn, Detmold, Höxter, Blomberg, Warendorf, Brakel und das Oberlandesgericht Hamm. Dort berät sie auch als Umgangspflegerin bei schwerwiegenden Problemen im Elternhaus, die sich auf das Kindeswohl auswirken. „Meine ersten Ansprechpartner sind immer die Kinder. Ich versuche herauszufinden, was sie möchten

und stelle das in den Kontext aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse“, erklärt Kaufhold. Um das Vertrauen zu gewinnen, setzt die studierte Pädagogin in ihren Büros in Bad Lippspringe und Marienmünster auch mal ihre Katze oder einen Hund als Türöffner ein. „Kinder sind dann deutlich entspannter. Ich möchte sie dort abholen, wo sie sich am Wohlsten fühlen.“ Daher sind auch erste Kennenlern-Gespräche auf einem Spielplatz nicht ungewöhnlich. „Wir dürfen Kinder nicht zu Erwachsenen machen und sie in einen Konferenzraum setzen. Dann öffnen sie sich nicht“, weiß die gebürtige Lichtenauerin. Erst wenn klar ist, was das Kind möchte, werden auch die Eltern und die anderen Beteiligten einbezogen, um eine gemeinsame Lösung zum Wohl des Kindes zu finden. „Im Idealfall gibt es eine einvernehmliche Lösung. Geht das Ganze erst vor Gericht, wird es für die Kinder zumeist qualvoll. Viele Eltern erkennen dort gar nicht mehr, was sie ihren Kindern antun, wenn man sich immer wieder vor Gericht trifft und nur noch über Anwälte kommuniziert“, betont Kaufhold. Dass sie nun schon seit zehn Jahren in dem sicher schweren Arbeitsumfeld aktiv ist, erfüllt sie einerseits mit Stolz, andererseits aber auch mit Sorge. „Es ist natürlich nicht immer einfach, mit den teilweise schweren Schicksalen umzugehen. Kollegiale Gespräche und Supervision sind unabdingbar. Wenn dann aber eine Entscheidung zum Wohle des Kindes getroffen ist, gleicht das viele Dinge aus. Besorgt bin ich allerdings, weil sich die Situation für Kinder vor deutschen Gerichten in den letzten zehn Jahren kaum verbessert hat“, fasst Kaufhold zusammen. Gestritten wird leider immer. Und die Kinder sitzen weiterhin zwischen den Stühlen.

*Im Auftrag der Kinder unterwegs:
Die Diplom-Pädagogin Birgit
Kaufhold vertritt seit zehn Jahren
als Verfahrens- und Umgangspfle-
gerin die Belange von Kindern
vor Gericht.*



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

MEDILEX hilft!

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

MEDILEX steht für folgende Leistungen zur Verfügung (unterstützt)

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

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

Dann tauchen Fragen auf: Wer kann mich im Rahmen der Pflegegrad-Zuordnung auf Grund von Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit beraten? Welche Anträge sind bei welcher Stelle einzureichen? Wie spreche ich mit dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen?

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

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

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

Für eine gerechte Pflegeeinstufung!



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

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

Was können Sie tun?

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

MediLex® steht an Ihrer Seite!



Pflegefachberatung NRW – Schwerpunkt OWL

Martina Schopohl

Neckarweg 33a

33689 Bielefeld

Telefon: 05205 / 23 68 100

Mobil: 0176 / 23 20 73 04

E-Mail: martina.schopohl@medilex.ag


MediLex®
Arbeitsgemeinschaft unabhängiger
Pflegefachberater Deutschland

www.medilex.ag

Wilhelm Peters als Kunstbotschafter der Stadt Paderborn in der ganzen Welt

Bürgermeister Michael Dreier
überreichte Kulturpreis an den Glasmaler

Zahlreiche Gäste aus Kultur, Politik und Universität waren im Paderborner Rathaus erschienen, als Bürgermeister Michael Dreier die Verleihung des Paderborner Kulturpreises eröffnete.

PADERBORN HABE VIELE STADTIDENTITÄTEN:

Neben Historie, Kirche, Sport und Computer sei es auch eine Kulturstadt, so der Bürgermeister in seiner Begrüßung. „Der Kulturpreis hat seit 1955 Anteil daran, dass das Profil unserer Kulturstadt gebildet werden konnte.“ In 70 Jahren habe sich ein exklusiver Kreis von 20 Namen gebildet, erläuterte Michael Dreier. Dazu zählen unter anderem der erste Intendant des Paderborner Theaters, Elert Bode, oder die Schriftstellerin Jenny Aloni.

Der neue Kulturpreisträger ist Wilhelm Peters, Inhaber der traditionsreichen Glasmalerei Peters. Er wurde aus zahlreichen Vorschlägen aus der Paderborner Bevölkerung von einer Jury ausgewählt. „Wilhelm Peters ist Autor, Kunstpädagoge, Ausstellungsmacher und Chef von vielen Mitarbeitern. Er macht den Namen der Kulturstadt Paderborn international bekannt“, drückte Michael Dreier in seinen Glückwünschen aus.

Diesen schloss sich Laudator Christoph Stiegemann, langjähriger Freund des Preisträgers, an. Es sei eine gute Wahl, Wilhelm Peters auszuzeichnen. Durch die große kirchliche Tradition in der Glasmalerei und durch neueste computertechnische Verfahren habe er sich verdient gemacht. „Typisch Paderbornsch sind sein bodenständiges



v.li.: Laudator Christoph Stiegemann, Kulturpreisträger
Wilhelm Peters und Bürgermeister Michael Dreier

Bildrechte: Stadt Paderborn, Fotograf: Juliane Fröhling

Naturell, die Standorttreue, der Familienbezug und die globale Strahlkraft“, führte der Direktor des Diözesanmuseums aus.

Zum Glasmaler wurde Wilhelm Peters auf Umwegen: Bevor er das 1912 gegründete Unternehmen übernahm, studierte er nach seinem Abitur am Reismanngymnasium Kunst und Kunstpädagogik in Hamburg und „war auf dem besten Wege, einer der einflussreichsten Ausstellungskuratoren der Bundesrepublik Deutschland zu werden.“ In den 80er Jahren kehrte Wilhelm Peters aber nach Paderborn zurück und machte bei seinem Vater die Ausbildung zum Glasmaler und übernahm die Firma. „Sein Knowhow, was er aus Hamburg mitbrachte, führte zur Internationalisierung, die bis in die USA oder nach Honkong reicht“, so Christoph Stiegemann. Doch auch in Paderborn ist sein Wirken zum Beispiel am Dom zu erkennen.

Eine weitere Sache liegt Wilhelm Peters am Herzen: die Zusammenarbeit mit verschiedenen Künstlern, die er betreut und mit denen er Ausstellungen konzipiert und umsetzt. „Er versteht sich als Dienstleister, als Dirigent eines Orchesters, Kurator und Freund der Künstler. Er bleibt ständig in Bewegung und sucht neue Herausforderungen und dabei stets eingebunden in den familiären und städtischen Kontext“, würdigte Christoph Stiegemann den Glasmaler. „Er hat den Preis in jeder Weise verdient. Solche Menschen braucht die Stadt.“

Im Anschluss überreichte Bürgermeister Michael Dreier die frisch unterzeichnete Urkunde an Wilhelm Peters. In der anschließenden Dankesrede zeigte dieser sich gerührt und gab das Lob an diejenigen weiter, die mit ihm gemeinsam am Erfolg arbeiten. Das „plus ultra“ sei das Firmencredo, was nun auch in der vierten Generation fortgesetzt werde. „Ich liebe unsere Paderstadt sehr und möchte sie auch in Zukunft noch schöner werden lassen“, schloss er mit einem Appell, weiter mit der Kunst zu arbeiten und sie zu verbreiten. Den auf 5000 Euro dotierten Kulturpreis gibt Wilhelm Peters an seine rund 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weiter.

Für die musikalische Umrahmung sorgten mit Clara Busemann an der Harfe und Lara-Sophie Kluwe am Klavier zwei Preisträgerinnen des Jugend musiziert Bundeswettbewerbs, der in diesem Jahr in Paderborn stattfand.



GRENZENLOSE REISEFREIHEIT IM CAMPINGURLAUB MIT FAHRZEUGEN

des SOMA Caravaning Centers Warendorf

Genießen Sie die grenzenlose Freiheit und spüren Sie das unvergleichliche Reisevergnügen, das die Mobilität und Spontanität des Campingurlaubs mit sich bringt. Erkunden Sie so im Caravan oder Wohnmobil ganz entspannt und flexibel die schönsten Orte Europas. Diesen Traum vom unabhängigen, flexiblen und mobilen Urlaub können Sie sich mit einem Kauf von einem mobilen Eigenheim im SOMA Caravaning Centers in Warendorf schon jetzt erfüllen.

Dort finden Sie auf einer 10.000 qm großen Ausstellungsfläche alles, was das Camping- und Freizeit-Herz begehrt: Top Neu- und Gebrauchtwagen, Mietfahrzeuge, einen erstklassigen Reparaturservice und einen „Movera“-Zubehörshop. Das Angebot überzeugt dabei vor allem auch mit einer breit gefächerten Auswahl an verschiedensten Fahrzeugen, die eine riesengroße Ausstattungsvielfalt sowie unterschiedliche Grundrissvarianten mit sich bringen. Ob es nun ein einfacher Kastenwagen oder ein luxuriöses Reisemobil sein soll - Sie können sich sicher sein, dass im SOMA Caravaning Center auch für Sie das perfekt passende Modell dabei ist.

Der Kauf eines Freizeitfahrzeugs ist absolute Vertrauenssache und genau deswegen hat im SOMA Caravaning Center die Kundenzufriedenheit auch oberste Priorität. So werden stets beste Qualität zum günstigen Preis sowie optimaler Service geboten und natürlich genügen auch die Miet-

fahrzeuge der Vermietung SOMARent durchweg höchsten Ansprüchen.

Auch in den modern ausgestatteten Werkstätten im SOMA Caravaning Center steht der überaus qualifizierte Service an allererster Stelle. Sie können sich darauf verlassen, dass die sich stets auf dem neuesten Stand der Reparaturtechnik befindenden Mitarbeiter alle Reparaturen zuverlässig und kompetent durchführen. Doch nicht nur Reparaturen jeglicher Art, sondern auch Um- und Ausbauten, Nachrüstungen von Zubehör, Dichtigkeitsprüfungen, Gasprüfungen, TÜV, Instandsetzung und Inspektionen werden in der SOMA-Werkstatt verlässlich und korrekt abgewickelt.

Statten Sie dem SOMA Caravaning Center einen Besuch ab und überzeugen Sie sich selbst von der riesengroßen Auswahl an erstklassigen, zum Kauf und zur Vermietung zur Verfügung stehenden Camping- und Freizeit-Fahrzeugen.

ÖFFNUNGSZEITEN

November bis Februar

März bis Oktober

Mo - Fr: 9:00 - 17:00 Uhr

Mo - Fr: 9:00 - 18:00 Uhr

Samstag: 9:00 - 13:00 Uhr

Samstag: 9:00 - 13:00 Uhr

Werkstatt: 12:30 - 13:30 Uhr Pause



**WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!**

SOMA
Caravaning

- Verkauf/Ankauf
- Beratung
- Vermietung
- Service
- Werkstatt
- Zubehör-Shop



Dethleffs

Sunlight



Concorde
REISEMOBILE AUS LEIDENSCHAFT

NEU
bei uns!

SOMA CAMP

SOMA Caravaning Center Warendorf GmbH
Am Holzbach 32 ■ 48231 Warendorf
Tel.: 0 25 81 60 36 0 ■ Fax: 0 25 81 60 64 5
info@somacaravaning.de ■ www.somacaravaning.de

PADERBORNER BROT

als Botschafter für die Stadt

Das Paderborner Brot ist deutschlandweit bekannt. Mitunter wird es auch weit außerhalb der Paderstadt in Bäckereien und Supermärkten verkauft. Wie weit das traditionsreiche Backwerk heute verbreitet ist, wollte die Werbegemeinschaft genau wissen. Auf der Internet-Plattform Facebook stellte sie die Frage, in welchen Orten die Nutzer schon einmal Paderborner Brot entdeckt haben. Die Resonanz war groß. Verschiedene Einträge zeigen, dass Paderborner Brot heute nahezu bundesweit erhältlich ist.

Ole Grafen arbeitet in Duisburg: „In der Kantine gibt es jeden Morgen frisches Paderborner mit Wurst und Leberwurst“, schreibt er. Patricia Schmidhaber kauft das Brot oft in Köln und denkt „an die Heimat Paderborn“.

Claudia Reitz kennt das Paderborner Brot aus Südhessen: „leider nur abgepackt und geschmacklich nicht zu vergleichen mit dem Original. Zum Glück komme ich hin und wieder in meine Heimat und nehme mir genügend Vorrat mit“, schreibt sie.

Weitere Nutzer haben das Brot schon in Scharbeutz, Lüdinghausen, Meppen und Stuttgart gesehen.

„Unser Paderborner Brot ist ein idealer Botschafter für unsere Stadt“, sagt City-Manager Uwe Seibel: „Es weckt bei Menschen, die Paderborner Wurzeln haben und jetzt in anderen Orten wohnen, Erinnerungen, und macht sicher auch andere neugierig auf unsere Stadt.“ Uwe Seibel weiß, dass manche Gäste der Stadt in den Bäckereien gezielt das Paderborner Brot kaufen. Die Bäcker haben sich darauf eingestellt und bieten das Brot in unterschiedlichen Größen zum Verkauf an.

Der vollständige Eintrag mit allen Kommentaren ist auf der Facebook-Seite der Werbegemeinschaft Paderborn zu finden: www.facebook.com/werbegemeinschaft.paderborn/

PADERBORN MACHT

ERNST MIT LUSTIG

HOCHKARÄTIGES KABARETTFESTIVAL

vom 6. bis 24. Mai 2018

Vom 6. bis zum 24. Mai des kommenden Jahres wird Paderborn wieder zur Kabarett-Hauptstadt. Dann heißt es wieder: PADERBORN MACHT ERNST MIT LUSTIG. Nach dem erfolgreichen Festival 2016 anlässlich der Verleihung des renommierten „Kabarett-Oscars“ Salzburger Stier findet im Frühjahr 2018 erneut ein großes deutsches Kabarettfestival an der Pader statt. Das KulturBüro-OWL hat mit Unterstützung des Vereins "Paderborn überzeugt" und dem Paderborner Stadtmarketing bekannte Kabarettgrößen und neue Künstler und Künstlerinnen, die man kennen sollte, eingeladen, daraus das vorliegende Programm zusammengestellt und freut sich wieder auf sein grandioses Publikum. Jeder einzelne Abend garantiert hochkarätige, gute Unterhaltung.

"Kabarett und Paderborn haben seit Jahren eine besondere Verbindung, die auch über die Grenzen der Stadt hinaus bekannt ist", betonte Martin Pantke, stellvertretender Bürgermeister der Stadt Paderborn bei der Vorstellung des Programms im Paderborner Rathaus. Das Kabarettfestival PADERBORN MACHT ERNST MIT LUSTIG passe nicht nur hervorragend zu dem, was zu sehen und zu hören sei, sondern es treffe auch das Humorverständnis des einen oder anderen in der Stadt ganz gut: "Wenn lustig, dann richtig".

"Dem KulturBüro-OWL ist es nach dem Salzburger Stier 2016 erneut gelungen ein hochkarätiges Kabarettfestival in Paderborn zu veranstalten", so Dr. Otto Droihn, Vorsitzender des Vereins

"Paderborn überzeugt". Das sei gut für Paderborn und gut für die Region. Das Kabarettfestival 2018 werde ein Highlight im deutschen Kulturkalender, deshalb werde es unterstützt.

Das "Who is Who" der deutschen Kabarettszene gibt sich in Paderborn die Ehre. Mit Thomas Philipzen, Matthias Brodowy, Ingo Borchers, Sarah Hackenberg, Jochen Malmsheimer, Lokalmatador Erwin Grosche, Bodo Wartke, Basta, Max Uthoff, Gerburg Jahnke, Hagen Rether, Gaby Köster Sebastian Puffpaff, Rene Marik sind bekannte Namen an der Pader zu Gast.

Weitere Infos unter:
www.ernst-mit-lustig.de

**PADERBORN MACHT ERNST
MIT LUSTIG!**

KABARETTFESTIVAL 2018
6. bis 24. Mai 2018

WDR 5 | Paderborn überzeugt. | KulturBüro-OWL | Paderborn überzeugt.

owl [engl.] = Eule [dt.]

DIE VERKLEIDUNGSKISTE:

RIESIGE AUSWAHL AN QUALITÄTSKOSTÜMEN FÜR KARNEVAL, HALLOWEEN UND CO.

Verkleidungen sind etwas Wunderschönes! In fremde Rollen schlüpfen, sich als jemand anderes präsentieren – daran haben nicht nur Kinder Spaß, sondern auch Erwachsene, denn wie lässt sich einfacher der normale Alltag vergessen, als durch eigene Verkleidungen und verkleidete Mitmenschen? Alles um einen herum ist plötzlich neu, anders und lustig. Gelegenheiten in eine ausgefallene und ausgefeilte Verkleidung zu schlüpfen, gibt es genügend, darunter Karneval, Halloween und diverse Mottopartys.

Doch wo findet man die passende Verkleidung für sich? Wo kann man in Ruhe stöbern und sich von einem großen Angebot für eine Verkleidungsidee inspirieren lassen? Der perfekte Ort hierfür ist das Geschäft Die Verkleidungskiste in der Bahnhofstraße 48 in Schloß Holte-Stukenbrock. In dem geräumigen Verkleidungsgeschäft können Sie sich nicht nur in aller Ruhe umschauen, sondern sich auch ganz flexibel entscheiden, ob Sie nur Accessoires wie Hüte, Brillen, Ketten oder Handschuhe zu einem Kostüm kaufen möchten, das Sie bereits besitzen, oder ob Sie sich komplette Kostüme inklusive Accessoires und beispielsweise auch Schminke zulegen wollen. Die Kombinations- und Entdeckungsmöglichkeiten in der Verkleidungskiste sind hierbei gefühlt grenzenlos – so riesig ist die Auswahl. Von zahlreichen Outlet-Kostümen bis hin zu qualitativ sehr hochwertigen Kostümen, von klassischen Kostümen wie Piraten-, Scheich-, Hexen- oder Ritterverkleidungen bis hin zum Hippie-Girl, Ninjas, Toreros oder weihnachtlichen Kostümen wie Santa Claus oder Nikolaus bleiben keine Verkleidungswünsche offen. Selbstverständlich bietet Die Verkleidungskiste auch unzählige, sehr beliebte Kinderkostüme an, wie zum Beispiel Engelskostüme, Mickey Maus-Verkleidungen, Prinzessinnenkostüme oder Cowboyverkleidungen. Darüber hinaus kommt auch Halloween mit den entsprechenden Verkleidungen nicht zu kurz und auch die dazu passenden Accessoires, wie beispielsweise die passende Schminke, Horrorhaut, Blutgel, gruselige Kontaktlinsen und auch Vampirzähne, können Sie in der Verkleidungskiste problemlos finden. Bei besonderen Wünschen werden mit genügend Vorlaufzeit außerdem auch spezielle Kostümbestellungen von der Verkleidungskiste möglich gemacht. Bei der Auswahl der Kostüme steht Geschäftsinhaberin Ulrike Horstkotte Ihnen auf Wunsch auch mit Rat und Tat zur Seite. Sie verriet uns: „Wichtig ist nicht nur, dass das Kostüm an sich gut aussieht und qualitativ hochwertig ist, sondern auch, dass die Verkleidung zu dem jeweiligen Typus des Kunden passt, denn nur so kann sich der Verkleidungsträger auch zu hundert Prozent in seiner zweiten Haut wohlfühlen.“

Neben der freundlichen, persönlichen Beratung und dem riesigen Angebot, bringt Die Verkleidungskiste übrigens auch noch viele andere, große Vorteile mit sich. So besteht gegenüber dem Online-Versand beispielsweise die Möglichkeit, die vielen Kleidungsstücke auch direkt anzugucken, anzufassen und anzuprobieren. Sie können sich somit selbst vor Ort ein Urteil bezüglich der Stoffqualität machen und beispielsweise prüfen, ob die Nähte in Ordnung sind, sowie auch direkt Ihre passende Größe kaufen und somit mit der für Sie passenden Verkleidung glücklich und zufrieden das Geschäft wieder verlassen. Sie umgehen so auf ganz einfache Weise das lästige Zurückschicken, weil etwas einfach nicht passt oder gefällt. Statt Sie der Verkleidungskiste in Schloß Holte-Stukenbrock einen Besuch abzustöbern Sie in aller Ruhe und vergewissern Sie sich selbst vor Ort von dem facettenreichen Kostümangebot sowie der erstklassigen Beratung. Ganz gleich ob Karnevalist, Halloweenfan oder Mottopartybesucher – Sie werden begeistert sein.



Die Verkleidungskiste
Der Verkleidungsshop in OWL



**Tolle Kostüme zu günstigen Preisen.
Im Outlet Kinderkostüme ab 9€,
Erwachsenenkostüme ab 14€**

**Bahnhofstr. 48
33758 Schloss Holte
fon: 01 51/12 46 11 59**

**Mi - Fr 15.00 Uhr - 18.30 Uhr
Samstag 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr**

**die-verkleidungskiste.de
facebook.com/dieverkleidungskiste**



Fest zur Geburt Bahá'u'lláhs vor 200 Jahren

Bahá'í-Gemeinde Bad Lippspringe feierte Jubiläum

Bad Lippspringe. Mit insgesamt vier Veranstaltungen hat die Bahá'í-Gemeinde Bad Lippspringe das 200-jährige Jubiläum der Geburt des Gründers der Bahá'í-Religion, Bahá'u'lláh (1817-1892), begangen. Zum Abschluss wurde jetzt in Bad Lippspringe, wie weltweit von Millionen Bahá'í an diesem Wochenende, ein Jubiläumsfest gefeiert. Dazu waren rund 90 Gäste und Vertreter von Politik sowie Religionen und Religionsgemeinschaften in das Forum St. Maria Mater gekommen.

„Wir feiern das Jubiläum heute anders, als wir es vor einem Jahr gefeiert hätten“, sagte Pfarrer Georg Kersting von der katholischen Kirchengemeinde St. Marien mit Blick auf die interreligiöse Zusammenarbeit im GlaubensGarten während der Landesgartenschau. „Wir haben viel voneinander gelernt, und wir haben Bahá'u'lláh kennen und schätzen gelernt.“ Er sei seiner Zeit voraus gewesen, so Kersting. Die durch den GlaubensGarten gewachsenen Beziehungen betonte auch Superintendent Volker Neuhoff, Evangelischer Kirchenkreis Paderborn. „Die Grundlagen der Bahá'í-Religion stehen für ein friedvolles und vorurteilsfreies Miteinander“, erklärte Neuhoff. Er freue sich auf weitere Begegnungen und hoffe auf ein Hineinwachsen dieses Impulses in die Gesellschaft, denn dort werde er gebraucht.

Der stellvertretende Landrat des Kreises Paderborn, Vinzenz Heggen, erinnerte an das Gebet der Religionen in Bad Lippspringe, zu dem die Bahá'í-Gemeinde vor 17 Jahren den Anstoß gegeben habe. „Bad Lippspringe ist ein Vorreiter interreligiöser Zusammenarbeit im Kreis Paderborn. Sie leisten wichtige Arbeit in unserem Kreisgebiet.“ Martin Schulte, stellvertretender Bürgermeister der Stadt Lippspringe, überbrachte die Glückwünsche von Rat und Ver-

waltung der Stadt und bedankte sich für das große Engagement der kleinen Bahá'í-Gemeinde im GlaubensGarten.

Mit einer Präsentation und kurzen Spielszenen wurde den Besuchern das Leben und Wirken Bahá'u'lláhs vorgestellt. Musikalisch begleitete die Sängerin Betty A. das Fest. Mit Gesprächen bei Tee und orientalischen Speisen sowie Tanz klang die Jubiläumsveranstaltung aus.

Im Rahmen des Jubiläums hatte es in den vergangenen Monaten bereits drei Veranstaltungen im interreligiösen GlaubensGarten auf der Landesgartenschau gegeben: einen Vortrag über Bahá'u'lláhs Leben und seine Botschaft im August, Gedanken von Vertretern der Gesellschaft und Religionen zu Zitaten Bahá'u'lláhs im September und ein klassisches Konzert zu seinen Ehren mit anschließender Tanzaufführung „Steps to World Peace“ im Oktober. Das Jubiläum wurde unter dem Motto „Lasst euren Blick weltumfassend sein“ von Bahá'ís auf der ganzen Erde gefeiert.

Die Bahá'í-Religion zählt weltweit rund acht Millionen Gläubige. Sie geht zurück auf die Lehren des Religionsgründers Bahá'u'lláh, der 1817 in Teheran (Persien) geboren wurde. Bahá'u'lláh ist der arabische Ausdruck für „Herrlichkeit Gottes“. Seine Vision ist eine geeinte Welt, in der alle Menschen sich zu einer in Frieden lebenden Gemeinschaft verbinden. Wesentliche Aspekte in seinen Schriften sind die eigenständige Suche nach Wahrheit, die Gleichberechtigung von Frau und Mann, der Abbau von Vorurteilen, die Stärkung der Einheit in der Familie und der offene Meinungs austausch.

www.bad-lippspringe.bahai.de



Beim Jubiläumsfest: (v. l.) stellv. Landrat Vinzenz Heggen, Kreis Paderborn, Pfarrer Georg Kersting, Katholische Kirchengemeinde St. Marien Bad Lippspringe, stellv. Bürgermeister Martin Schulte, Stadt Bad Lippspringe, Modjgan Bidardel, Bahá'í-Gemeinde Bad Lippspringe, Superintendent Volker Neuhoff, Evangelischer Kirchenkreis Paderborn und Chahriar Bidardel, Bahá'í-Gemeinde Bad Lippspringe.

Foto: Bahá'í-Gemeinde Bad Lippspringe

INTEGRATIONSPREIS an Biohaus Stiftung übergeben

Feierliche Verleihung im Paderborner Rathaus



Bei der feierlichen Verleihung des Integrationspreises: Bürgermeister Michael Dreier (l.) mit allen Nominierten und den Preisträgern Willi Ernst und Dagmar Schmidt-Gold von der Biohaus Stiftung für Umwelt und Gerechtigkeit (Bildmitte) sowie Jurymitgliedern und Festrednerin Emell Gök Che (4. v. l.).

Bildrechte: Stadt Paderborn
Fotograf: Ines Hoischen

Zum dritten Mal wurde der Integrationspreis durch die Stadt Paderborn und den Integrationsrat verliehen. Bürgermeister Michael Dreier hatte zu einer Abendveranstaltung in das historische Rathaus eingeladen. Im gut gefüllten Rathaus fanden sich unter anderem Religionsvertreter, Vertreter der Schulen, der karitativen Einrichtungen sowie des kommunalen Integrationszentrums ein, um alle Nominierten und die Preisträger des Integrationspreises 2017 zu ehren. Aus 22 Vorschlägen wählte die Jury die Biohaus Stiftung für Umwelt und Gerechtigkeit als Preisträger aus.

Während der Preis in den Jahren zuvor im Rahmen des Internationalen Fests der Begegnung im Neuhäuser Schlosspark verliehen wurde, fand die Verleihung in diesem Jahr zum ersten Mal in einer Abendveranstaltung ihren Platz, um die Bedeutung und Wichtigkeit dieses, das Ehrenamt auszeichnenden, Preises noch deutlicher zu machen.

Nach einer musikalischen Eröffnung durch den Deutsch-Chinesischen Chor begrüßte Bürgermeister Dreier die zahlreichen Gäste und lobte das sehr gut aufgestellte ehrenamtliche Engagement in Paderborn. Seinen besonderen Dank sprach Dreier den Mitarbeiterinnen des Integrationsbüros, welches sich als Anlaufstelle für alle Migrantinnen und Migranten in Paderborn sieht, sowie dem Integrationsrat aus. Die gute Zusammenarbeit würdige die bunte Mischung in Paderborn. Anschließend übergab er das Wort an Festrednerin Emell Gök Che, die als gebürtige Paderbornerin nach eigener Aussage ein „emotionales Heimspiel“ gab.

In ihrer Rede sprach die auch aus dem TV bekannte Innendesignerin über persönliche Erlebnisse und Erfahrungen und stellte besonders heraus: „Tugendhafte Eigenschaften sind nicht von der Nationalität

und der Kultur abhängig, sondern von den vorgelebten Werten.“ Sie rief dazu auf, Mauern abzureißen und stattdessen Brücken zu bauen, denn „das Fremde ist das Andere, das mein Freund oder meine Freundin sein kann, wenn ich es zulasse“, so die Festrednerin. Mit ihrer Kunstaktion „Mit friedlichen Grüßen“ möchte Gök Che hierauf aufmerksam machen und deshalb schenkte sie zum Abschluss ihrer Rede jedem Anwesenden einen besonderen „Friedensbrief“.

Recep Alban stellte anschließend als Vorsitzender des Integrationsrats die Bedeutsamkeit dieser Institution heraus und sprach allen Nominierten seinen Dank für ihr Engagement aus.

Im Anschluss wurden die Preisträger Willi Ernst und Dagmar Schmidt-Gold von der Biohaus Stiftung für Umwelt und Gerechtigkeit offiziell ausgezeichnet. Die Stiftung setzt sich nicht nur für Geflüchtete, sondern auch für den Klimaschutz und eine menschengerechte Behandlung besonders von Frauen, Kindern und Benachteiligten ein – national und international. Die Nutzung neuer Energiequellen, Bildungsunterstützung, kulturelle Bildung und nachhaltiges Handeln sind die Steckenpferde der Stiftung. Preisträger Willi Ernst verdeutlichte in seiner Rede, dass Integration keine Einbahnstraße sei und erzählte auch von neuen Projekten.

Aber nicht nur die Preisträger wurden für ihre Arbeit ausgezeichnet: Alle 22 Nominierten erhielten von Bürgermeister Dreier und Recep Alban eine Urkunde.

Die Gospelchöre „Peace Advocate“ und „Faith Chor Paderborn“ schlossen schließlich den musikalisch begonnenen offiziellen Teil ebenfalls musikalisch ab und luden zum Mittagessen ein.



DAS **EXCLUSIVE**
WEIHNACHTS-
GESCHENK



LAST MINUTE **GESCHENKIDEEN**

EIN JAHR VOLLER GLÜCK

Mit einem Jahreslos
Gewinnchancen verschenken
und soziale Projekte fördern



(djd). Zu wissen, dass man mit seinen Sorgen und Nöten nicht alleine ist, sondern andere für einen da sind - schon dieses Gefühl kann neue Hoffnung geben. Auf Miteinander und Menschlichkeit kommt es nicht nur in der Weihnachtszeit an. Wer ganzjährig soziale Projekte unterstützen möchte, kann dies beispielsweise mit einem Los der Deutschen Fernsehlotterie tun und sich zugleich die Chance auf einen Großgewinn sichern - oder diese auch verschenken. Ein Jahreslos ist ein Präsent, das beim Empfänger zwölf Monate lang in guter Erinnerung bleibt und immer wieder bei den Ziehungen für Spannungsmomente sorgt.

GUTES TUN UND GEWINNCHANCEN SICHERN

Wer beispielsweise ein Los der Deutschen Fernsehlotterie verschenkt, sorgt nicht nur für viele Gewinnchancen, sondern unterstützt soziale und karitative Projekte in ganz Deutschland - für Familien, Kinder und Senioren, für kranke Menschen und Menschen mit Behinderung. Jedes Los hilft dabei, wichtige Projekte vor Ort finanziell zu ermöglichen. Der Beschenkte hat gleichzeitig die Chance auf Geldgewinne von bis zu einer Million Euro, eine lebenslange Sofortrente von bis zu 5.000 Euro jeden Monat, attraktive Autos, Reisen und viele weitere Gewinne.



Die Chance auf einen Großgewinn sichern und zugleich soziale Projekte in ganz Deutschland unterstützen: Beides lässt sich miteinander verbinden, wenn man ein Jahreslos verschenkt.

Foto: djd/Deutsche Fernsehlotterie gemeinnützige GmbH

ALLES RUND
UM DIE
WEIHNACHTS-
ZEIT!

Mit dem Jahreslos für 45 Euro nimmt man automatisch an 54 Wochenziehungen, 9 Hauptziehungen sowie an allen Sonderziehungen teil. Lose gibt es bei allen Banken und Sparkassen sowie der Post und den Postbanken, telefonisch unter 08000-411411 oder im Internet auf www.fernsehlotterie.de.





SCHÖNHEIT IN DER BOX

Basisches Pflegeset - das perfekte Geschenk für Badenixen

(djd). Es gibt Menschen, die können von wohlig-warmen Wannenbädern nicht genug bekommen. Eine besondere Geschenkidee für alle, die gern abtauchen, kommt aus der Naturheilkunde: basische Badezusätze. Im Gegensatz zu herkömmlichen Schaumbädern laugen sie die Haut nicht aus. Im Gegenteil - die mineralischen Körperpflegesalze unterstützen die natürliche Schutzfunktion der Haut und sorgen für eine angenehme Rückfettung. Irritationen können dadurch gelindert und auch trockene Stellen, wie sie im Winter viele kennen, leichter abklingen.

Gleichzeitig fördern basische Zusätze die Entsäuerung des Körpers, was sich straffend auf das Bindegewebe auswirken soll. Dort nämlich lagern sich saure Stoffwechselprodukte ab, sogenannte Schlacken. Basische Anwendungen mobilisieren solche „Altlasten“ und helfen dem Körper dabei, sie auszuschwemmen.

Geeignet sind basische Pflegesalze aber nicht nur für Vollbäder, sondern auch für feuchte Wickel, etwa bei Muskelschmerzen, oder als Peeling. Positiver Nebeneffekt: Das Immunsystem kommt durch basische Anwendungen auf Trab und auch ein träger Stoffwechsel soll angekurbelt werden. Das kann unter anderem das Abnehmen erleichtern.



*Abtauchen und entspannen -
basische Badezusätze pflegen
und verwöhnen die Haut.*

Foto: djd/Jentschura International/thx

Für Wellness-Fans gibt es jetzt, passend zu Weihnachten, eine Geschenkbox mit Pflegesalz (750 g) und Duschgel (100 ml) von MeineBase. Ein stilvoller Einstieg in die Anwendungsvielfalt der basischen Körperpflege. Das Duschgel „BasenSchauer“ ist mit seinem erfrischenden Kampferduft ein idealer Wachmacher für den Start in den Tag, das Pflegesalz entspannt und beruhigt am Abend. Beide Produkte wurden mehrfach von Verbrauchern preisgekrönt. Erhältlich ist die Geschenkbox (31,50 Euro) in Reformhäusern und Bioläden. Weitere Informationen: www.meinebase.de.

Verschenken Sie einen GUTSCHEIN für einen RUNDEFLUG mit dem Tragschraubler!

Tragschrauber fliegen!

**Flugschule
Events
Rundflüge
Gutscheine**

**...in Büren
und in Paderborn**

0175 . 3 760 710

www.LetsRotate.de

Flugschule LetsRotate | Tiggstraße 20 | 33142 Büren | Mobil: 0175 3760710

**Das ausgefallene Geschenk
zu Weihnachten,
zu Geburtstagen,
... oder einfach für sich selbst!**

TIPP DER REDAKTION

„Schenken ist nicht alles: Das Wichtigste zum Fest der Liebe ist doch die Zeit, die wir mit der Familie verbringen können. Wer zusätzlich noch nach schönen Präsenten für seine Lieben sucht, ist hier genau richtig!“



ALLE JAHRE WIEDER

FÜR HELDEN AM HERD:

Die praktischen Muldenlüfter von falmece bestechen nicht nur durch ihre Funktionalität, sondern auch durch ihr futuristisches und hochwertiges Design.



(Foto: epr/falmece)

FÜR ROMANTIKER: Zu Weihnachten zeigt sich das Schmallenberger Sauerland mal wieder von seiner glanzvollen Seite und begeistert seine Besucher mit zahlreichen Veranstaltungshighlights.



(Foto: epr/Schmallenberger Sauerland)

Tannengrün, Kerzenschein und Plätzchenduft im ganzen Haus: Weihnachten steht vor der Tür und damit auch die Frage „Was den Liebsten schenken?“ Mit unseren außergewöhnlichen Geschenkideen lässt sich das Fest der Feste entspannt genießen.



(Foto: epr/Nubert electronic GmbH)

FÜR MUSIK-ENTHUSIASTEN:

Der hochwertige Metallic-Lack der nuVero 60 Exclusiv von Nubert erhält durch einen Zweikomponenten-Auftrag und der anschließenden aufwendigen Polierung einen intensiven Glanzgrad, der alle Blicke auf sich zieht.



FÜR DESIGNLIEBHABER:
Glänzende Kupferelemente bringen diesen dekorativen Beton-Tannenbaum so richtig zum Strahlen.

(Foto: epr/BetonBild/BETONGEDÖNS)



(Foto: epr/BEN & ANNA)

Alles Duft

FÜR BEAUTYEXPERTEN: Das vegane Natural Soda Deodorant von BEN & ANNA ist in vier verschiedenen Duftvarianten erhältlich. Es wirkt auf der Grundlage von Natrium und bildet damit eine natürliche Alternative, die Natur pur bei voller Wirkkraft verspricht.

HYGGE FÜR DIE GANZE FAMILIE: Der Kaminofen von Contura bringt skandinavisches Design in die Wohnstube. Dank seiner großzügigen Seitenverglasung lässt sich das wärmende Feuer aus mehreren Perspektiven betrachten.



(Foto: epr/Contura)



BAD DRIBURG
ERLEBEN!



BAD DRIBURG ERLEBEN!



Foto: BDT Axel Winter

**BAD DRIBURG
ERLEBEN!**



*Blick vom Kaleidoskopweg auf den Gräflichen Park Bad-Driburg.
Foto: BDT Frank Grawe*

LEBEN, WO ANDERE URLAUB MACHEN

Zweifelsfrei trifft dieses Versprechen auf Bad Driburg zu. Neben der herrlichen Landschaft und vielfältigen Möglichkeiten, die Freizeit zu gestalten, bietet Bad Driburg alles, was ein attraktives Wohnumfeld ausmacht - und das nur 25 bzw. 35 Minuten von Paderborn und Höxter entfernt.

Optimale Freizeitmöglichkeiten, zum Beispiel im Gräflichen Park, in der Driburg Therme, auf den Golf- und Tennisplätzen sorgen für hohe Lebensqualität. Schöpfen Sie aus dem

variantenreichen Angebot an Sport-, Freizeit- und Erlebnismöglichkeiten und erleben Sie Bad Driburg und den Teutoberger Wald mit seiner herrlichen Landschaft immer wieder neu! Eine aktive Vereinslandschaft sorgt zudem dafür, dass es kulturell und aktiv nie langweilig wird.

In Bad Driburg gibt es 2 Gymnasien, 3 Grundschulen, eine Gesamtschule und 9 Kindergärten sowie eine Musikschule und VHS. Die nächsten Universitäten und Fachhochschulen befinden sich in Paderborn, Höxter und in Bielefeld.

Neben den niedergelassenen Ärzten gewährleisten ein Akutkrankenhaus und 7 Rehakliniken die medizinische Versorgung. Rund 1.600 Klinikbetten, 100 fachkundige Ärzte und über 250 qualifizierte Therapeuten repräsentieren die in Bad Driburg vereinte medizinische Kompetenz.

Nicht ohne Grund wurde Bad Driburg vom Europäischen Tourismusinstitut in einer Qualitätsstudie als bestes Heilbad in NRW ausgezeichnet.



Foto: BDT Frank Grawe

BESTES HEILBAD IN NRW

Mit 78.000 Gästen und 680.000 Übernachtungen pro Jahr ist der Tourismus in Bad Driburg ein bedeutender Wirtschaftsfaktor und eng verknüpft mit der Entwicklung als Kurort. Eine Qualitätsstudie des Europäischen Tourismusinstituts (ETI) zeigt, dass der Gast im Ort eine sehr hohe Gesamtqualität sowie eine ganz besondere Gesundheitskompetenz erwarten kann. Im nationalen Vergleich belegt Bad Driburg unter den Moor- und Mineralheilbädern Platz 8 und im nationalen Vergleich aller Bädersparten Platz 19. In NRW belegt Bad Driburg den Platz 1 und ist damit bestes Heilbad in NRW. Die Übernachtungen in Bad Driburg machen 62% der Übernachtungen im Kulturland Kreis Höxter und 10% der Übernachtungen im Teutoburger Wald aus.

Neben den natürlichen Heilmitteln Schwefelmoor und kohlenensäurehaltige Mineralquellen bietet Bad Driburg seinen Patienten alle medizinisch/therapeutischen Möglichkeiten der modernen Medizin. Im Therapiezentrum im Gräflichen Park sowie in den Kliniken und Praxen werden alle Anwendungen von erfahrenen Ärzten und Therapeuten verabreicht. Daneben sind zahlreiche weitere Angebote im Bereich Wellness, SPA und Beauty vorhanden. Als beliebte Wellness-Oase gilt auch die im Jahr 1994 eröffnete Driburg Therme. Aus ca. 900 Metern Tiefe sprudelt 32°C warmes kohlenensäure- und fluoridhaltiges Natrium-Calcium-Chlorid-Sulfat-Thermalwasser, das als Heilwasser staatlich anerkannt ist.



Foto: Teutoburger Wald Tourismus / OWL GmbH, T. Conrad



Zwack

Häusliche Krankenpflege
MENSCH. HERZ. FÜRSORGE.

**24 Stunden erreichbar,
Notruf-Telefon:
Fon 0 52 53 / 933 700**

www.ambulantepflege-zwack.de

Auf dem Krähenhügel 20 · 33014 Bad Driburg

**Mein Pfl egeteam
und ich helfen
Ihnen gern.
Heinz Zwack**

GÖKE

HAUS DER MODE

Am Hellweg 15 | 33014 Bad Driburg
Tel. 05253 38 42 | Fax 05253 933159

Unsere Öffnungszeiten
Mo. - Fr. 09.00 - 12.30 Uhr
 14.30 - 18.00 Uhr
Sa. 09.30 - 13.00 Uhr

www.goeke-mode.de

b.schäfers

HEIZUNG · LÜFTUNG · KÄLTE · SANITÄR



Heizung



Kälte/Klima



Geothermie



Sanitär

...neue Technologien in bewährter Qualität

b.schäfers
Geschäftsführer: Hubertus Beckmann

33014 Bad Driburg
Kochs Kämpe 14
Tel. +49 5253 3250 | Fax +49 5253 3467

NEU

Ab Januar 2017
auch in Paderborn,
Frankfurter Weg 27,
Tel. +49 5251 545030

info@schaefers-heizung.de | www.schaefers-heizung.de

WOHLTUEND UND VITALISIEREND – BAD DRIBURGS NATÜRLICHE HEILMITTEL

Natürlich gesund? Macht Bad Driburg auf vielfältige Weise. Denn aus der Natur des Teutoburger Waldes stammen die Heilmittel, auf denen die Gesundheitstradition der Region als „Heilgarten Deutschlands“ gründet.

Zum Beispiel die wirkräftigen Heilwässer aus den Tiefen des Mittelgebirges: Im Laufe von Jahrtausenden mit wertvollen Mineralien angereichert, entfalten Sie heute unterschiedlich wohltuende Wirkungen. Auf die Bad Driburger Caspar-Heinrich-Quelle schworen bereits Friedrich Hölderlin und Annette von Droste-Hülshoff. Bis heute ist die Quelle ein beliebtes

Heilwasser und wird wie die Mineralwässer und diversen Erfrischungsgetränke bei den Bad Driburger Naturparkquellen abgefüllt und nicht nur hier in der Region vertrieben.

Andere Heilwässer wirken am besten, wenn sie äußerlich angewendet werden. Probieren Sie es aus und genießen Sie die wohlige Wärme des Thermalwassers oder die vitalisierende Wirkung eines Mineralwasserbads. Die Wohltat solcher Bäder entdeckten bereits die alten Römer. Wie der zutiefst entspannende Genuss eines Moorbades entdeckt wurde, ist leider nicht überliefert. Heute jedenfalls wird Moor gezielt

und erfolgreich eingesetzt – im Therapiezentrum des Gräflichen Parks: Es reinigt die Haut, regt die Durchblutung bis in tiefste Muskelschichten an, stärkt die Gelenke, hemmt Entzündungen, bringt den Stoffwechsel in Schwung – und umschmeichelt den Körper mit wonniger Wärme. So kommen Geist und Seele zur Ruhe, während der Körper die wertvollen Vitalstoffe aufnimmt, die sich im Moor angereichert haben. Probieren Sie es einmal selbst aus. Auch für aktive Erholung ist man in Bad Driburg richtig. Erstens wegen seiner guten Luft. Frisch, sauber, rein von Feinstaub. Im Teutoburger Wald ist sie mehr als das. Denn die Wälder von Teuto und Egge filtern nicht nur die Luft, sie mildern auch das Wetter. Wer diese gute Luft nach Feierabend oder am Wochenende wandernd oder radelnd tief in sich aufnimmt, erlebt dabei zweitens eine Landschaft von hohem Reiz. Man spürt dabei, wie der Stress des Alltags von einem abfällt, wie sich Verspannungen lösen, wenn man die weiten Blicke vom felsigen Gebirgskamm über Felder und Forsten, Wiesen und Weiden schweifen lässt. Wenn man nichts hört als das Plätschern einer Quelle und den Wind in den Bäumen. Wenn man in Bachtälern und Flussauen dem ruhigen Lauf des Wassers folgt.

PasKal3D: Neuer Sehtest als 3D-Event

Mit Apple TV und Kino-Effekt zur perfekten Gleitsichtbrille

Schon auf der Optiker-Messe in München bildeten sich jedes Mal Menschengruppen, wenn die neue PasKal3D Erlebnisrefraktion vorgestellt wurde. Mit modernen 3D-Kinobrillen ausgestattete Augenoptik-Experten starteten auf den riesigen 3D-Monitor und hörten gebannt zu.

Denn PasKal3D ist eine Neuerung, die dem Augenoptiker die Augenglasbestimmung in bisher nicht gekannter Qualität und Geschwindigkeit ermöglicht. Jeder Brillenträger hat die Situation schon mal erlebt: Zuerst wird das eine Auge gemessen, das andere ist abgedeckt. Dann wird getauscht – und am Ende kommen noch ein paar Tests für beide Augen.

PasKal3D bricht diese Abfolge mit Hilfe modernster 3D-Technik auf und ermöglicht dem Augenoptiker damit eine viel genauere Messung als es herkömmliche Systeme können. Während der so genannten Refraktion (also der Augenglasbestimmung) schaut der Patient nun ganz entspannt auf eine schöne Landschaft und bemerkt nicht einmal, welche Bilder dem rechten, welche dem linken Auge angeboten werden.

Die innovativen Sehtests haben der „Gleitsicht-Guru“ Dieter Kalder und der Fachdozent Fritz Paßmann entwickelt, die Programmierung hat das Softwarehaus IPRO übernommen. Beide Erfinder sind davon überzeugt, dass sich Gleitsichtgläser künftig besser anpassen lassen und die Spontanverträglichkeit noch einmal erheblich gesteigert wird.

PasKal3D wird seit dem 15. Mai 2017 bei **SCHÜRMANN brille + linse** in der Lange Straße 102 in Bad Driburg eingesetzt. Augenoptikermeister Markus Schürmann ist überzeugt: „Mit dem neuen System steigern wir die Qualität unserer Brillenglasbestimmung und untermauern unseren innovativen Anspruch. Mein Team und ich möchten sicher sein, dass wir unseren Kunden nicht nur die passende Fassung sondern auch die besten Gläser anbieten können. Dabei hilft uns PasKal3D.“

Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon 05253 4383.



Gräflicher Park - Gebäudeansicht
Foto: BDT Frank Grawe

Foto: BDT Ulrich Reinecke



Foto: Driburg Therme

DRIBURG THERME

Aus 900 Metern Tiefe sprudelt das pure, warme Heilwasser, das in der Driburg Therme für wohlige Stunden und einen rundum schönen Wellnessstag in familiärer Atmosphäre sorgt. In den 32°C warmen Innen- und Außenbecken der Driburg Therme, den Warmwasser- sowie Kaltwasserbecken sowie im Whirlpool (36°C) mit seiner massierenden Wasserrotation erfährt man eine nachhaltige Belebung und Erfrischung durch diese Gabe der Natur. Aufgrund der Mineralien im Wasser reicht die unterste vorgeschriebene Menge an Chlor

aus, was zu einem angenehmen Hautgefühl und tiefgehender Entspannung der Muskelschichten führt.

Inspiziert von der antiken römischen Thermenkultur kann man in der Driburg Therme nicht nur schwimmend Gesundheit tanken, sondern dem Gast steht auch eine weitläufige Saunalandschaft zur Verfügung mit verschiedenen Saunen und Dampfbädern im Innenbereich sowie einem großzügig angelegten Saunagarten, in dem sich eine Erdsauna, eine Biotopsauna und als besonderes Highlight ein 100°C warmer Zirkuswagen befinden. Ein Novum in der Driburg Therme ist die Trockensalznebel-Sauna, die wohltuend wie ein Tag am Meer wirkt. Hierbei wird Salz dank patentierter Technik in mikroskopisch kleine Partikel zermahlen und in die 55 °C



Wo der Mensch sich wohlfühlt!



...es duftet wieder!

**Wir wünschen unseren Gästen
ein friedvolles**

**Weihnachtsfest,
einen guten Rutsch und
nur das Beste
für das neue Jahr 2018!**

Wir freuen uns auf Sie!

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

warme Sauna eingeleitet, wo sich die kleinen Salzpartikel beim Einatmen über das Atemwegssystem verteilen mit dem Effekt der tiefgründigen Reinigung der Luftwege sowie der Revitalisierung der Haut. Besonderer Beliebtheit bei Saunagängern erfreuen sich ebenfalls die wohltuenden Aufgüsse und heilsamen Solezusätze, für die es einen vielfältigen Aufgussplan gibt und die vom Quästen mit original finnischen Birkenzweigen bis zum Klangschalenaufguss reichen.

Ein Tipp für die mentale Entspannung ist die jahreszeitlich angepasste Duftreise in der Erdsauna. Sich völlig frei bewegen kann man jeden ersten Freitag im Monat, wenn die Kerzenscheinsauna bis Mitternacht zum romantischen textilfreien Schwimmen einlädt. Ein umfangreiches Massageangebot, die Biomaris Beauty Oase, die Wassersportkurse sowie die Gaumenfreuden im Café-Bistro ergänzen das Angebot zur Rundum-Entspannung. Für das ganzheitliche Gesundheitskonzept wurde die Driburg Therme vom Deutschen Saunabund mit dem Prädikat 5 Sterne Sauna Premium ausgezeichnet. Aber auch für Menschen mit Gehbehinderung ist die Driburg Therme ein Ort der Entspannung, denn die gesundheitsorientierte Ausrichtung des Thermalbades umfasst seit 2015 geprüfte Barrierefreiheit für bestimmte Teilbereiche.

DAY SPA IM GRÄFLICHEN PARK

Kurzurlaub von morgens bis abends ohne lange Autoschlangen und nervigen Anfahrtsstress: Das bietet der Day Spa im Gräflichen Park. Erholungssuchende aus der Region, die keine Lust auf überfüllte Erlebnisbäder haben, können von Sonntag bis Freitag (nicht an Feiertagen) den weitläufigen Wellness-Bereich des GARTEN SPA zum Schwimmen, Saunieren und Entspannen besuchen.

LANDSCHAFTSARCHITEKTUR
CLAES
 Marian Claes B.Sc. B.A. ARCHITEKTUR

| Schwarzer Weg 3 | 33014 Bad Driburg
 | www.architekt-claes.de
 | 05238/1233 | kontakt@architekt-claes.de



- Hausmacher Wurst
- Forellen
fangfrisch und frisch geräuchert
- Wildspezialitäten
- Eier nestfrisch
- Gänse und Enten
zu Weihnachten
- Bio-Rindfleisch
- Bio-Hähnchen

Obermühle 1
 33014 Bad Driburg-Dringenberg
 Telefon 0 52 59 - 5 46
info@obermuehle-beine.de



Bad Driburg
Exklusive Penthouse-Wohnung

Tel.: 0 5253 - 93 55 405

Zentrale Toplage | Neubau | Erstbezug
 4 Zimmer | 2 Bäder | Gäste WC
 Begehbarer Kleiderschrank
 Hauswirtschaftsraum
 Wohnfläche ca. 155m²
 Über 120m² Dachterrasse
 Südlage | Klimaanlage
 Fußbodenheizung | Aufzug | Garage
 Bedarfsausweis: Energieeffizienz A+,
 Strom, 25,5kWh
 Kurzfristig bezugsfertig

Miete: 1.572,50€
 zuzügl. Nebenkosten



Foto: BDT Frank Grawe

Foto: BDT Andreas Salmon



Ob ein paar Runden schwimmen im 25 Meter langen Außenpool, entspannen im Whirlbecken mit Quellwasser oder gesundes Schwitzen in einer der verschiedenen Saunen oder Dampfbäder: Der Tagesgast kann je nach Wunsch Körper, Geist und Seele wieder in Schwung bringen. Der großzügig gestaltete Fitnessraum steht ebenfalls zur Verfügung. Wer noch mehr Lust auf Schönheit hat, kann sich von den ausgefeilten Programmen mit der international bekannten Kosmetik-Linie Clarins verwöhnen lassen. Das breitgefächerte Angebot reicht von Gesichtsbearbeitungen, Peelings, Aromabädern, Körperpackungen bis hin zu energetischen Massagen. Ganz privat und unter sich lässt es sich in einer der Spa-Suiten relaxen, die man mit bis zu vier Personen belegen kann. Ein Day Spa-Tag lässt sich außerdem hervorragend mit einem köstlichen Frühstück oder einem entspannten Abendessen im "Caspar's Restaurant" kombinieren. Man nutzt die Spa-Einrichtungen den ganzen Tag lang nach Belieben und krönt seinen Aufenthalt durch eine sanfte 20-minütige Rückenmassage nach dem Frühstück oder vor dem abendlichen 3-Gang-Menü (Package ab 53 Euro; Montag bis Freitag).

MEDICAL HEALTH SPA IM GRÄFLICHEN PARK

Der Wunsch nach mehr Lebensqualität, Prävention und Gesundheit ist nach Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer der Treiber des ganzheitlichen Konzeptes im „Medical Health Spa“, das als elementaren Bestandteil die neu entwickelte „Grönemeyer RückenWellness-Kur“ umfasst. Der Bestsellerautor, schon lange ein großer Freund des Angebotes im „Gräflichen Park Grand Resort“, hat vor wenigen Tagen sein neues Buch „Mein großes Rückenbuch – wie Sie Ihren Schmerz besiegen“ auf der Frankfurter Buchmesse vorgestellt. Sein medizinisches Knowhow in diesem Bereich kommt ab sofort nicht nur dem Leser, sondern auch den Gästen des „Medical Health Spa“ zugute. Der Gräfliche Park praktiziert seit 235 Jahren ganzheitliche Heilung und Prävention mit seinen Naturheilmitteln Moor und Heilwasser und ist als Spa-Resort am Teutoburger

Wald bekannt für seine F.X.-Mayr-Kuren unter der Leitung von Dr. Henk C. Hietkamp sowie sein Medical-Spa-Konzept. Erst im Frühjahr 2017 hat das Resort ein Ayurveda-Zentrum eröffnet, in dem der bekannte Ayurveda-Experte Vaidya Kumaran Rajsekhar Freunde der indischen Heilkunst betreut.

Im Rahmen der Kooperation entsteht nun das „Medical Health Spa“ mit ärztlicher Expertise, unter dessen Dach sich die einzelnen Ansätze vereinen, so dass jeder Gast sein persönliches Programm zusammengestellt bekommt. Neben dem Fachwissen Prof. Dr. Dietrich Grönemeyers selbst und seiner Rücken-Kur, können Gäste des „Medical Health Spa“ darüber hinaus auf weiteres professionelles Medizinwissen zugreifen: Das gilt sowohl für den erfahrenen Arzt für Innere Medizin, Dr. Henk C. Hietkamp, der als erster Ansprechpartner für alle Gäste direkt im Grand Resort praktiziert, als auch für die Ärzte der renommierten „Gräflichen Kliniken“ in Bad Driburg. Sie stellen ihre Kompetenzen aus den Fachbereichen Orthopädie mit Schmerztherapie, Innere Medizin mit Kardiologie, Leistungsdiagnostik, Psychosomatik und Neurologie zur Verfügung. In Kombination mit den alternativen Heilverfahren Homöopathie, Ayurveda und F.X. Mayr sowie den Angeboten des etablierten Therapiezentrums im Gräflichen Park (Moor, Heilwasser, Physiotherapie, Yoga, etc.) finden gesundheitsbewusste Gäste mit dem „Medical Health Spa“ ein einmaliges Angebot.

COMEDRIBURG - KLINIKFORUM BAD DRIBURG

Neben den niedergelassenen Ärzten und Therapeuten gewährleisten ein Akutkrankenhaus und 7 Rehakliniken die medizinische Versorgung. Rund 1.600 Klinikbetten repräsentieren die in Bad Driburg vereinte medizinische Kompetenz. Pro Jahr kommen rund 30.000 Patienten in den Kurort, um sich den über 100 fachkundigen Ärzten und über 250 qualifizierten Therapeuten anzuvertrauen. In den hiesigen Spezialkliniken behandeln Experten der Reha- und Akutmedizin auf den Gebieten Herz- Kreislauf, Orthopädie, Neurologie, Stoffwechsel, Gastroenterologie, Psychotherapie und Psychiatrie. Der Name comedriburg steht für sieben Rehabilitationskliniken und ein Akutkrankenhaus. Der Zusammenschluss dieser medizinischen Einrichtungen zum Klinikforum hat für Gäste und Patienten einen großen Vorteil: Hier können nahezu alle Fachgebiete mit hoher medizinischer Kompetenz behandelt werden - ein gewichtiges Argument für Patienten mit mehreren Krankheitsbildern oder Paare und Familien, die vielleicht sehr unterschiedliche Behandlungen benötigen.



BILSTER BERG- EXCLUSIVES SUCHEN, EXCLUSIVES FINDEN



Bilster Berg Drive Resort

Bilster Berg in Bad Driburg ist ein 4,2 Kilometer langer selektiver Rundkurs für höchste Fahransprüche. Die 2013 eröffnete Rennstrecke wurde von Formel 1– Streckenarchitekt Hermann Tilke entworfen und auf einem ehemaligen britischen Armee Gelände gebaut.

Der Bilster Berg versteht sich als Partner der Automobilbranche und bietet seinen Kunden und Gästen auf der modernen, repräsentativen Anlage den perfekten Rahmen für Driving Experiences, Product Launches, Tests und Trainings. Und auch für Film- und Fotoprojekte bietet das exklusive Gelände die perfekte Kulisse.

Als privates Unternehmen zählt der Bilster Berg rund 180 automobile Enthusiasten zu seinen Gesellschaftern. Gemeinsam haben sie die Gesamtinvestitionssumme von 34 Mio. Euro aufgebracht und damit die erste vollständig privat finanzierte Rundstrecke in Deutschland ermöglicht. Die uneinsehbare Anlage bietet neben der Rundstrecke einen Offroad-Parcours, eine bewässerbare Dynamikfläche, mehrere Tagungs- und Seminarräume und eine anspruchsvolle Gastronomie.

Firmen, die das Exklusive suchen, bietet das Zusammenspiel von Rennstrecke, gehobener Gastronomie und modernster Architektur beste Voraussetzungen für gelungene Kundenevents, Incentives oder Firmenfeiern. Aber auch private Gäste sind herzlich willkommen auf dem Bilster Berg. Die Öffentlichkeit wird regelmäßig mit sorgfältig ausgesuchten Events eingeladen, Rennstreckenatmosphäre zu schnuppern und die Gastronomie am Bilster Berg zu genießen.

Bilster Berg Drive Resort GmbH & Co. KG

Bilster Berg 1 | 33014 Bad Driburg
Telefon: 05253 9739000
www.bilster-berg.de | info@bilster-berg.de

Bilster Berg Gastronomie

Marcus Schuster und sein Team haben zum Jahresbeginn die Gastronomie am Bilster Berg übernommen. Der gelernte Restaurantfachmann und Koch, der sein Handwerk in Sterne-Restaurants in München, London und Portugal lernte, hat z.B. das klassische Grillen und Freiluftcatering um ausgefallene Rezepte erweitert und dafür auf dem Gelände des Bilster Bergs verschiedene Barbecues und einen Smoker platziert. Marcus Schuster, der zudem seit sieben Jahren auch die Gastronomie im Freilichtmuseum Detmold führt, steht für frische regionale und saisonale Küche. Mit Feuer, Rauch und viel Geduld, wie z.B. beim Pulled Pork, welches 19 Stunden gesmoked wird, bereitet er hier Teutoburger Wildspezialitäten, Rinder aus der direkten Galloway Zucht des Bilster Berg, kreative vegetarische und vegane Gerichte zu.

„Auf den Berg kommen die Kunden und Besucher zu anspruchsvollen und erlebnisreichen Events, sowie Motorsportveranstaltungen. Wir möchten dazu ein Catering anbieten, das lecker und qualitativ hochwertig ist, aber auch direkt vor Ort am Kunden, beispielsweise in den Boxenhallen oder im Fahrerlager, angeboten werden kann“. Uns geht es um eine Alternative zum klassischen Buffet, das herumsteht, warmgehalten und schnell unansehnlich wird“, so Marcus Schuster.

Für die kommende Saison hat sich das Team um Marcus Schuster ambitionierte Ziele gesteckt. Es soll nicht nur an beiden Standorten das Dienstleistungsspektrum in Richtung Nachhaltigkeit und ressourcenschonendem Umgang mit Verbrauchsgütern optimiert werden, sondern auch vermehrt mit interessanten und öffentlichen Themenveranstaltungen die Besucher aus Nah und Fern auf den Bilster Berg gelockt werden. Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Facebook Seite „Bilster Berg Gastronomie“.

Bilster Berg Gastronomie

Bilster Berg 1 | 33014 Bad Driburg
Telefon: 05253 9739031
www.bilster-berg.de | gastronomie@bilster-berg.de

WESTFÄLISCHE GASTFREUNDSCHAFT

Erfahren Sie echte westfälische Gastfreundschaft, denn diese hat in Bad Driburg eine lange Tradition. Das Heilbad bietet eine große, gastronomische Vielfalt: gemütliche Cafés, urige und gutbürgerliche Lokale sowie feine Gourmetrestaurants verwöhnen Sie mit Gerichten, die vom deftigen „Ostwestfälischen“ bis hin zu saisonbedingten, regionalen Spezialitäten reichen. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Zum Bummeln, Freunde treffen und Verweilen laden auch zahlreiche Fachgeschäfte mit einer außergewöhnlichen Produktvielfalt und eine gemütliche Fußgängerzone ein. Ob Bekleidungshaus, Optiker oder Schuhgeschäft – freuen Sie sich auf qualifizierte Beratung und besten Service, denn hier



Foto: BDT Axel Winter



Bad Driburger Gourmet-Tour

Foto: www.Morganleflay-beauty.de

Gemütliche Stunden
Genießen Sie einen geselligen Nachmittag
in unserem Stadtcafé in Bad Driburg

**und geheime
Sehenswürdigkeiten**
oder buchen Sie eine Betriebsführung, schauen Sie uns
in der BACK GALERIE in Bad Driburg über die Schulter.

**Backkultur erleben,
wo Goeken backen**
www.goeken-backen.de

ist der Kunde noch König. Als zentrale Klammer zwischen Innenstadt, historischem Stadtkern und dem Gräflichen Park hat die Fußgängerzone in der Langen Straße in den vergangenen Jahren eine gestalterische Aufwertung erfahren. Es ist eine abwechslungsreiche Flaniermeile entstanden, die die Attraktivität der Innenstadt deutlich erhöht hat.

Immer wieder neu lässt sich die Innenstadt an den besonderen Verkauf- und Aktionstagen sowie Veranstaltungen erleben, die der Werbering Bad Driburg e.V. im Laufe des Jahres veranstaltet.

BAD DRIBURGER GOURMET-TOUR

22. Februar und 1. März 2018

Auch 2018 gibt es wieder die Möglichkeit, im Rahmen der „Bad Driburger Gourmet-Tour“ an einem einzigen Abend eine Auswahl der besten Restaurants Bad Driburgs kennen zu lernen. Serviert wird ein aufeinander abgestimmtes 6-Gang-Menü mit dazu korrespondierenden Weinen. Die Termine für die kulinarische Rundfahrt sind der 22. Februar und der 01. März 2018 und teilnehmen darf jeder, der sich rechtzeitig ein Ticket sichert.

Begonnen werden die Abende im Restaurant "Caspar's" im Gräßlichen Park, von wo es weiter geht ins Restaurant „Zur Linde“, „Zum braunen Hirschen“, „Restaurant Eggenwirth“ und „Am Rosenberg“, bevor es dann zum abschließenden Dessert in "Böhler's Landgasthaus" geht. Der Wechsel, der zwischen den einzelnen Gängen und Restaurants stattfindet, wird übernommen vom Gourmet-Shuttle-Service. Autohaus Humborg und Autohaus Thiel werden die Gäste mit exklusiven Fahrzeugen von Restaurant zu Restaurant chauffieren. Die „Vereinigte Volksbank“, die „Bad Driburger Naturparkquellen“ und die „Wäscherei Schopp“ unterstützen die Tour als weitere Partner. Die Gourmet-Tour kostet inklusive 6-Gang-Menü, dazu abgestimmtem Wein pro Gang, Getränken der Bad Driburger Naturparkquellen sowie dem Shuttle-Service 89,-€ pro Person. Die begehrten Tickets sind ab Montag, dem 04. Dezember 2017 bei der Tourist-Information Bad Driburg erhältlich (Lange Str. 140, 33014 Bad Driburg, Tel.: 05253-98940)

**BAD DRIBURG LÄDT EIN
– VERKAUFSOFFENER
SONNTAG
18. März 2018**

Der Bad Driburger Einzelhandel lädt am ersten verkaufsoffenen Sonntag des Jahres von 13 bis 18 Uhr zu zum Bummeln und Shoppen ein. Erleben Sie das besondere Flair der Bad Driburger Innenstadt im beginnenden Frühling. Individuelle Fachgeschäfte und gemütliche Cafés laden zum Verweilen und unbeschwerten Stunden ein. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt und bei den kleinen Besuchern sorgt ein Kinderkarussell für Kitzeln im Bauch.

So vielfältig wie das Alter!



**Moderne Konzepte
für Pflege und Wohnen**

- Alten- und Pflegeheime
- Kurzzeit- und Tagespflege
- Ambulanter Pflegedienst
- Hausnotruf inkontakt
- Altenwohnungen, Wohnprojekte
- Hospizarbeit

Philipp-Melanchthon-Zentrum

Auf der Mühlenstätte 25, 33014 Bad Driburg, Tel. 05253 97 63 - 131/-141

www.johanneswerk.de

Pöhler 
Gut Reelsen
Garten-, Landschafts-, Straßenbau

Die grüne Kompetenz

Detmolder Straße 5 · 33014 Bad Driburg · Telefon 05253 | 6258

www.poehler-galabau.de

MANIFATTURA
LEONARDO FACTORY OUTLET

**VIELE
SCHÖNE
IDEEN
ZUM FEST
FINDEN SIE HIER:**

LEONARDO FACTORY OUTLET
IN DER MANIFATTURA,
LANGE STRASSE 127
33014 BAD DRIBURG





LIVE IN BAD DRIBURG
29. Juni, 19. Juli und 23. August 2018

Live, draußen und umsonst - so feiert es sich am besten. Insbesondere an lauschigen Sommerabenden. Daher veranstaltet Bad Driburg eine Konzertreihe, die den Sommerferien ein Sahnehäubchen aufsetzen soll.

Unter dem Motto „Live in ...Bad Driburg“ laufen die Open-Air-

Konzerte. Dazu verwandelt sich die Bad Driburger Innenstadt in ein kleines Festivalgelände. An drei Sommer-Abenden stehen Bands unterschiedlicher musikalischer Stilrichtungen auf der Bühne. Die Getränke werden in speziellen „Festival-

Bechern“ ausgegeben, die von den Besuchern erworben werden müssen. Die Sommerkonzerte sind eine gute Gelegenheit für ein „Get-Together“. Kollegen lassen gemeinsam den Arbeitstag ausklingen. Gäste genießen das Urlaubsflair, Vereine nutzen die willkommene Gelegenheit zum Plausch in lockerer Runde.

Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 19 Uhr und sind um 23 Uhr beendet. Danach laden die Lokale der Bad Driburger Innenstadt zum Weiterfeiern ein. Insgesamt drei Live-Musik-Acts werden gebucht.

WIR SETZEN FARBIGE AKZENTE

**Karl-Heinz
Rustemeyer**

Maler- und Lackierermeister

fachkundig - vielseitig - leistungsstark

Nackenweg 3 · 33014 Bad Driburg-Neuenheerse

Telefon: 05259 / 665 · Fax: 05259 / 1458

Mobil: 0170 / 2746764

karl-heinz.rustemeyer@gmx.de

BAD DRIBURGER HERBSTFEST MIT STREETFOOD ROUNDUP UND VERKAUFSOFFENEM SONNTAG

15./16. September 2018

Das dritte Septemberwochenende ist das traditionelle Stadtfestwochenende in Bad Driburg. Ob z.B. Glasbläserfest, Bad Driburg unter Dampf oder Foodtruck RoundUp: unterschiedliche Themen mit vielfältigen Programm und zahlreichen Aktionen für Jung und Alt begeistern in jedem Jahr die Besucher.



Foto: Foodtruck RoundUp

stöbern, neue Anregungen zu entdecken und sich auf die bevorstehende Adventszeit einstimmen zu lassen. Ca. 50 ausstellende KunsthandwerkerInnen sind zu Gast und freuen sich darauf, ihre ausgefallenen, mit Liebe und Geschick gefertigten Arbeiten präsentieren zu können. Parallel findet auch wieder die große Weihnachtsausstellung mit Tag der offenen Tür bei Goeken backen statt.

BAD DRIBURGER ADVENTSMARKT MIT VERKAUFSOFFENEM SONNTAG

29. November bis 2. Dezember 2018

Auch der Bad Driburger Einzelhandel öffnet zum verkaufsoffenen Sonntag seine Türen. Freuen Sie sich schon jetzt auf eines der schönsten und bekanntesten Stadtfeste im Teutoburger Wald.

LESEZEICHEN – 7. BAD DRIBURGER LITERATURWOCHEN

Oktober bis November 2018

Im Oktober und November verwandeln die Lesezeichen die Stadt in eine Bühne der Literatur. Seit 2006 sorgen Lesungen namhafter Künstler und Autoren unterschiedlichster Genres, wie Norbert Blüm, Bernhard Hoëcker, Nina Hagen, Benjamin von Stuckrad-Barre, alle zwei Jahre für Spannung und Unterhaltung.

An unterschiedlichen und außergewöhnlichen Orten laden die Bad Driburger Touristik GmbH, die Stadtbücherei, die Buchhandlung Saabel und der Gräfliche Park Bad Driburg auch in diesem Jahr mit zahlreichen Lesungen mehrere Wochen lang Literaturinteressierte und solche, die es werden wollen, zu einer Reise in die Welt der Bücher ein.

BAD DRIBURGER KUNSTMARKT - VERKAUFSOFFENER SONNTAG

10./11. November 2018

Am 10. und 11. November 2018 ist im Bad Driburger Rathaus - zwischen schon traditionell wieder Kunstmarktzeit. Eine gute Gelegenheit, in gemütlicher Atmosphäre zu

Mitten im Herzen von Bad Driburg veranstaltet die Bad Driburger Touristik GmbH in Kooperation mit dem Werbering den traditionellen „Bad Driburger Adventsmarkt“.

Zahlreiche kunsthandwerkliche Hütten und Stände laden am Raiffeisenbrunnen zum vorweihnachtlichen Bummel in gemütlicher Atmosphäre ein. Am verkaufsoffenen Sonntag laden die Geschäfte in der Innenstadt von 13.00 bis 18.00 Uhr zum Weihnachtseinkauf ein und versüßen ihren Kunden den Aufenthalt mit besonderen Aktionen.



REWE

Lars Markus oHG

Bad Driburg · Am Siedlerplatz 2 · Tel.: 0 52 53 / 933 60
Lange Straße 110 · Tel.: 0 52 53 / 940 470

Foto: BDT Irina Jansen



Foto: BDT Frank Grawe

AUSGEZEICHNET WANDERN

Mit seinem dichten Wanderwegenetz gilt Bad Driburg seit langem als beliebtes Wanderziel – künftig wird das Wandern in unserer Region durch die Großoffensive „Nachhaltige Qualitätsverbesserung und Modernisierung der touristischen Wanderinfrastruktur in Bad Driburg“ noch komfortabler.

Nach einer kompletten Neukonzeptionierung des Wanderwegenetzes ergänzen nun 26 gut ausgeschilderte Wanderwege rund um das Moor- und Mineralheilbad das Angebot des Qualitätswanderwegs „Eggeweg“. Erleben Sie Thementouren wie den Kaleidoskop-Wanderweg, die Glashüttenrundwanderwege oder die Routen der VitalWanderWelt, sowie Teilstücke der regionalen Weitwanderwege wie den Jakobspilgerweg oder den Bäderweg ganz neu. Auf den attraktiven Halbtages- oder Tagestouren zwischen 5 und 20 km Länge laden immer wieder gemütliche Plätze mit neuen Bänken und Landschaftsliegen zur Rast ein.

Über 200 Wanderwegweiser und Infotafeln im Wandergebiet Bad Driburg sorgen dafür, dass Sie gut informiert und entspannt die Region erwandern können. Denn das Erleben der Landschaft und der kulturellen Sehenswürdigkeiten soll ganz im Vordergrund stehen.

WANDERINFOPUNKTE UND WANDERPARKPLÄTZE

In Bad Driburg und allen Ortsteilen befinden sich zentrale, leicht erkennbare Startpunkte für Wanderungen, die mit dem PKW einfach zu erreichen und mit einem Parkplatz bzw. einer Parkmöglichkeit ausgestattet sind. An den Wanderinfopunkten finden Wanderer auf einer Tafel mit Über-

sichtskarte besondere Erlebnistipps für die nähere Umgebung und Beschreibungen der Wanderrouen, die von diesem Punkt aus zu erreichen sind.

MARKIERUNG UND ZIELWEGWEISUNG

Die Zielwegweiser ergänzen künftig die Markierung und sind an markanten Stellen platziert, an denen Wanderer über den Verlauf der Wege informiert werden sollen. Auf den Wegweisern sind Sehenswürdigkeiten und Orte, die sich an der Strecke befinden, samt Entfernungskilometern aufgeführt. Die Markierungszeichen sind unter anderem an Bäumen und Pfosten angebracht.

KALEIDOSKOPWEG – QUALITÄTSWEG WANDERBARES DEUTSCHLAND

Bad Driburg ist eine alte Glasbläserstadt, in der es seit dem 12. Jahrhundert Glashütten- und Glashandelsbetriebe gibt. Noch heute zählt Bad Driburg auf dem Gebiet des Glashandels mit Marken wie „LEONARDO“, „Ritzenhoff & Breker“ oder „Table Roc“ zu den bedeutenden Umschlagplätzen Europas.

Das Spiel von farbigem Glas und Licht übt seit jeher eine große Faszination auf uns Menschen aus. Mit Kaleidoskopen kann diese Faszination - und damit auch ein Teil der Bad

Driburger Kulturgeschichte - spielerisch erlebbar gemacht werden. Auf dem Kaleidoskopweg laden daher acht Standorte mit Riesen-Kaleidoskopen verschiedener Bauart Kinder und Erwachsene ein, mit Licht und Glas zu spielen.

Der 5,8 Kilometer lange, familienfreundliche Rundweg startet am Freizeitbad Bad Driburg und kann in zwei Schleifen von 2,5 Kilometern (nördliche Schleife) und 3,3 Kilometern (südliche Schleife) geteilt werden. Die nördliche Schleife führt über den Rosenberg mit Blick auf den Gräflichen Park und Alhausen und die südliche Schleife über den Steinberg durch das Arboretum. Die reine Wanderzeit auf der Gesamt-Strecke beträgt etwas mehr als 1,5 Stunden. Bei der Wanderung über die gepflegten, gut markierten und mit einer Zielwegweisung versehenen Wege eröffnen sich immer wieder herrliche Ausblicke in die Landschaft des Naturparks Teutoburger Wald / Eggegebirge.

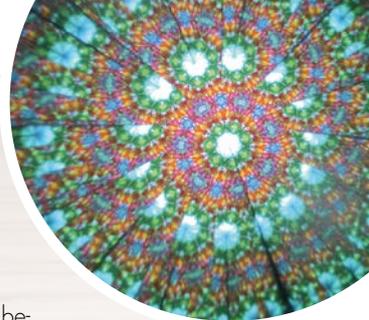
Die Wegführung des Kaleidoskopwegs wurde nach den Kriterien des Deutschen Wanderverbands erarbeitet. Die ausgefallenen und besteigbaren Kaleidoskope (u.a. Drehscheibenkaleidoskop, Wippenkaleidoskop und Zeitlupenkaleidoskop), die ein echter Hingucker sind, wurden mit Unterstützung der Firma Kaleidoskopia aus Bonn erstellt. Rund 200 Markierungszeichen sind von den Wegezeichnern des Eggegebirgsvereins und des Heimatvereins Bad Driburg an Bäumen und Pfosten angebracht worden. Der Kaleidoskopweg ist vom Deutschen Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ zertifiziert worden. Dieses anerkannte Gütesiegel verlieh der Deutsche Wanderverband

dem familienfreundlichen Weg im September 2017 auf der Wander- und Trekking-Messe TourNatur in Düsseldorf.

Der Kaleidoskopweg ist Teil des oben beschriebenen Projektes „Nachhaltige Qualitätsverbesserung und Modernisierung der touristischen Wanderinfrastruktur“ der Stadt Bad Driburg, das vom Land Nordrhein-Westfalen gefördert wird. Die Fördersumme von fast 300.000 Euro wird aus Mitteln der Bund-Länder-Gemeinschaftsaufgabe „Verbesserung der regionalen Wirtschaftsstruktur“ (GRW) bereitgestellt.

Die Zertifizierung des Wanderwegs wurde im Rahmen des im EFRE Programm „Erlebnis NRW“ geförderten Projektes „Zukunftsfitt Wandern“ unter Projekträgerschaft der OstWestfalenLippe GmbH finanziert und von dem Projektpartner Gesellschaft für Wirtschaftsförderung im Kreis Höxter mbh begleitet.

Wanderer finden alle wichtigen Informationen, wie Entfernungangaben, wichtige touristische Sehenswürdigkeiten und gastronomische Angebote zum Kaleidoskopweg auf www.bad-driburg.com/kaleidoskopweg und im entsprechenden Flyer zum Wanderweg, der in der TouristInformation erhältlich ist. Mit dem Flyer können die kleinen und großen Wanderer übrigens unterwegs an jedem Kaleidoskop einen Buchstaben sammeln. Für das vollständige Lösungswort im Flyer gibt es in der TouristInformation für die Kinder eine kleine Überraschung.



hellweg 8a · tel. 05253-3122
33014 bad driburg
www.augenoptik-cyrkel.de



BEDÜRFNISSE SIND INDIVIDUELL. WIR SIND DARAUF VORBEREITET.

Unser Ziel ist es, Ihre Individualität mit dem optimalen Sehen zu kombinieren und gemeinsam mit Ihnen Ihre ideale Lösung zu finden.

Wir möchten, dass Sie sich mit Ihrer Brille oder Ihren Kontaktlinsen wohlfühlen und optimal sehen! Daher haben wir höchste Ansprüche an uns, unsere Arbeit und unsere Partnerfirmen.

Ihr Team von Augenoptyk Cyrkel aus Bad Driburg



Foto: BDT Dorothea Schmid



Foto: BDT Annette Fischer

WIRTSCHAFTSSTRUKTUR MIT BREITEM BRANCHENMIX

Tradition und Innovation liegen in Bad Driburg sehr dicht beieinander: Bad Driburg hat sich nicht nur als staatlich anerkanntes Heilbad mit einer 235-jährigen Tradition einen Namen gemacht, sondern zählt heute auch gleichzeitig zu den bedeutendsten europäischen Glasumschlagplätzen.

Die Wirtschaftsstruktur Bad Driburgs ist durch einen breiten Branchenmix gekennzeichnet: Mittelständische Unternehmen und kleine Handwerksbetriebe prägen den Wirtschaftsstandort Bad Driburg ebenso wie große Konzerne von nationaler und internationaler Bedeutung.

Viele Unternehmen haben eine weit zurückreichende Historie, sind traditionell stark mit der Stadt verbunden und werden noch heute als Familienunternehmen geführt. Gut qualifizierte Arbeitskräfte sind in ausreichender Zahl verfügbar und zeichnen sich durch eine hohe Standorttreue aus. Nach typisch ostwestfälischer Art werden die Unternehmen bodenständig und mit hohem Verantwortungsbewusstsein geführt. Man weiß, was man kann und agiert nach der Devise "Qualität setzt sich immer durch". Für die Zukunft ist die Stadt damit gut gerüstet, um Strukturkrisen begegnen zu können. Insbesondere die Gesundheitswirtschaft, zu dem auch der Gesundheitstourismus zählt, bietet als Wachstumsmarkt beste Entwicklungsmöglichkeiten.

GLASSTADT BAD DRIBURG

Bad Driburg ist eine alte Glasbläserstadt mit über 500-jähriger Tradition. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts riefen die Fürstbischöfe von Paderborn Glasmacher in ihr Land, um den in reichem Maße vorhandenen Wald gewinnbringend zu nutzen. Zunächst entstanden Wanderglashütten, die dem Rohstoff Holz nachzogen, später dann Manufakturen im Stadtgebiet. Neben der Glasproduktion besitzt Bad Driburg auch eine über 300-jährige Glashandelstradition. Der Glasabsatz machte den Fernhandel notwendig. Fahrende Handelsleute vertrieben das Glas im norddeutschen Raum, und die Driburger Glaswagen waren bis Ostpreußen bekannt. Der Glasgroßhandel begann, als Benedikt Koch 1895 aus Schlesien und Böhmen Glaszylinder für Petroleumlampen an Driburger Händler lieferte. Heute zählt Bad Driburg zu den bedeutendsten Glasumschlagplätzen Europas. Das Bad Driburger Glas wird in die gesamte Welt exportiert. Neben dem Großhandel sind Unternehmen in der Stadt ansässig, die sich auf die Glasveredelung und die technische Weiterbearbeitung spezialisiert haben. Der Stellenwert des Glases für die stadthistorische Entwicklung lässt sich eindrucksvoll im örtlichen Glasmuseum nachvollziehen. Alle 2 Jahre feiert Bad Driburg das Glasbläserfest, das sich mittlerweile zu einem Veranstaltungshöhepunkt im Teutoburger Wald entwickelt hat.

Besuchen Sie auch unser
Café-Restaurant
VIER JAHRESZEITEN
Partyservice, Buffet u.v.m...

Alles aus einer Hand!
Betreutes Wohnen, stationäre- und ambulante Pflege, Tagespflege, ein öffentliches Café-Restaurant „Vier Jahreszeiten“ sowie unser Menü- und Wäscheservice.

Der moderne Senioren-Park mit familiärer Atmosphäre und mehr Lebensqualität.

Senioren-Park carpe diem
Caspar-Heinrich-Str. 14-16
33014 Bad Driburg
Tel.: 052 53/40 47-0
bad-driburg@senioren-park.de
www.senioren-park.de

Senioren-Park
carpe diem
... mehr als gute Pflege!



DIE GUTE ADRESSE ZUR WERTERMITTLUNG:

GOLDANKAUF GENC in Bad Driburg und Paderborn

Wenn Sie einen vertrauensvollen Partner zur Wertermittlung von Goldschmuck, Goldmünzen oder Zahngold suchen, dann sind Sie beim Goldankauf Genc in Bad Driburg und Paderborn an der richtigen Adresse. In einem angenehmen Ambiente werden Sie in dem familiengeführten Unternehmen gut beraten. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee lernen Sie in einem unverbindlichen Gespräch die Praxis der Goldbewertung kennen. Vor Ihren Augen wird gewogen und gerechnet. Wenn feststeht, was für einen Wert Ihre angebotenen Gegenstände augenblicklich haben, können Sie überlegen, ob Sie nun wirklich verkaufen möchten. Frau Genc erzählt uns während unseres Gesprächs, dass das Unternehmen großen Wert auf Diskretion legt, da die Gründe für einen Verkauf oft sehr persönlich und unterschiedlich sind.

Wer kein Gold zuhause hat, aber andere wertvolle Edelmetalle wie Silber, Platin oder auch Palladium verkaufen möchte, ist beim Goldankauf Genc ebenso richtig. Auch für Silberschmuck sowie -bestecke, Diamanten und Münzen zahlt die Familie Genc gute Preise. Bei Münzen erhalten Kunden oft mehr als den Tagespreis. Auch wenn Sie Ihre Kostbarkeiten nur schätzen lassen möchten, sind Sie hier herzlich willkommen. Die Schätzung und Beratung sind absolut kostenlos und es besteht dadurch keine Verpflichtung zum Verkauf.

Aktuell ist der Goldpreis hoch und wer mit dem Gedanken spielt, sich von dem Erbstück zu trennen, das lediglich die Schmuckschatulle im Schrank verziert, weil es nicht zum persönlichen Stil passt, der sollte sich einfach mal persönlich beraten lassen. Egal ob beim nächsten Bummel durch die Stadt oder bei einem telefonisch vereinbarten, geplanten Termin.

Der Goldankauf Genc ist bereits seit vielen Jahren als gute Adresse bekannt. Die Familie Genc hat sich mit ihrer ehrlichen und freundlichen Art über die Jahre hinweg einen hervorragenden Namen gemacht. Egal ob im Herzen von Bad Driburg oder in der Paderborner Innenstadt, die Kunden schätzen das ehrliche, faire und nachvollziehbare Vorgehen beim Verkauf ihrer Goldstücke. „Zuverlässigkeit, Seriosität, Erfahrung

und Ehrlichkeit – das sind Eigenschaften, die wir beim Goldankauf Genc verinnerlicht haben. Sie sind die Grundlage für das große Vertrauen unserer Kunden. Und die Zufriedenheit unserer Kunden hat für uns höchste Priorität“, versichert uns Frau Genc. „Das beweisen auch viele treue Stammkunden, die uns gern weiterempfehlen“, freut sie sich.

Überzeugen Sie sich selbst bei einem Besuch der Filiale in der Lange Straße 94 in Bad Driburg. Lassen Sie sich von Frau Genc oder ihrer Mitarbeiterin Frau Edelgart Grau kompetent und freundlich beraten. Im unmittelbarer Nähe der Bad Driburger Filiale in der Fußgängerzone finden Sie übrigens sehr gute Parkmöglichkeiten, wenn Sie mit dem Auto anreisen.

Selbstverständlich freut sich auch das Team beim Goldankauf in der Paderborner Innenstadt auf Ihren Besuch.

Lange Straße 94 in Bad Driburg: Telefon: 05253 / 8689518

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr | Sa. 10 - 14 Uhr

Königsplatz 18 in Paderborn:

Telefon: 05251 / 1474799 | Handy: 0177 / 7544398

Öffnungszeiten: Mo - Sa. 10 - 18 Uhr





Foto: BDT Frank Grawe

STADTENTWICKLUNG

Seit vielen Jahren betreibt die Stadt Bad Driburg eine engagierte Stadtentwicklung. Als Grundlage dient ein ganzheitliches Entwicklungsleitbild auf Basis des Säulenmodells. Anhand fundierter Analysen in den Themenbereichen Einzelhandel, Wohnen, Kultur, Freizeit und Tourismus sowie Verkehr werden Ziele festgelegt, Maßnahmenprogramme aufgestellt und aufeinander abgestimmt. Bürger, Unternehmer, andere gesellschaftliche Gruppierungen sowie politische Gremien werden selbstredend am Entwicklungsprozess beteiligt. Nur wenige Kommunen von vergleichbarer Größe betreiben einen solch umfassenden und integrierten Stadtentwicklungsansatz. Im Rahmen des Stadterneuerungsprogrammes "Aktive Stadtzentren" findet derzeit eine umfangreiche städtebauliche Umgestaltung der Haupteinkaufsstraße "Lange Straße" statt, die die Attraktivität erheblich steigern und neue Perspektiven eröffnen wird.

ALLES WIRD SCHÖN!

Gänzlich neu wird die Lange Straße künftig erscheinen. Als zentrale Klammer zwischen Innenstadt, historischem



Foto: BDT Axel Winter

Stadtkern und dem Gräflichen Park erfüllt sie wichtige städtebauliche Funktionen, die im Zuge einer gestalterischen Aufwertung gestärkt werden. Ziel ist es, die Lange Straße durch eine einheitliche Materialsprache und durch eine aufeinander abgestimmte Auswahl von Baum- und Lichtatmosphäre in ihrer Wirkung zu steigern und als durchgängige Flanierzone erlebbar zu machen. Besonde-

re städtebauliche und räumliche Situationen, wie der Platz an der Stadtkirche, der Raiffeisenplatz und der Rathausplatz werden durch besondere Ausstattungselemente als Orte für den Aufenthalt herausgearbeitet. Wichtige Städteingangssituationen erhalten Wasserobjekte, die das Stadtbild beleben und auf die Mineralwasserquellen der Stadt verweisen. Entlang der Langen Straße können somit abwechslungsreiche Flanieratmosphären geschaffen werden, die zum Bummeln und immer wieder zum Flanieren einladen.

WOHNEN IN BAD DRIBURG

Die Stadt Bad Driburg betreibt eine vorausschauende Wohnflächenentwicklung. Junge Familien finden in allen Ortsteilen eine ausreichende Anzahl an Grundstücken vor: ob Sie lieber im Stadtkern wohnen oder es lieber ländlich mögen, liegt bei Ihnen. Preise für Wohnbauland bewegen sich zwischen 12 und 85 Euro /m² (exklusive Erschließung). Daneben führt die Stadt Bad Driburg ein Kataster leerstehender Wohngebäude. Vielleicht ist hier genau Ihre Wunschimmobilie zu einem günstigen Preis dabei?

Die Stadt Bad Driburg gewährt auf Antrag Zuschüsse für die Wiedernutzung leer stehender Wohngebäude und energiesparender Neubauten nach geltenden Richtlinien. Weiterhin fördert die Stadt auch energiesparende Neubauten in städtischen Neubaugebieten zu Wohnzwecken.

Mehr Informationen zu Bad Driburg finden Interessierte auf www.bad-driburg.de.

WIR WÜNSCHEN IHNEN
EINE SCHÖNE ADVENTSZEIT



**FACHGESCHÄFT FÜR LEDERWAREN
UND ACCESSOIRES**

Uta Hillgemann
Lange Str. 92 | 33014 Bad Driburg
TEL 05253 - 2425

www.leder-gocke.de 

**BAD DRIBURG -
IMMER EINEN BESUCH WERT!**



Gib der Sonne eine Chance!
Hier muss optimiert werden!

Wir messen, analysieren und optimieren Ihre Photovoltaikanlage. Mehrertrag bis 30% pro Jahr!

ENERGIE EFFIZIENZ
Fachbetrieb





**Leifer
& Hamann**
GmbH & Co.KG
Elektrotechnik

**Zur Dringe 2
33014 Bad Driburg
Dringenberg
Tel. 0 52 59 / 93 00 80
www.leifer-hamann.de**

IMMER
I. WAHL!



WIR **LIEBEN** REGIONAL!

SUPERFOODS IM WINTER

Mit *EINHEIMISCHEM GEMÜSE* gesund durch die kalte Jahreszeit

Expertin: Dr. Susanne Fink-Tornau, Ernährungsberaterin und Ökologin beim Reformwarenhersteller Natura.

Der Winter ist da. Zeit für das Immunsystem sich mit gesunden Nahrungsmitteln zu stärken. Dabei stehen exotische Superfoods wie Açaí, Goji oder Chia hoch im Kurs. Doch warum in die Ferne schweifen, wenn die einheimischen Gemüse- und Obstsorten wie Grünkohl, Kürbis und Kartoffel genauso gesunde Dienste leisten?

Grünkohl – hält das Immunsystem auf dem Laufenden

„Grünkohl, in einigen Regionen Norddeutschlands auch als Braunkohl bekannt, gehört zu den Gemüsesorten im Winter, die als besonders gesund gelten. Mit seiner einmaligen Nährstoffzusammensetzung ist das norddeutsche Gericht übrigens auch eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Alternative zu tierischen Lebensmitteln. Grünkohl versorgt uns mit Ballaststoffen, die eine normale Darmfunktion unterstützen. Außerdem enthält das grüne Gemüse blutbildendes Eisen und Mineralstoffe wie Kalium und Kalzium, die für einen gesunden Stoffwechsel wichtig sind. Besonders beeindruckend ist übrigens die Vitaminkombination: Grünkohl enthält fast alle Vitamine aus der B-Gruppe, mehr Vitamin E und damit einen besseren Zellschutz als viele andere Gemüsesorten sowie ausreichend

Vitamin C, das laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

eine wesentliche Rolle für das Immunsystem spielt. Daneben ist

Grünkohl äußerst reich an Provitamin A, das unterstützend auf die Sehkraft wirkt. Und

worüber viele die Nase rümpfen, dient ebenfalls unserem Wohlbefinden: Seinen durch-

dringenden Geruch verdankt der Grünkohl Schwefelverbindungen, die das Risiko für ein Krebsleiden verringern können.“

dringenden Geruch verdankt der Grünkohl Schwefelverbindungen, die das Risiko für ein Krebsleiden verringern können.“

Kürbis – vitaminreich und kalorienarm

„Je näher die kalten Tage rücken, desto häufiger erscheinen Kürbisse auf unserem Speiseplan. Interessanter Fakt: Entgegen verbreiteter Meinung gelten die meist orangefarbenen Früchte nicht als Gemüse, sondern stellen eine Obstsorte dar. Genauer gesagt handelt es sich hierbei um eine Panzerbeere, die ihren Ursprung in Mittelamerika hat. Kürbisse sind sehr gesund und helfen bei Prostata- und Blasenbeschwerden, da der hohe Kaliumgehalt harntreibend wirkt. Neben wichtigen Inhaltsstoffen wie Kalzium, Magnesium, Kalium und anderen Mineralien enthält das orangegelbe Fruchtfleisch auch sekundäre Pflanzenstoffe und viele Vitamine. Beta-Carotin zum Beispiel, die Vorstufe von Vitamin A, stärkt Augen bei Sehschwäche und Linsentrübheit. Außerdem schützt es als Antioxidans die Körperzellen.“

Kartoffel – tolle Knolle mit gesunden Inhaltsstoffen

„Die Kartoffel gehört wie Tomaten oder Paprika zur Familie der Nachtschattengewächse. Es gibt über 2.000 Sorten mit klangvollen Namen wie Sieglinde, Sissi, Linda oder Christa, die allesamt zu den beliebtesten Nahrungsmitteln der Deutschen zählen. Seit die Knolle von Südamerika nach Europa kam, ist ihr Siegeszug als schmackhafter Sattmacher nicht aufzuhalten. Auch aufgrund ihrer zahlreichen positiven Eigenschaften: So verfügen die stärkereichen Kartoffeln über viel hochwertiges Eiweiß und enthalten zudem eine Kombination aus verschiedenen Ballaststoffen, die zu einer guten Darmgesundheit beitragen. Fälschlicherweise wird die Kartoffel immer noch als Dickmacher verschrien, dabei hat sie kaum Fett und enthält weniger Kilokalorien als Trauben, Bananen oder Feigen. Daneben ist sie reich an Vitamin C und B-Vitaminen wie beispielsweise Vitamin B6, das an verschiedenen Stoffwechselvorgängen beteiligt ist. Kartoffeln liefern zudem lebenswichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium und Eisen, die für die Funktion von Muskeln, Nerven und Knochen essenziell sind.“

Weitere Informationen unter www.natura.de



Hövelhofer Grundschüler werden zu Milchentdeckern: **Kochtour des Landwirtschaftsministeriums macht Station in Hövelhof**



► GRUNDSCHÜLER BEREITEN
INTERNATIONALE GERICHTE MIT MILCH ZU

► LANDFRAUEN UNTERSTÜTZEN
DIE JUNGEN KÖCHE

NRW-WEITE INITIATIVE
ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG
GASTIERT AN
HÖVELHOFER GRUNDSCHULE

23 kleine Köche, die mit einer Landfrau in einer mobilen Küche internationale Gerichte mit Milchprodukten in ihrem Klassenzimmer zubereiten – das gab es kürzlich an der Kirchschule Hövelhof in Hövelhof zu sehen. Anlass für diesen ungewohnten Anblick war die Milchentdecker-Tour, die unter der Schirmherrschaft von NRW-Landwirtschaftsministerin Christina Schulze Föcking steht. Die NRW-weite Kochtour animiert zum Kochen mit frischen Produkten und machte an der Hövelhofer Grundschule Station.

Kleinschneiden, rühren, würzen – die Grundschüler der Klasse 3c der Kirchschule Hövelhof durften als Teilnehmer der Milchentdecker-Tour ihre Fingerfertigkeit bei der Zubereitung von Gerichten mit Milch und Milchprodukten aus aller Welt unter Beweis stellen. Indischer Lassi, spanischer Milchreis sowie amerikanische Wraps standen dabei auf dem Speiseplan. Unter Anleitung einer Landfrau wurden alle Gerichte in einer eigens angefertigten mobilen Küche

zusammen zubereitet und natürlich auch verkostet. „Die Schüler und Schülerinnen haben mit viel Freude gelernt, wie man frische Lebensmittel fachgerecht zubereitet. Das zeigt, dass eine ausgewogene und frische Ernährung mit der passenden Umsetzung richtig Spaß macht“, so Cornelia Langreck, die als Landfrau die Klasse unterstützte.

Ziel des Projekts ist es, die Ernährungskompetenz bei Kindern im Grundschulbereich am Beispiel des vielseitig einsetzbaren Lebensmittels Milch zu fördern und sie für eine Ernährung mit frischen Produkten zu begeistern. Denn: „Kinder, die sich gut ernähren, kommen fit und leistungsstark durch den Schulalltag, haben mehr Freude am Lernen und bessere Chancen auf Erfolgserlebnisse“, erklärt Christina Schulze Föcking, Ministerin für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes NRW, den Hintergrund der Initiative.



Poularde mit Mandel- Rosenkohl

Im Winter verträgt eine Poularde herzhafte Beilagen. Hier sind es Rosenkohl, der mit Mandelblättchen verfeinert wird und leckerer Kartoffelstampf. Dazu schmeckt die Füllung aus getrockneten Aprikosen und Pflaumen besonders gut.

Zubereitungszeit ca. 2 Stunden

Zutaten für vier Personen: 3 Knoblauchzehen, 5 Zweige Rosmarin, 5 Stiele Thymian, 80 g getrocknete Aprikosen, 80 g getrocknete Pflaumen, 40 g Rosinen, 1 küchenfertige Poularde (etwa 1,5 kg), Salz und Pfeffer, 6 EL Butter, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 2 EL Rapsöl, 150 ml Weißwein, 400 ml Geflügelfond, 800 g Kartoffeln, 500 g Rosenkohl, 4 Stiele Petersilie, 150 ml Milch, etwas frisch geriebene Muskatnuss, 50 g Mandelblättchen, 1 EL Stärke

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch schälen und grob zerdrücken. Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen und grob zerpfücken. Aprikosen und Pflaumen grob hacken. Alles mischen.

Die Poularde waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer rundherum und innen würzen. Die Kräuter-Früchte-Mischung in die Poularde geben und mit etwas Küchengarn verschließen. 2 EL Butter erhitzen und mit Paprikapulver und dem Öl mischen. Die Poularde mit der Hälfte der Mischung



Rosenkohl mit Mandelblättchen machen die gebratene Poularde zu einem herzhaften Winteressen. Foto: LandGenuss/txn

Verovinum®

Weihnachten
kommt immer so plötzlich...

... Weine, Sekt, Champagner, Kaffee,
Feinkost, Präsente, Weinproben und
Kochkurse.

Karl-Schurz-Str. 54 | 33100 Paderborn | Tel: 05251 20 767 38
info@vero-vinum.de

bestreichen.

Die Poularde mit der Brust nach unten in einen großen Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 40 Min. braten, dabei öfter portionsweise mit der Butter-Öl-Mischung bestreichen. Die Poularde wenden. Wein und Geflügelfond angießen und im Ofen weiter 40-45 Min. garen, dabei zwischendurch mit dem Fond begießen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser je nach Größe 15-20 Min. garen. Den Rosenkohl waschen, putzen und den Stielansatz kreuzweise einschneiden. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Rosenkohl darin etwa 10 min. garen.

Kartoffeln abgießen und auf der ausgeschalteten Herdplatte kurz ausdampfen lassen. Rosenkohl abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Milch mit 2 EL Butter erhitzen. Über die Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Petersilie unterrühren und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrige Butter in einer Pfanne zerlassen. Mandelblättchen darin anrösten. Rosenkohl zugeben und darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Poularde aus dem Backofen nehmen. Den Bratensatz durch ein Sieb in einen Topf gießen. Aufkochen und kurz einkochen lassen. Stärke mit etwas Wasser anrühren, die Soße damit abbinden. Die Poularde, Rosenkohl und Kartoffelstampf anrichten und mit der Soße servieren. tnx.

Pro Portion: 1313 kcal, 66 g Eiweiß, 83 g Fett, 75 g Kohlehydrate

Weitere ausgefallene Rezeptideen unter www.landgenuss-magazin.de

WIR
L(I)EBEN
LECKER!



Genießen Sie die
Weihnachtszeit!

WIR
L(I)EBEN
LECKER!



Vitamix - Schokoladen-Trüffel- Küchlein mit Bratapfelsoße



Rezeptkreation von Vitamix Testimonial-Koch Klaus Velten für den Vitamix Professional Series 750

Zubereitung: 45 Sekunden; Ergibt: 10 Portionen

Küchlein

270 g Kuvertüre
100 g Butter
6 Eier
100 g Vanillezucker

Kuvertüre und Butter über einem Wasserbad schmelzen, anschließend glatt rühren. Eier und Zucker in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.

Regler auf Stufe 1 drehen. Das Gerät einschalten und die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 10 erhöhen. 30 Sekunden mixen. Die Geschwindigkeit auf Stufe 4 verringern, die Verschlusskappe im Deckel öffnen und die Schokoladenbutter langsam in den Vitamix-Behälter einlaufen lassen bis die Masse glatt ist.

Die Masse in 10 ofenfeste Glaskuchenförmchen (Fassungsvolumen von jeweils 140 ml) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175° C für 15 Minuten backen.

Nährwertangaben

Pro Portion (77 g): Kalorien: 280, Gesamtfettgehalt: 19 g, Gesättigte Fettsäuren: 11 g, Cholesterin: 135 mg, Natrium: 45 mg, Gesamtkohlenhydrate: 17 g, Ballaststoffe: 2 g, Zucker 15 g, Eiweiß: 5 g

Bratapfelsoße

2 Äpfel
80 g Marzipan
1 Prise Zimt
Abrieb von 1 Bio-Orange
1 EL Mandel, gestiftet
100 ml Milch
100 ml Sahne
1 EL Honig

Das Gehäuse der gewaschenen Äpfel ausstechen. Marzipan, Zimt, Orangenabrieb und Mandeln in einer Schüssel verrühren und Zutaten miteinander verkneten. Die Masse in die Äpfel füllen.

Die gefüllten Äpfel im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 45 Minuten backen und sie danach abkühlen lassen.

Milch, Sahne, Honig und die Bratäpfel mit ihrer Füllung in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.

Regler auf Stufe 1 drehen. Das Gerät einschalten und die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 10 erhöhen. 30 Sekunden mixen.

Nährwertangaben

Pro Portion (30 ml): Kalorien: 50, Gesamtfettgehalt: 3 g, Gesättigte Fettsäuren: 1,5 g, Cholesterin: 5 mg, Natrium: 0 mg, Gesamtkohlenhydrate: 6 g, Ballaststoffe: 1 g, Zucker 5 g, Eiweiß: 1 g

SCHOKOLADEN
TRAUM!

2017 - HIGHLIGHTS AUS EINEM TOLLEN JAHR!



8. Januar: „Hochzeitsträume“
– bereits zum 8. Mal präsentieren sich auf der großen Hochzeits- und Festmesse zahlreiche Aussteller rund um das Thema "Hochzeit und Feste feiern"

17. – 19. Februar: Die Paderbau
zeigt auch in diesem Jahr eindrucksvoll die Leistungsstärke der Region

24. Februar: Hasi Palau! Die Närrinnen und Narren aus dem Kreisgebiet stellen beim Umzug durch die Paderborner Innenstadt unter Beweis: auch in OWL kann man gut feiern!



12. April: Die Landesgartenschau
in Bad Lippspringe wird eröffnet

15. April: Osterlauf – dabei sein ist alles, beim wahrscheinlich ältesten Straßenlauf Deutschlands

22. April bis 1. Mai: Lunapark eröffnet die Kirmes-Saison im Paderborner Land

30. April: Maibaum und Radelfest
in Hövelhof

17. Mai: Richtfest für neues Lern- und Bibliothekszentrum der Universität PB

30. Juni bis 2. Juli: Vivat Viadukt
begeistert die Besucher in Altenbeken



14. bis 16. Juli: Open-Air-Kino: Die Almeauen in Büren werden zum schönsten Kinosaal OWLs

22. Juli: Anastacia live - beim Open-Air-Konzert in Bad Lippspringe.

22. bis 30. Juli: Paderborns 5. Jahreszeit wird vielfältig gefeiert: LIBORI, das bedeutet eine gelungene Mischung aus Kirche, Kirmes und Kultur

23. Juli: Roger Hodgson formerly of Supertramp – zu Gast an der Lippequelle



S Immobilien GmbH

Herzlichen Dank

sagen wir allen unseren Kunden für das im vergangenen Jahr entgegengebrachte Vertrauen. Wir wünschen Ihnen, Ihrer Familie, allen Freunden und Bekannten ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr 2018.



Hathumarstr. 15-19
33098 Paderborn
Tel.: 05251 292 2966
www.s-immobilien-gmbh.de

Tuina
Massagen
Fitnessstraining



WOLFGANG SCHWEIZER
Mobile Massage & Fitnessstraining



Fürstenweg 10 · 33102 Paderborn
Mobiltelefon: 0157 - 88 14 30 63
E-Mail: info@massagepaderborn.de
www.massagepaderborn.de

30. Juli: Heideblütenfest in Hövelhof

12. August: Trotz widriger Wetterbedingungen lassen sich viele Besucher die **Parkbeleuchtung** im LGS-Gelände nicht entgehen

26. August: Vier Musiklegenden rocken im Gartenschau-Sommer beim **Oldie-Star-Festival** den Arminiuspark



15. bis 18. September: Vier tolle Tage: **Katharinenmarkt in Delbrück**

15. bis 24. September: Das Festival **Musica S.** bietet innovative Konzertformate

23. bis 26. September: Oktobermarkt in Büren



27. August: Tag der Jagd – die Kreisjägerschaft Paderborn präsentiert Wissenswertes auf der LGS

1. bis 3. September: Hochstift à la carte – lädt Gourmets zum Schlemmen an die Pader

2. bis 4. September: Heimat- und Erntedankfest in Espeln

**WIR WÜNSCHEN
IHNEN EINEN
GUTEN RUTSCH INS
NEUE JAHR!**



29. September bis 1. Oktober: 203. Hövelmarkt

7. bis 9. Oktober: Stadtfest- und Herbstkirmes Bad Lippspringe

15. Oktober: Am letzten Tag der **LGS** kommen noch mal zahlreiche Gäste aus Nah und Fern



20. Oktober: Ausstellungseröffnung „Briten in Westfalen – The British in Westfalia 1945-2017“

23. bis 27. Oktober: Raus in die Natur! „Bürener Wanderwoche“ – lädt zum Mitmachen ein!

21. bis 29. Oktober: Herbstlibori – das Ende der Kirmessaison!

ConTor
Manfred Eggers
Waldenburger Str. 1
33098 Paderborn

**Große Klappe,
viel dahinter!**
www.Die-Garagentor-Profis.de
Tel.: 05251-750841

**Wir wünschen
Ihnen eine besinnliche
Vorweihnachtszeit!**



Foto: Stadt Paderborn

4. November: Spanien und Portugal gleich um die Ecke – Tag der offenen Tür bei EsPoral in Büren

Dezember: Wunderschöne Weihnachtsmärkte laden Jung und Alt zum Bummeln ein! Der Duft von Kerzen, Glühwein und leckerem Gebäck stimmt die Menschen fröhlich!



JAHRESHOROSKOP 2018



STEINBOCK (22.12.-20.1.)

Partnerschaft

Die kommende Zeit ist von großer Emotionalität geprägt. Öffnen Sie Ihr Herz und denken Sie nicht zu viel nach, sondern folgen Sie besser Ihrem Gefühl als Ihrer Vernunft. Verplanen Sie nicht jetzt schon die Zukunft, sondern genießen Sie die schönen Momente, die sich Ihnen jetzt bieten. Nutzen Sie Ihre Chancen, es liegt ganz allein an Ihnen, was Sie jetzt daraus machen.

Beruf

Ihr Tempo und Ihr souveränes Auftreten werden bewundert. Zeigen Sie zwar, dass Sie ein Profi sind aber tun Sie nicht so, als ob Sie alles mit links schaffen. Wichtig ist, dass Sie weiter im Team arbeiten, dann werden Sie auch die Unterstützung erhalten, die Sie benötigen. Haben Sie dabei keine Hemmungen, die Kollegen um Hilfe zu bitten, denn das ist kein Zeichen von Schwäche.

Gesundheit

Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind in der nächsten Zeit nicht zu erwarten und dank Ihrer positiven Einstellung wird sich daran auch nichts ändern. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie weiterhin sorgfältig alle Kontrolluntersuchungen vornehmen lassen. Achten Sie auch in Zukunft auf die Signale Ihres Körpers, dann bleiben Sie weiterhin so fit.



FISCHE (20.2.-20.3.)

Partnerschaft

Die Chancen auf eine neue Liebe stehen gut! Bevor Sie jedoch eine Entscheidung fällen überlegen Sie, für wen Ihr Herz wirklich schlägt. Haben Sie noch etwas Geduld, spätestens Mitte des Jahres werden Sie wissen, ob Sie wirklich bereit sind, sich neu zu binden. Folgen Sie dabei Ihrer inneren Stimme aber bedenken Sie auch: Erzwingen kann man nichts.

Beruf

Lassen Sie sich durch Rückschläge nicht frustrieren, überlegen Sie jedoch auch einmal, ob ein anderer Weg für Sie die bessere Wahl wäre. Dafür müssten Sie sich aber mehr engagieren. Den Rat von anderen sollten Sie annehmen, die Entscheidung dagegen müssen Sie ganz alleine für Ihre Zukunft fällen. Scheuen Sie sich nicht vor Veränderungen, wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Gesundheit

Für Ihre innere Ausgeglichenheit ist eine aktive Entspannung wichtig. Versuchen Sie es mit Yoga oder Pilates. Es dauert gar nicht lange und Sie werden die ersten Erfolge bemerken. Sie werden ruhiger und sehen vieles mit Gelassenheit, worüber Sie sich vorher mächtig aufgeregt haben. Ihren täglichen Pflichten nachzukommen wird Ihnen dann auch viel leichter fallen.



STIER (21.4.-21.5.)

Partnerschaft

Die Zeichen stehen in diesem Jahr ganz eindeutig auf Liebe! Wenn auch zunächst noch nicht so viel in Bewegung kommt, lassen Sie sich nicht entmutigen. Viele schöne Stunden der Zweisamkeit und prickelnde Momente stehen Ihnen bevor. Hören Sie auf Ihre inneren Impulse, dann könnte alles, wovon Sie schon lange geträumt haben, in Erfüllung gehen.

Beruf

Für dieses Jahr dürfen Sie die Messlatte ruhig etwas höher legen, denn Sie entwickeln eine enorme Kraft. Nehmen Sie eventuelle Kritik nicht persönlich sondern legen Sie ein klar strukturiertes Konzept vor. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Vorhaben, dann kann nichts schief gehen und Sie können allen zeigen, was in Ihnen steckt. Ohne Mut kommen Sie allerdings nicht voran.

Gesundheit

Das wird ein richtiges Wohlfühljahr. Sie sind topfit, möchten sich aber auch mal richtig verwöhnen lassen. Planen Sie für Ihre nächste Reise doch einmal einen Wellness-Urlaub mit allem, was dazu gehört. Falls das bis dahin noch zu lange dauert, hilft sicher auch ein Wochenende, bei dem Sie so richtig entspannen können. Gönnen Sie sich einfach, was Ihnen gut tut!



WASSERMANN (21.1.-19.2.)

Partnerschaft

Sie haben aus Ihren Erfahrungen in der letzten Zeit gelernt. Lassen Sie sich nicht entmutigen – nach der langen Talfahrt wird es auch bergauf gehen. Sicher werden Sie bald einen Partner finden, der voll und ganz für Sie da ist und an dessen Schulter Sie sich anlehnen können. Lassen Sie ruhig mal Ihren Charme spielen und haben Sie Vertrauen in die Zukunft.

Beruf

Mit Ausdauer und Disziplin werden Sie schon bald an Ihr Ziel kommen. Zeigen Sie bei Verhandlungen aber mehr Fingerspitzengefühl, dann könnte sich eine Option auftun, die Sie auf der Karriereleiter ein ganzes Stück weiter bringt. Zum Jahresende könnten Sie ein Angebot erhalten, das Sie kaum ausschlagen können. Trotzdem sollten Sie keine schnelle Entscheidung treffen.

Gesundheit

Sie können sich sportlich ruhig etwas mehr fordern und Ihre Leistungsgrenzen ausloten. Das wird Ihre Kondition steigern und Sie bekommen wieder mehr Energie. Für Ihre Ernährung sollten Sie mehr frisches Obst und Gemüse einplanen, dann werden Sie insgesamt wieder leistungsfähiger und das wird sich auf Ihr Gesamtbefinden positiv auswirken.



WIDDER (21.3.-20.4.)

Partnerschaft

In diesem Jahr möchten Sie um jeden Preis aus dem alten Trott ausbrechen, denn Sie haben Lust auf Veränderungen. Vertrauen Sie auf Ihre Gefühle und lassen Sie sich überraschen. Das Leben hält noch einige schöne Dinge für Sie bereit. Sie sind auf dem richtigen Weg. Erzwingen Sie aber nichts sondern warten Sie lieber, bis Sie sich Ihrer Sache ganz sicher sind.

Beruf

Mit Ihren Ansichten können Sie jetzt viel bewegen und auf sich aufmerksam machen. Es könnten sich interessante berufliche Chancen ergeben. Sie müssen nur noch etwas an Ihrer Durchsetzungskraft arbeiten, dann läuft alles wie am Schnürchen. Ein wenig mehr Selbstbewusstsein wird Ihnen dabei helfen. Bescheidenheit ist zwar manchmal gut, jetzt aber fehlt am Platz.

Gesundheit

Was kann ich mir zumuten? Diese Frage sollten Sie sich in Zukunft öfter stellen, denn in letzter Zeit haben Sie Ihre Gesundheit manchmal ziemlich vernachlässigt. Sie sollten nicht ständig glauben, dass Sie immer funktionieren müssen. Folgen Sie einfach Ihren Gefühlen und stehen Sie zu Ihren Wünschen und Bedürfnissen, das steigert Ihr Wohlbefinden.



ZWILLING (22.5.-21.6.)

Partnerschaft

Wenn demnächst eine neue Beziehung in Ihr Leben tritt, sollten Sie das zunächst lieber für sich behalten und nicht gleich allen davon erzählen. Bewahren Sie sich das kleine Geheimnis noch eine Weile und genießen Sie die Zweisamkeit. Erst, wenn Sie sich ganz sicher sind, sollten Sie Ihre Freunde einweihen. Manchmal gibt es Neider, denen man das gar nicht zugezählt hätte.

Beruf

Unerwartete Ereignisse sollten Sie jetzt als Herausforderung sehen. Nutzen Sie alle Gelegenheiten konsequent, um Ihr Vorhaben auf ein stabiles Fundament zu stellen. Jetzt zählt nicht nur der kurzfristige Erfolg, sondern das große Ganze. Auch wenn Sie die Zusammenhänge im Moment noch nicht ganz genau erkennen, wird sich Ihr Engagement auf jeden Fall lohnen.

Gesundheit

Auch wenn Sie glauben, dass Sie unter Druck am besten funktionieren, sollten Sie etwas mehr auf sich aufpassen. Versuchen Sie, nicht über das Ziel hinauszuschießen und gönnen Sie sich ab und zu auch wieder Pausen, um Ihren Körper zur Ruhe zu bringen. Vielleicht finden Sie sogar Spaß an Meditationsübungen, um den Geist für neue Aufgaben frei zu bekommen.



KREBS (22.6.-22.7.)

Partnerschaft

Versuchen Sie künftig, mit jemandem, dem Sie vertrauen, über Ihre Gefühle zu sprechen. Manchmal kann ein Gespräch helfen, Dinge von einer anderen Seite zu betrachten, die einem selbst noch gar nicht in den Sinn gekommen sind. Denken Sie auch noch einmal darüber nach, ob Sie wirklich bereit sind, sich auf Dauer zu binden.

Beruf

Das neue Jahr bietet Ihnen die Möglichkeit, vieles zu verändern. Wenn sich Hindernisse in den Weg stellen, dürfen Sie jedoch nicht gleich aufgeben. Sie haben genug Energie, um die Projekte, die Sie bereits begonnen haben, jetzt auch zu Ende zu bringen. Allerdings kann es sein, dass Sie sich in der nächsten Zeit auf einige Überstunden einstellen müssen.

Gesundheit

Gesunde Ernährung und das Reduzieren von Genussgiften sind jetzt das A und O. Damit sich keine Aggressionen aufstauen, ist Sport oft die beste Medizin. Wenn Sie alleine keine Motivation haben, suchen Sie sich einen Verein oder eine Sportgruppe, wo Sie gefordert sind. Der Erfolg wird sich schnell einstellen und nebenbei verlieren Sie auch noch ein paar Pfunde.



LÖWE (23.07.-23.8.)

Partnerschaft

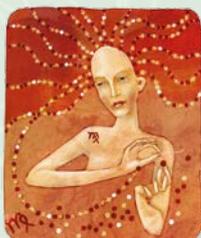
An heißen Flirts wird es in der Jahresmitte nicht mangeln. Das bedeutet nicht immer, die große Liebe zu finden – auf Ihre Kosten kommen Sie aber allemal. Stürzen Sie sich jedoch nicht in jedes Abenteuer, das kann auch fatale Folgen haben. Bleiben Sie ganz natürlich und genießen Sie auch mal den Augenblick und schwanken Sie nicht immer hin und her.

Beruf

Achten Sie bei Verhandlungen auf Ihre Wortwahl, sonst kann es gleich zu Beginn des Jahres zu unerwünschten Situationen kommen. Zeigen Sie Ihrem Gegenüber Respekt und Aufrichtigkeit, dann kommen Sie dahin, wo Sie hin wollen. Ihre Fähigkeit, auch die Kollegen zu begeistern und zu motivieren, kann Ihnen einen weiteren Pluspunkt bei Ihrem Vorgesetzten bringen.

Gesundheit

Sie haben in letzter Zeit viel Kraft verbraucht, um für andere da zu sein. Jetzt müssen Sie auch einmal an sich denken, sonst leidet Ihre Gesundheit unter diesem Ungleichgewicht. Widmen Sie sich mehr den schönen Dingen des Lebens, es ist höchste Zeit für eine Erholungspause. Bevor Sie ernsthaften Schaden erleiden, müssen Sie bei allem etwas kürzer treten.



JUNGFRAU (24.8.-23.9.)

Partnerschaft

Alles ist möglich – so könnte das Motto für dieses Jahr lauten. Seien Sie darauf gefasst, dass Sie vielleicht der „Liebe auf den ersten Blick“ begegnen, aus der sich dann eine dauerhafte Beziehung entwickeln könnte. Wichtig ist aber, dass Sie nicht die Hände in den Schoß legen und darauf warten, man muss auch selbst etwas für sein Glück tun.

Beruf

Eine kreative Pause wird Ihnen gut bekommen, denn Sie haben sich in der letzten Zeit einfach über einen langen Zeitraum zu viel abverlangt. Sie sind mit Ihren Gedanken nicht ganz bei der Sache und dadurch am Arbeitsplatz manchmal unkonzentriert. Ihre optimistische Grundstimmung wird Ihnen aber helfen, bis zur Jahresmitte Ihre alte Form wieder zu finden.

Gesundheit

Sie sollten auch mal den Rat anderer Menschen annehmen und sich Ihre Kräfte besser einteilen. Man erwartet gar nicht von Ihnen, dass Sie immer hundert Prozent geben. Lernen Sie Ihre Grenzen kennen, damit Sie wissen, wie weit Sie gehen können. Im Moment sollten Sie aber Ihre Aufmerksamkeit lieber auf Dinge richten, die Ihnen Spaß bereiten. Passen Sie mehr auf sich auf!



WAAGE (24.9.-23.10.)

Partnerschaft

Für die nächste Zeit sollten Sie die Beziehungsarbeit wieder etwas mehr in den Focus stellen. Wenn es in letzter Zeit zwischen Ihnen und Ihrem Partner nicht so gut läuft, kann das auch an Ihnen liegen. Hören Sie sich die Kritik an, sagen Sie aber auch selbst, was Sie stört. Nur so lassen sich konkrete Zukunftspläne schmieden, mit denen Sie beide glücklich sind.

Beruf

Wenn Sie sich jetzt richtig positionieren, steht Ihnen auf dem Weg zum Erfolg nichts mehr im Weg und es könnte ein Aufstieg der Extraklasse werden. Verlassen Sie sich bei Verhandlungen auf Ihr kommunikatives Geschick. Reagieren Sie flexibel auf ein Angebot, das man Ihnen macht, wägen Sie aber anstehende Entscheidungen gründlich ab, bevor Sie eine Zusage machen.

Gesundheit

Nachdem Sie im letzten Jahr viel gefordert wurden, wird sich in den ersten Monaten des neuen Jahres alles zum Guten wenden. Sie werden Ihre innere Zufriedenheit wiederfinden und das wird sich auch auf Ihre Gesundheit auswirken. Auch wenn es in den Sommermonaten noch einmal Unannehmlichkeiten geben kann, werden Sie später dafür wieder entschädigt.



SKORPION (24.10.-22.11.)

Partnerschaft

Wichtig ist, dass Sie sich jetzt nicht zurückziehen. Sie wollen nicht enttäuscht werden, deshalb fällt es Ihnen so schwer, offen mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle zu sprechen. Haben Sie Vertrauen aber auch Selbstbewusstsein, dann können Sie Ihre Beziehung wieder auf eine solide Basis stellen. Das Auf und Ab der letzten Zeit wird sich bald legen.

Beruf

Bringen Sie Ihre beruflichen Vorhaben jetzt unter Dach und Fach. Ihre Zurückhaltung in allen Ehren aber jetzt müssen Sie die Initiative ergreifen, sonst kommen Sie nicht an Ihr Ziel. Sagen Sie klar und deutlich Ihre Meinung, nur so lassen sich offene Fragen lösen. Beweisen Sie Engagement und Disziplin und vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten.

Gesundheit

In Zukunft sollten Sie Ihre Termine besser planen und vor allem den Stress der letzten Zeit vermeiden. Ziehen Sie sich einfach öfter mal zurück und machen es sich alleine gemütlich. Ihre Freunde werden sich zwar wundern aber Sie auch verstehen. Machen Sie sich den Spruch „Nichtstun ist auch eine Tätigkeit“ zum Motto, dann werden Sie wieder neue Kraft tanken.



SCHÜTZE (23.11.-21.12.)

Partnerschaft

Die kommende Zeit eignet sich hervorragend, um Zukunftspläne zu schmieden und diese dann auch in die Tat umzusetzen. Die Sterne stehen günstig, um neue Bekanntschaften zu schließen. Schon bald könnten Sie jemand treffen, der Ihrem Ideal ganz nahe kommt. Erwarten Sie aber nicht, dass der andere ahnt, was Sie gerne möchten und bringen Sie niemand in Bedrängnis.

Beruf

Nutzen Sie die kommende Zeit sinnvoll, um berufliche Veränderungen vorzubereiten und haben Sie auch Mut für eine Investition. Eine Existenzgründung bringt zwar meist auch Risiken mit sich, wenn Sie sich aber fachlichen Rat holen, können Sie schon bald zufriedener in die Zukunft schauen. Die Chancen auf einen Erfolg stehen ausgezeichnet.

Gesundheit

Das Stichwort für dieses Jahr lautet „Entschleunigung“. Gönnen Sie sich öfter mal eine Atempause, dann wird sich Ihr Organismus auch schnell wieder erholen. Schon in der Jahresmitte werden Sie sich wieder so fühlen, dass Sie Bäume ausreißen könnten. Denken Sie aber immer daran, dass die Gesundheit das höchste Gut ist und übertreiben Sie nicht gleich wieder.



Foto: djd/Monsterzeug GmbH/Africa Studio - stock.adobe.com

Gute Stimmung garantiert

Partyspiele und witzige Mitbringsel sorgen für viel Spaß auf jeder Feier

**MIT DER RICHTIGEN
VORBEREITUNG UND DEM
PASSENDEN PARTYZUBEHÖR
WIRD JEDE FEIER
ZU EINEM ERFOLG.**

**GUTE ANLÄSSE
FÜR PARTYS
GIBT ES DAS
GANZE JAHR ÜBER.**

Geburtstag, Hauseinweihung, Halloween oder Silvester: Anlässe für Partys gibt es das ganze Jahr über. Garten- und Grillpartys finden inzwischen sogar häufig bis in den Winter hinein statt. Doch egal ob im Freien oder in der Wohnung - Hauptsache die Stimmung ist gut. Leckeres Essen, ausreichend Getränke, passende Musik und Partybeleuchtung tragen zum Gelingen der Feier bei. Mit Partyspielen und witzigen Mitbringseln können Gastgeber und Gäste für noch mehr Spaß sorgen.

Partyspiele für Groß und Klein

Auch auf einer Party unter Erwachsenen gehören Spiele zur Unterhaltung der Gäste dazu. Ob man dabei Karaoke singt, auf eine Dartscheibe mit Kronkorken wirft oder Wahrheitsspiele für lustige und peinliche Überraschungen wählt: Die Auswahl an Gesellschafts- und Partyspielen, die schnell

für gute Laune sorgen, ist groß. Beim Geschenkportal www.monsterzeug.de können sie - ebenso wie viele Geschenkideen und Partyzubehör - direkt bestellt werden. Auch witzige Trinkspiele wie das bekannte Bierpong gehören zu den Party-Klassikern. Hier versuchen zwei Teams einen Tischtennisball in einen Becher der anderen Mannschaft zu werfen. Wurde getroffen, muss der entsprechende Becher vom Gegner ausgetrunken werden. Eine nette Idee für eine Party, bei der auch Kinder eingeladen sind, ist eine Pinata, die man mit Süßigkeiten, Konfetti oder Ähnlichem befüllt und so aufhängt, dass die Gäste sie nur mit einem Stock erreichen können. Mit verbundenen Augen darf nun jeder hintereinander versuchen, die bunte Figur aus Pappmaché zu zerschlagen. Jeder Menge Spaß verspricht auch ein "Candy Grabber Süßigkeiten-Automat" in Mini-Format. Wie auf der Kirmes versucht man hier, mit den Greifzangen möglichst viele Bonbons und anderen Süßigkeiten zu "angeln".

Originelle Geschenkideen für die Gastgeber

Gastgeber freuen sich über originelle Geschenke. Eine individuell bestickte Grillschürze, ein persönlich graviertes Schneidbrett für den "weltbesten Grillmeister" oder ein witziger Gewürzhalter sind nur einige Ideen für nette Mitbringsel zur Grillparty. Für viele Lacher dürfte auch ein Grillbrandeis als Präsent sorgen. Grillfans können damit dem Fleisch ihren persönlichen Grillstempel aufdrücken. Das Brandeis lässt sich individuell mit Buchstaben bestücken. Weitere Ideen gibt es beim Geschenkportal. (djd)

*JEDE MENGE PARTYPASS
VERSPRICHT EIN "CANDY
GRABBER SÜSSIGKEITEN-AUTOMAT"
IN MINI-FORMAT.*

TIPPS ZUR PARTYPLANUNG

(djd). Neben Essen und Trinken sollte man bei der Party-Vorbereitung auch an diese Dinge denken:

- ▶ Damit alle zur Feier kommen, sollten Freunde und Bekannte rechtzeitig eingeladen werden.
- ▶ Für Gäste, die einen langen Anfahrtsweg haben, sollten genügend Schlafmöglichkeiten zur Verfügung stehen.
- ▶ Für Partyfeeling sorgen Dekorationen mit Luftballons, Girlanden und Lampions.
- ▶ Mit der richtigen Musik kommt Schwung in jede Party. Diese sollte sich am Geschmack der Gäste orientieren.
- ▶ Partyspiele sorgen für unterhaltsame Momente - Inspirationen und Bestellmöglichkeiten gibt es etwa unter www.monsterzeug.de.
- ▶ Um Ärger zu vermeiden, sollte man die Nachbarn einige Tage zuvor auf die Party hinweisen.

„AIRLEBEN“ SIE DEN

PADERBORN-LIPPSTADT AIRPORT

ALS IDEALEN ORT FÜR IHRE VERANSTALTUNG

Ob Ideensuche, kreative Konzeption oder Produktpräsentation – für Ihre Wünsche und Ziele im Tagungsbereich bieten wir Ihnen die passenden Räumlichkeiten.

Als Tagungs- und Veranstaltungszentrum bieten wir Unternehmen den perfekten Rahmen für themenspezifische Events. Ein großer Tagungsraum, ein kleiner Besprechungsraum und das edle, multifunktionale Restaurant Silbergras. Das bietet Ihnen das Airport Hotel Paderborn. Außerdem: fünf Tagungsräume auf dem Airport Gelände direkt gegenüber. Beste Möglichkeiten für Ihre Tagung, Präsentation oder Ihr festliches Event.

Neu im Angebot sind Incentives, die sich ideal mit Seminaren oder Tagungen verknüpfen lassen.

- Eiscurling
- Langbogenschießen
- Casino Abend á la James Bond
- oder gemeinsamer Kochkurs

Die verkehrsgünstige Lage am Airport mit optimalen Parkmöglichkeiten sorgt dafür, dass die Seminarteilnehmer stressfrei bei uns ankommen. Eine Übernachtung inkl. Frühstück im Airport Hotel für Gäste mit längerer Anreise oder mehrtägige Veranstaltungen rundet das Angebot unseres Hauses ab.

Veranstaltungen & Feiern

Planen Sie mit uns individuell Ihre Veranstaltung - direkt am Airport & mitten im Grünen. Ob Weihnachtsfeier, Hochzeit

oder runder Geburtstag: für Sie machen wir gerne auch kurzfristig noch alles, was wir können, möglich!

Hochzeiten

Geben Sie sich das Ja-Wort in außergewöhnlicher Atmosphäre und im siebten Himmel! Vom Paderborn-Lippstadt Airport starten Sie auf Wunsch über den Wolken in Ihr Glück. Wenn das Flugzeug über dem Stadtgebiet Büren kreist, können Sie sich auch in der Luft trauen!

Gefeiert wird dann in einer der vielseitigen Veranstaltungs-Locations am Flughafen. Ob im gläsernen QUAX HANGAR, im PANOLO oder im Silbergras Restaurant & Bar im Airport Hotel Paderborn. Das Veranstaltungsteam des Airport Hotels Paderborn plant „IHREN TAG“ nicht nur kulinarisch. Ansprechend, abwechslungsreich, interaktiv und immer individuell.

Gruppenveranstaltungen

Ob Junggesellinnenabschied, runder Geburtstag oder einfach ein Treffen mit alten Freunden in großer Runde – wir organisieren ganz individuell gesellige Tage, die Sie garantiert lange in schöner Erinnerung behalten werden.

Beliebt sind Führungen durch den Quax Hangar mit den historischen Flugzeugen mit anschließendem Besuch der PANOLO PANORAMA Lounge direkt darüber. Ein Erlebnis der Extraklasse bieten wir Ihnen ebenfalls mit einem Bogenschießen-Event im Grünen oder Eiscurling auf der Terrasse des Silbergras oder der Dachterrasse der PANOLO PANORAMA LOUNGE.



Infos und Anfragen unter:
Airport Hotel Paderborn

FON 02955 / 7474 261 | MAIL sales@airporthotel-paderborn.com
www.airporthotel-paderborn.com | www.silbergras.de



Der spanische Cava reift nach der traditionellen Methode neun bis zwölf Monate in der Flasche, ähnlich wie ein Champagner. Fotos: djd/Freixenet



LEIDENSCHAFTLICH INS NEUE JAHR

Hochwertige Cava-Genüsse und raffinierte Cocktails für die Feiertage

Die Silvesternacht ist ein magischer Moment. Mit Wünschen, guten Vorsätzen und voller Vorfreude blicken wir auf das kommende Jahr. Was wird 2018 wohl bringen? Damit der Rutsch ins neue Jahr auch bestens gelingt, dürfen Glücksbringer wie Kleeblätter und ein farbenfrohes Feuerwerk, das die bösen Geister vertreibt, nicht fehlen. Und natürlich gehört zum Feiern und Anstoßen auf das neue Jahr ein hochwertiger Sekt. Mit einem edlen Cava liegen Gastgeber garantiert goldrichtig. Zu besonderen Anlässen muss es eben auch etwas Besonderes sein.

Auf Traubenqualität und Reifung kommt es an

Wie fein die Perlage im Glas ist und wie gut ausbalanciert sich die Aromen präsentieren, hängt sowohl von der Qualität der Trauben als auch vom Herstellungsprozess ab. Der traditionelle spanische Cava von Freixenet etwa punktet hier gleich mehrfach. Die in Südeuropa kultivierten Rebsorten sind von der Sonne verwöhnt und stehen für ein harmonisches Zusammenspiel der Aromen. Den besonderen Schliff erhält der Schaumwein in der Flasche. Bei der Flaschengärung, auch "Metódo Tradicional" genannt, reift der Cava wie ein Champagner mindestens neun Monate und entwickelt so das feine Prickeln und die vielfältigen Aromen. Welches der Favorit wird, hängt vom persönlichen Geschmack ab: Für Liebhaber eines milden, vollmundig fruchtigen Geschmacks ist zum Beispiel der Goldene von Freixenet die richtige Wahl für das Weihnachtsessen oder

das Silvesterbuffet. Wer es lieber trocken mag, greift etwa zum Carta Nevada Extra Dry in der nachtblauen Flasche.

Rezepttipps: Einen Bellini mixen

Cava kann man nicht nur pur genießen. Ohne großen Aufwand lassen sich schnell raffinierte Cocktail-Klassiker kreieren, um jede Party aufzupeppen und die Gäste zu beeindrucken. Ein einfach zu mixender Klassiker ist der Bellini: Dazu 2 bis 3 cl Pfirsichpüree in ein Sektglas geben und mit etwa 10 cl Cava auffüllen. Der fruchtige Sekt und die süßen Pfirsicharomen verbinden sich zu einem unvergesslichen Genuss. Ideal, um in der Nacht der Nächte voller spanischer Leidenschaft und Temperament die Korken knallen zu lassen. (djd).

EIN KLASSIKER FÜR SILVESTER:

2 BIS 3 CL PFIRSICHPÜREE
IN EIN SEKTGLAS
GEBEN UND MIT ETWA
10 CL CAVA AUFFÜLLEN.



TIPP DER REDAKTION

„Meine Devise für 2018: „Sich nicht zu hohe Ziele setzen“ – So werden aus guten Vorsätzen langfristige positive Gewohnheiten!“

(Foto: epr/hecht international)



BEWUSSTER ESSEN

Das Hochbeet von hecht international ist nicht nur praktisch, sondern auch ein toller Hingucker für Balkon und Terrasse. Im Nu gedeihen darin die verschiedensten Gemüsesorten.

NACHHALTIGER LEBEN

Entspannte Stunden und Feuervergnügen – beim Kamin-Holzvergaser von Künzel trifft effektive Heiztechnik auf zeitloses Design.



(Foto: epr/Künzel)

GESUND BLEIBEN

Es muss nicht immer gleich die chemische Keule sein – Naturprodukte der Markt-Apotheke Sanavit heilen sanft und ganz ohne Nebenwirkungen. Mit einer homöopathischen Taschenapotheke ist man für alle Eventualitäten gewappnet.

(Foto: epr/Markt-Apotheke)



FIT IN DEN FRÜHLING

Einfach faszinierend! Pilates- und Faszientraining erfreuen sich großer Beliebtheit. Kein Wunder, werden doch mit der softX® Faszienrolle von Gaugler & Lutz unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen und der Rücken nachhaltig gestärkt!

(Foto: epr/Gaugler & Lutz)

MEHR SPORT



FAMILY TIME

DIMMUNG BRINGT STIMMUNG:

Ob beim Vorlesen, Fernsehen oder Abendessen, eine durchdachte Beleuchtungssteuerung von Hager erzeugt stets die richtige Atmosphäre – und spart dabei sogar Strom.

(Foto: epr/Hager, Vertriebsgesellschaft)



2018 GUTE VORSÄTZE

Alle Jahre wieder – kaum sind die Feiertage vorbei, nehmen wir uns vor, von nun an alles besser zu machen. Dass sich das Nützliche dabei durchaus mit dem Angenehmen verbinden lässt, zeigen unsere Tipps für den Januar.



(Foto: epr/Kurverwaltung, Bad Griesbach)

ZEIT FÜR MICH

Die Therme Bad Griesbach lockt mit einer großzügigen Saunalandschaft. Auf 500 Quadratmetern stehen den Besuchern Tauchbecken, Massageräume und Ruhebereiche zur Verfügung. Das einladende, moderne Ambiente verspricht Entspannung pur.



KASSENSTURZ FÜRS NEUE JAHR

Mit einem *HAUSHALTSKALENDER* die privaten Finanzen besser im Griff behalten

Neues Jahr, alte Vorsätze: Viele nehmen sich zum Start in 2018 vor, ihre privaten Finanzen besser zu führen, damit unterm Strich mehr als eine schwarze Null übrig bleibt. Doch wie so manche guten Vorsätze zum Jahreswechsel droht auch dieser Plan in der Alltagsroutine allzu schnell in Vergessenheit zu geraten. Dabei ist gerade der Beginn eines neuen Jahres die passende Gelegenheit für einen Kassensturz. Besonders einfach gelingt das etwa mit dem "Haushaltskalender 2018", den es kostenfrei unter www.geld-und-haushalt.de oder unter Telefon 030-20455818 gibt.

In fünf Schritten zu mehr finanziellem Durchblick

Die Faustregel lautet: Nur wer seine Einnahmen und Ausgaben kennt, kann überhaupt erkennen, wo es finanziell klemmt und in welchen Bereichen gespart werden kann. Fünf Schritte reichen dafür bereits aus:

1. Einnahmen ermitteln: Dazu notiert die Familie im Haushaltskalender alle regelmäßigen Geldeingänge wie Lohn, Gehalt, Kindergeld oder Nebenverdienste.
2. Feste Ausgaben feststellen: Als nächstes schreibt man alle regelmäßigen Zahlungen wie Miete, Versicherungen, Kredite und Co. auf. Jahresbeiträge am besten auf Monatsbasis herunterrechnen.
3. Monatsbudget errechnen: Wie viel Geld steht monatlich frei zur Verfügung? Dazu von der Summe der regelmäßigen Einnahmen die festen Ausgaben abziehen.
4. Laufende Kosten eintragen: Die täglichen Ausgaben werden laufend im Haushaltskalender in der jeweiligen Monatsübersicht notiert - so ist auf einen Blick zu erkennen, ob sich das Budget noch im positiven Bereich bewegt.

5. Bilanz ziehen: Zum Schluss die veränderlichen Ausgaben vom jeweiligen Monatsbudget abziehen. So erfährt jeder seinen monatlichen Saldo - und erkennt beispielsweise auch, wo sich womöglich hohe Kostenblöcke verstecken.

Praktische Hilfen und Tipps für Verbraucher

Mit der Kombination aus Monatskalendarium und Finanzübersicht hilft der Haushaltskalender dabei, jeden Monat besser mit den Finanzen auszukommen. Kompakte und praxisnahe Tipps zu Verbrauchertipps runden den Jahresbegleiter ab, ebenso wie herausnehmbare Übersichten zu Ferienterminen und Notfallnummern. Der Klassiker für die Haushaltskasse, den es seit über 50 Jahren gibt, erscheint in der Ausgabe 2018 zudem in einem neuen, frischen Design.

Online-Helfer für die Haushaltskasse

Der jährliche Haushaltskalender unterstützt in gedruckter Form bei der Kassenführung. Ergänzend dazu gibt es heute viele Onlinehelfer, die alle über www.geld-und-haushalt.de kostenfrei genutzt werden können:

- Die Budgetanalyse analysiert die Ausgaben und zeigt Verbesserungsmöglichkeiten für die private Finanzplanung.
- Anhand von Referenzbudgets können Verbraucher ihre Ausgaben mit denen anderer Haushalte vergleichen, die in einer ähnlichen Lebens-, Wohn- und Einkommenssituation sind.
- Beim Web-Budgetplaner handelt es sich um ein Haushaltsbuch für PC und Smartphone. Einnahmen und Ausgaben können einfach erfasst, strukturiert und vielfältig ausgewertet werden. (rgz).



**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.**

Kleinvieh macht auch Mist. Die täglichen Ausgaben konsequent aufzuschreiben, hilft dabei, Einsparmöglichkeiten zu erkennen. So bleibt am Monatsende etwas für das Sparschwein übrig. Foto: rgz/geld-und-haushalt.de





Umfangreiches und erstklassiges Physiotherapie-Behandlungsspektrum in Schloß Neuhaus

Pro Physio Paderborn, seit 2014 an der Bahnhofstr. 40 in Paderborn ansässig, hat im Februar nun auch einen zweiten Standort in Schloß Neuhaus im Ärztehaus Im Quinhagen 1 eröffnet. Die Praxis besteht aus 5 Behandlungsräumen, einem Trainingsraum mit Geräten, sowie einem Kursraum für das vielfältige Kursangebot.

Zu dem erstklassigen Team von Pro Physio in Schloß Neuhaus zählen neben den zwei geschäftsführenden Physiotherapeuten Renate Peters und Andre Fabri auch noch fünf weitere Physios sowie drei Sportwissenschaftler, die sich um den Kursbereich kümmern. Dieser besteht zum einen aus dem Rehasport mit Lungenfunktions- und Herzsportgruppen und dem orthopädischen Rehasport, aber zum anderen auch aus Kursen wie beispielsweise Tabata, welches ein hochintensives Intervalltraining ist, oder auch die Black and Flex-Kurse, die auf Faszientechiken und Pilates-Elementen basieren. Darüber hinaus gehört auch die progressive Muskelrelaxation PMR zum Kursprogramm bei Pro Physio. Bei dieser Methode werden bestimmte Muskelgruppen willentlich entspannt und angespannt, was sich sehr positiv auf unterschiedliche Krankheitssymptome, wie zum Beispiel chronische Rückenschmerzen, arterielle Hypertonie oder auch Angststörungen auswirken kann.

Außerdem behandeln Sie die bestens geschulten und professionellen Physiotherapeuten bei Pro Physio bei Kopf- oder Kiefergelenksschmerzen mit der CMD-Therapie, die eine spezielle Kieferbehandlung darstellt. Auch für viele Schlaganfallpatienten ist das Pro Physio-Team mit der neurologischen Behandlungstechnik nach Bobath ein wichtiger Partner. Eigens für Kinder bietet Pro Physio eine gesonderte Bobath-Therapie an.

Zudem gibt es bei Pro Physio in Schloß Neuhaus jetzt auch ganz neu eine Infrarotkabine, die gerade jetzt in der kalten Jahreszeit gefragt denn je ist. Die Infrarotkabine entfaltet ihre wohltuende, durchblutungsfördernde und heilende Wirkung durch Tiefenwärme, welche tief in die Muskulatur vordringt. Der Effekt ähnelt dem in einer Sauna, mit dem wichtigen Unterschied, dass die Infrarotwärme intensiver wirkt



und auch für Patienten mit Bluthochdruck besser als ein Saunabesuch geeignet ist.

Selbstverständlich dürfen auch die klassischen Massagen, die manuelle Therapie, Wärme- und Kälteanwendungen sowie die Elektrotherapie und noch viele weitere Methoden im Behandlungsspektrum von Pro Physio nicht fehlen.

Begeben Sie sich bei Schmerzen und körperlichen Beschwerden in die zuverlässigen und heilenden Hände der Physiotherapeuten bei Pro Physio in Schloß Neuhaus. Dort sind Sie bestens aufgehoben.

Da Weihnachten kurz vor der Tür steht, gibt es bei Pro Physio in Schloß Neuhaus jetzt übrigens bis zum 31. Dezember auch spezielle Weihnachtsangebote. So können Sie beispielsweise fünf Massagen zum Preis von vier bekommen oder auch zehn zum Preis von acht. Außerdem gibt es lohnende Kombi-Angebote mit mehrmaliger Schröpfkopf-/Massage sowie Infrarot zu günstigen Preisen und auch 25 % Vergünstigung auf alle Laufanalysen.

Renate Peters & Andre Fabri

Im Quinhagen 1, 33104 Paderborn
>> im Ärztehaus am Mühlenhof
Telefon 05254 9212447
www.pro-physio-schlossneuhaus.de
info@pro-physio-schlossneuhaus.de

DAS TUT
KÖRPER UND
SEELE GUT



GESUNDHEIT
für Körper und Geist

TEE TUT EINFACH GUT

Besserer Schlaf, mehr Energie, weniger Gewicht: Rezepte für Körper & Seele

Eine heiße Tasse Tee, wenn es draußen kühl und unangenehm wird - das ist viel mehr als Gemütlichkeit und Wohlgefühl, denn Kräutertee wärmt nicht nur von innen. Je nach Zutaten kann er die Lebensgeister wecken oder beruhigen, beim Einschlafen helfen oder auch den Körper gezielt entlasten. Die besten Tee-Rezepte für Ihre Gesundheit.

Frische-Kick für mehr Energie: Gerade in der Übergangszeit kennen viele Menschen diese bleierne Müdigkeit. Der Kreislauf will einfach nicht so richtig in Schwung kommen. Besser als eine Tasse Kaffee kann dann eine Mischung zu gleichen Teilen aus Hirtentäschelkraut, Holunderblättern, Lindenblüten, Mistelkraut, Rosmarinblättern, Scharfgarben- und Tausendgüldenkraut sowie Weißdornblättern helfen. Vier bis fünf Teelöffel der Mischung mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und drei bis fünf Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt ein bis anderthalb Liter davon trinken. Außerdem die gleiche Menge an Wasser.

Reinigender Kräutertee: Müdigkeit und Antriebschwäche sind häufig eine Folge von unausgewogener Ernährung, Stress und Bewegungsmangel. Aus naturheilkundlicher Sicht führt das zu einer Übersäuerung des Organismus. Schlacken lagern sich im Gewebe ab und blockieren den Zellstoffwechsel. Basische Teemischungen, etwa "7x7 Kräutertee" (Reformhaus), wirken wie ein Großputz und sorgen wieder für ein gutes Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen im Körper. Ideal ist eine mehrwöchige Trinkkur, die von einer

überwiegend vegetarischen Ernährung begleitet wird. Auf diese Weise verschwinden oft auch hartnäckige Fettpölsterchen. Weitere Informationen und Anwendungstipps gibt es unter www.p-jentschura.com.

Wohltuende Wärme: Wenn Hände und Füße einfach nicht warm werden wollen, haben sich Teemischungen mit Linden- und Holunderblüten, Fenchelsamen und Majorankraut bewährt. Pro Tasse wird ein Teelöffel davon mit kochendem Wasser übergossen und sollte drei bis fünf Minuten ziehen.

Gute Laune zum Trinken: Kräuter mit zitronig-frischem Aroma wie Bergamotte oder Zitronenmelisse heben die Stimmung. Tee aus Lemongrass schmeckt auch kalt sehr gut. Ein sanfter Stimmungsheber ist Vanille, weil ihr Duft bei den meisten Menschen mit angenehmen Erinnerungen verbunden ist.

Für süße Träume: Ein Tee aus Hopfen, Lavendel und Melisse kann nach einem aufreibenden Tag dafür sorgen, dass der Schlaf nicht zu lange auf sich warten lässt. Die Inhaltsstoffe der Kräuter wirken beruhigend. Melisse und Lavendel sind außerdem bewährte Zusätze für ein Gute-Nacht-Bad. (djd)

EINE HEISSE TASSE TEE
TUT NICHT NUR GUT - DIE RICHTIGEN
ZUTATEN KÖNNEN AUCH KÖRPER UND
SEELE POSITIV BEEINFLUSSEN.



Foto: djd/Jentschura International/jakkapan-shutterstock

KALTE HÄNDE?
TEES MIT
LINDEN- UND
HOLUNDERBLÜTE
WÄRMEN
VON INNEN.

KRÄUTERTEES
selbst mischen

(djd). Es lohnt sich, bei Zutaten für eigene Teemischungen auf gute Qualität zu achten. Die bekommt man beispielsweise in Apotheken und Reformhäusern. Vieles, was im eigenen Garten wächst, kann auch frisch zu Tee verarbeitet werden, etwa Basilikum, Zitronenmelisse oder Minze. Wichtig beim Trocknen daheim: Die Kräuter sollten wirklich trocken sein, bevor sie in Dosen oder dunklen Gläsern gelagert werden. Verbleibende Feuchtigkeit kann zu Schimmelbildung führen.

Tipps und Infos zur heilenden Wirkung von Kräutertees gibt es auch unter www.p-jentschura.com.



Foto: djd/Jentschura International/Africa Studio-shutterstock



SAUNABADEN

Regulationstraining für den Körper



**Fördert die GESUNDHEIT und
dient der ENTSPANNUNG.**

(akz-o) Auch wenn wir bei der Sauna in erster Linie an Entspannung denken – der regelmäßige Gang in die Sauna bewirkt noch viel mehr. Denn heute, wo wir die Kälte durch die Heizung und die Wärme durch Klimaanlage ganz leicht ausgleichen können, ist unser Körper starke Reize nicht mehr gewöhnt.

Das Saunabaden zusammen mit der anschließenden Abkühlung wirkt als Regulationstraining auf den Körper ein: Durch das gezielte wiederholte Setzen eines starken Wärme- und Kältereizes wird die Fähigkeit aller Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten trainiert, sich schnell zusammenzuziehen und wieder zu öffnen. „Dadurch lernt der Körper, sich schnell und wirkungsvoll an wechselnde Temperaturen anzupassen – und kühlt zudem nicht mehr so schnell aus“, erklärt Prof. Dr. med. Karl-Ludwig Resch, der Leiter des Deutschen Instituts für Gesundheitsforschung aus Bad Elster.

Fast noch wichtiger: Das regelmäßige Saunabaden sorgt dafür, dass die Schleimhäute deutlich besser durchblutet sind. „Deshalb ist der Organismus bei Menschen, die regelmäßig in die Sauna gehen, viel besser in der Lage, eindringende Krankheitserreger abzuwehren“, verdeutlicht Prof. Dr. Resch. Ist der Körper an die Regulation von Reizen gewöhnt, ist er aber nicht nur weniger anfällig für Erkältungen, er reagiert auch flexibler auf Stress und regeneriert schneller nach sportlicher Anstrengung.

Tut einfach dem Körper und der Seele gut.

„Um den medizinisch vielfach erwiesenen stärkenden Einfluss auf das Immunsystem zu erzielen, ist aber Regelmäßigkeit das A und O – und das geht besonders leicht, wenn man eine Sauna zu Hause hat“, weiß Prof. Dr. Resch aus seiner langjährigen medizinischen Erfahrung. Die positiven Wirkungen von regelmäßigen Saunagängen kann man sich mit der neuen Zoom-Sauna S1 besonders leicht in die eigenen vier Wände holen: Klafs, der führende Hersteller im Bereich Sauna, Pool und Spa, bietet attraktive Gestaltungsmöglichkeiten für jede Raumsituation.

Gerade für Menschen mit Atemwegsbeschwerden empfiehlt sich als optimale Ergänzung die Microsalt Anwendung mit hochwertigem Trockensalz. Sie bezweckt die gründliche Reinigung der Luftwege bis in die feinsten Lungenbläschen, regelmäßige Anwendungen können zudem das Immunsystem unterstützen.

Mit dem neuen, akkubetriebenen Microsalt SaltProX im handlichen Format lässt sich jetzt jede Sauna oder Sanarium ganz leicht und einfach in einen Salzinhalationsraum verwandeln – die perfekte Kombination für die Gesundheit.

Wärme tanken

Wichtig bei einer Erkältung ist es, viel zu trinken – empfehlenswert sind zwei Liter pro Tag. Neben Wasser haben sich Arzneitees aus der Apotheke wie etwa von H&S bewährt. Kräuter wie Kamillenblüten, Eibischblätter oder Spitzwegerichkraut unterstützen die Linderung von Erkältungskrankheiten. Informationen gibt es unter www.arzneitee.de.



Foto: rgz/Otosan/Functional Cosmetics Company AG



Frei durchatmen

Eine verstopfte Nase ist eins der lästigsten Erkältungssymptome. Eine sanfte, aber effektive Lösung bietet ein Nasenspray mit Pflanzenextrakten wie Otosan. Es kann befreiend und abschwellend wirken und hat keinen Gewöhnungseffekt.



Husten

Wer Ruhe bewahrt, sich mit einer Tasse Tee ins Bett legt und dafür sorgt, dass ein möglicher Zink-Mangel ausgeglichen wird, kann seiner Erkältung ein Schnippen schlagen. Bewährt hat sich dabei Zinkorot 25, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt.



Schnupfen Heiserkeit

Wenn rundherum alles niest und schnieft, ist es wichtig, sich selbst zu schützen. Schon einfache Mittel helfen dabei.



Foto: rgz/Wörwag Pharma/thx



Kuschelfaktor

Filz sieht gut aus und fühlt sich gut an. Von Hugo Frosch gibt es deshalb Öko-Wärmflaschen mit Filzbezug, der zu 100 Prozent aus Merino-Schurwolle besteht. Ein besonderer Hingucker sind die Öko-Wärmflaschen im Golddesign aus der Reihe Classic Comfort: www.frosch-shop.de.

Fotos: rgz/Hugo-Frosch



Foto: rgz/Ibena

Gemütlich chillen

Beginnt man am Abend auf dem Sofa zu frösteln, hilft eine Kuscheldecke, mit der das Chillen nach Feierabend gleich doppelt so gemütlich wird. Empfehlenswert sind Decken aus natürlicher Baumwolle, wie zum Beispiel die Heimdecke Naturgut von Ibena, die wohligh warm halten. Infos: www.ibena-shop.de

So wird HOMÖOPATHIE bei ersten Erkältungssymptomen eingesetzt

(ak-zo) Homöopathie ist eine anerkannte und bewährte Therapieform für Patienten in Deutschland. Das belegt eine neue Forsa-Umfrage. Rund die Hälfte der Befragten hat demnach bereits Erfahrung mit homöopathischen Arzneimitteln. Über 70 Prozent von ihnen sind zufrieden oder sehr zufrieden mit der Wirksamkeit und Verträglichkeit.

Gerade bei Erkältungen, wenn der Hals kratzt, die Nase rinnt, noch Husten sowie Kopf- und Gliederschmerzen dazukommen, ist Homöopathie eine beliebte Therapie.

Das Ziel der Homöopathie: Infekte sollen natürlich behandelt und das Immunsystem soll auf sanfte Weise stimuliert und so im Kampf gegen die Erkältungsviren unterstützt werden. Kombinationsmittel wie zum Beispiel das homöopathische Präparat metavirulent setzen dabei nicht nur auf einen einzigen, sondern auf eine Kombi-

nation verschiedener, aufeinander abgestimmter Wirkstoffe – etwa Luffa operculata (Schwammgurke), Aconit (Blauer Eisenhut) oder Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat). Jeder dieser Arzneistoffe wirkt einem bestimmten Erkältungssymptom wie etwa Halsschmerzen, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen entgegen. metavirulent enthält neben sieben homöopathischen Bestandteilen zusätzlich die sogenannte Grippe-Nosode, die nach homöopathischem Verständnis die Abwehr gezielt unterstützt.

Homöopathische Kombipräparate sollen möglichst bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eingenommen werden. Ziel der Behandlung ist ein milderer Verlauf des grippalen Infekts. Bestenfalls entwickeln sich die lästigen Symptome gar nicht erst.

Wissenswertes rund um den grippalen Infekt gibt es unter www.metavirulent.de.



Foto: metavirulent/akzo

Kryolipolyse Studio

eiskalt schön

... lassen Sie sich gut behandeln!

Fettzellen ade - endlich dauerhaft!

- ohne Operation
- ohne Spritzen
- ohne Narben

Patricia Shepherd
Inhaberin

Oststraße 3
59597 Erwitte
02943 - 5081924
0151 - 23621705

info@eiskaltschoen.de
www.eiskaltschoen.de



Tipps zur Vorbeugung

- ✓ Das Immunsystem mit einer gesunden vitamin- und ballaststoffreichen Ernährung sowie mit Sauna, Kneipp-Bädern und Wechselduschen stärken.
- ✓ Viel Bewegung an der frischen Luft, auch wenn es regnet oder kalt ist.
- ✓ Den körperlichen Kontakt zu erkälteten Menschen meiden.
- ✓ Erkältungsviren verbreiten sich gerne beim Händeschütteln oder über Türklinken, Schalter oder Tasten. Regelmäßiges Händewaschen kann das Risiko einer Ansteckung senken.
- ✓ Einmaltaschentücher verwenden und nach Gebrauch wegwerfen, um der Vermehrung der Viren vorzubeugen.

DEN STRESS VERGESSEN

In einem wohltuenden SCHAUMBAD atmet die Seele auf

Sobald das Wasser in die Wanne einläuft und der Duft des Lieblingsschaumbads in der Luft liegt, beginnt schon der Kurzurlaub vom Alltag. Denn die Vorfreude auf einen Moment der Ruhe und auf den Genuss des angenehm temperierten Wassers tut der Seele gut. Kaum liegt man dann im Wasser, ist der Alltagsstress schnell vergessen: Die anstrengenden Überstunden im Job, die Diskussion mit dem Nachwuchs und der abendliche Parcours durch den Supermarkt spielen während der genussreichen Wohlfühlzeit keine Rolle mehr.

AUF DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ACHTEN

Dank pflegender Schaumbäder wie beispielsweise dem neuen Schaumbad "Mein Moment" von t: by tetesept sind solche wohltuenden Auszeiten jeden Tag möglich. Kakaobutter, Vanille und Macadamia verwöhnen Haut und Seele, während man im zarten, lang anhaltenden Schaum vor sich hin träumt, ein gutes Buch liest oder einfach die Lieblingsmusik hört. Mit seiner fruchtig-holzigen Duftkomposition aus Sandelholz und Orangenöl hilft auch das neue Schaumbad "Chill-Out", den anstrengenden Tag hinter sich zu lassen. Entscheidend für eine maximal erholsame Auszeit ist, dass man diese Zeit für sich reserviert und während der Badezeit ausschließlich auf die eigenen Bedürfnisse achtet.



NEU: Schaumbad Mein Moment
mit Kakaobutter,
Vanille und Macadamia

Neu: Schaumbad Chill-out
mit Orangenöl und Sandelholz

t: by tetesept Schaumbäder,
420 ml, 4,49 Euro*

*Unverbindliche Preisempfehlung

DAS BAD ZUR WOHLFÜHLOASE MACHEN

Bei Wassertemperaturen von 32 bis 38 Grad Celsius darf die Pause vom Alltag in der Badewanne ruhig zehn bis 20 Minuten lang ausgekostet werden. Mit dem passenden Schaumbad wird die Zeremonie noch erholsamer: So sind Vanille und Macadamia weiche Düfte, mit denen man sich gern umgibt, wenn man auch der Seele Wärme schenken möchte. Die Komposition aus Sandelholz und Orangenöl hilft ebenfalls zu entspannen. Nach dem Bad die Haut sanft abtrocknen und im Bademantel noch ein wenig auf dem Sofa zu ruhen, das rundet das Badeerlebnis ab. (djd).

Foto: djd/t: by tetesept

PHYSIOTHERAPIE- UND PRÄVENTIONSZENTRUM LICHTENAU:

Physiotherapie, Massagen, Krankengymnastik und Co. aus professioneller Hand

Anfang November eröffnete das Physiotherapie- und Präventionszentrum Lichtenau (PPL) in der Lange Straße 33 in Lichtenau. Inhaber und seit 2010 staatlich anerkannter Physiotherapeut Dennis Dewenter war bereits zuvor unter dem Namen Physiotherapie Asche tätig und führt die Physiotherapiepraxis nun unter neuem Namen in den neuen Räumlichkeiten weiter. Zu dem kompetenten Physio-Team von Dennis Dewenter zählen 13 Mitarbeiter. Die neuen hellen und freundlichen Räumlichkeiten des Physiotherapie- und Präventionszentrums Lichtenau bieten Platz für einen geräumigen Trainingsraum mit Geräten für Physio- und Kraftsport, Räume für Krankengymnastik sowie fünf Behandlungsräume.

In den Behandlungsräumen wenden Herr Dewenter und sein Physio-Team die klassische, medizinische Massage zur Linderung von körperlichen Beschwerden, aber auch wohltuende Wellnessmassagen, wie zum Beispiel die Aryvedische Massage, an. Außerdem findet im Physiotherapie-

und Präventionszentrum Lichtenau regelmäßig Krankengymnastik statt, unter anderem auch Krankengymnastik nach Bobath, die besonders gut für Schlaganfallpatienten geeignet ist. Darüber hinaus löst Herr Dewenter mit der manuellen Therapie Blockaden und wendet die Skoliotherapie nach Schroth an, welche einer Verkrümmung der Wirbelsäule entgegenwirkt. Ferner helfen die Kiefergelenksbehandlungen in dem Lichtenauer Physiotherapiezentrum gegen Kopfschmerzen und wirken sich auch bei diversen anderen Problemen an Kiefer und Kopf sehr positiv aus.

Rotlicht- und Fangotherapien wirken durch ihre Wärme muskellockernd vor der Massage, auch Ultraschalltherapien entfalten ihre schmerzlindernde sowie heilungunterstützende Wirkung durch Tiefenwärme, und Elektrotherapie wird zur Schmerzlinderung oder auch zur Muskelstärkung eingesetzt. Zudem findet einmal pro Woche in einer Gruppentherapie die Rückenschule in dem Physiotherapie- und Präventionszentrum statt. Der Sport an den Trainings-

geräten wird unter der professionellen Leitung von Dennis Dewenter und der anderen Therapeuten im Physiotherapie- und Präventionszentrum durchgeführt. Der mit Abdominaltrainer, Extensionstrainer, Beinpresse, Seilzug, Ergometer und noch mehr Geräten bestens ausgestattete Trainingsraum kann auch ganz normal zum Fitnesstraining und Kraft- sowie Muskelaufbau genutzt werden.

Dennis Dewenter und sein gesamtes Team nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil, um für ihre Patienten stets auf dem neuesten Stand zu sein und ihnen somit immer mit den neuesten Methoden bestmöglich helfen zu können. Besonders patientenfreundlich ist darüber hinaus auch die Tatsache, dass Dennis Dewenter und sein Physio-Team auch Hausbesuche im ganzen Stadtgebiet Lichtenau durchführen. Dennis Dewenter und alle Mitarbeiter des Physiotherapie- und Präventionszentrums Lichtenau freuen sich darauf, auch Ihnen mit den verschiedenen Therapien und Anwendungen helfen zu können.



P P L

Physiotherapie und
Präventionszentrum Lichtenau

DENNIS DEWENTER

Lange Straße 33
33165 Lichtenau
Tel. 05295-8455

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



Der kleine Unterschied in der **MUNDHYGIENE**

(djd). Da eine Zahnbürste nur die Hälfte der Zahnoberfläche reinigt, reicht Zähneputzen allein für eine gesunde Mundhygiene nicht aus - auch auf die Reinigung der Zahnzwischenräume kommt es an. Denn im Mundraum leben über 500 Bakterienarten und sorgen für den Aufbau schädlicher Plaque. Diese kann zu Karies und Parodontitis führen, auch wechselseitige Beziehungen zu Allgemeinerkrankungen wurden nachgewiesen. Neben dem zweimaligen täglichen Zähneputzen sollte man mindestens einmal täglich zusätzlich die Zahnzwischenräume mit einer sogenannten Interdentälbürste reinigen, sie ist das effektivste Hilfsmittel zur Plaqueentfernung im Zahnzwischenraum.

auch etwas mehr Wert auf gepflegte Zähne des Gegenübers als Männer, 73 Prozent stehen sich hier 64 Prozent gegenüber. Auch bei der Partnerwahl spielen gepflegte Zähne eine große Rolle. Sieben Prozent der Männer könnten sich vorstellen, jemanden mit ungepflegten Zähnen um ein Date zu bitten - aber nur drei Prozent der Frauen.

*Umfrage:
Frauen legen
mehr Wert auf
gepflegte Zähne
als Männer*

KEIN DATE BEI UNGEPFLEGTEN ZÄHNEN

Tatsächlich gibt es in Sachen Mundhygiene deutliche Unterschiede zwischen Frauen und Männern, das ergab eine repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag des schwedischen Mundhygiene-Spezialisten TePe. So putzen sich 71 Prozent der Frauen zweimal täglich die Zähne - bei den Männern sind es nur 58 Prozent. Jeder vierte Mann putzt sich übrigens genau einmal täglich und jede 10. Frau mindestens dreimal täglich die Zähne. Ähnlich ist die Situation bei der Reinigung der Zahnzwischenräume: 65 Prozent der Herren säubern die Zwischenräume seltener als einmal täglich, bei den Damen liegt der Anteil lediglich bei 55 Prozent. Frauen legen

AUFKLÄRUNG ÜBER MUNDGESUNDHEIT

"Es gibt die Tendenz, dass Frauen ein etwas größeres Engagement bei der Zahnpflege zeigen. Aber die Unterschiede zwischen Männern und Frauen sind insgesamt eher gering", betont Joachim Lafrenz, General Manager beim Auftraggeber der Studie. Deutlich werde jedoch, dass eine Aufklärung über Mundgesundheit dringend notwendig bleibe. Daher setzt sich TePe gemeinsam mit dem Schauspieler Jürgen Vogel für die Aufklärung zur Zahnzwischenraumreinigung ein. Von TePe etwa gibt es Interdentälbürsten in neun farbcodierten Größen für sehr schmale bis sehr breite Zahnzwischenräume. Die handlichen Bürsten können mehrfach verwendet werden, es gibt sie in Drogerien, Apotheken, gut sortierten Supermärkten und in vielen Zahnarztpraxen.

GEFÄHRLICHE PLAQUE

(djd). Die Mundhöhle jedes Menschen enthält Bakterien, die sich an der Zahnoberfläche anheften und dort so stark vermehren, dass sich schnell Schichten von Plaque bilden. Dieser bakterielle Zahnbelag kann zuerst Zahnstein und später auch Karies und Zahnfleischerkrankungen verursachen. Wer seine Zähne täglich gründlich reinigt, beseitigt die Plaque, bevor sie so dick geworden ist, dass sie die Zähne oder das Zahnfleisch schädigen kann. Für die Zahnzwischenräume, die eine Zahnbürste nicht erreicht, benötigt man besondere Hilfsmittel wie etwa Interdentälbürsten von TePe.

TePe **FAKTEN MIT BISS: So pflegen Frauen und Männer ihre Zähne**

- Jeder **4. Mann** putzt sich genau **1x täglich** die Zähne.
- 65%** der Männer reinigen ihre Zahnzwischenräume weniger als einmal täglich.
- 55%** der Frauen reinigen ihre Zahnzwischenräume weniger als einmal täglich.
- Jede **10. Frau** putzt sich mindestens **3 x täglich** die Zähne.
- 7%** der Männer könnten sich vorstellen, jemanden mit ungepflegten Zähnen um ein Date zu bitten - aber nur **3% der Frauen**.
- 54%** der Frauen würden jemanden mit augenscheinlich ungepflegten Zähnen „bestimmt nicht“ um ein Date bitten - **33% der Männer lehnen dies ebenso entschieden ab.**

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

(spp-o) Tief und erholsam zu schlafen, ist für viele Menschen ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume und jegliche Kraft für den Tag rauben.

JEDER ZEHNTE DEUTSCHE KNIRSCHT ODER MAHLT NACHTS MIT DEN ZÄHNEN.

Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschienen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch. Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

Y
O
G
A

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 – 392 838 205 2).

Mehr Informationen finden Sie unter: www.yoga-als-medicin.de. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo’s“ wehtut.

*Für die Zahnzwischenräume,
die eine Zahnbürste nicht erreicht,
benötigt man besondere Hilfsmittel
wie etwa Interdentalbürsten.*



Was tun beim ZAHNNOTFALL unterwegs?

tn. Probleme mit den Zähnen sind für viele genug Ärgernis. Umso schlimmer, wenn es unterwegs zu Schwierigkeiten kommt und ein Besuch beim Zahnarzt des Vertrauens nicht möglich ist. Probleme mit den Zähnen kommen oft überraschend: Einmal herzhaft zugebissen und eine Zahnkrone fällt aus, die Brücke wird locker oder ein festsitzender Zahnersatz löst sich von der Basis. Das ist nicht nur unangenehm, sondern führt zu einem weiteren Problem: Wird eine Krone nicht innerhalb von 2-4 Tagen wieder fixiert, fehlt dem gegenüberliegenden Zahn der Gegendruck - er beginnt langsam zu wachsen. Dadurch ändert sich die Gebissstellung und die Krone muss unter Umständen komplett erneuert werden. Deshalb lohnt es sich, für derartige Notfälle eine Zahnsoforthilfe in der Reiseapotheke mitzuführen. Geht beispielweise eine Plombe verloren, kann die Lücke im Zahn mit einem provisorischen Zahnzement geschlossen werden. Bewährt hat sich hierfür Zahn-Fit von Dicopharm aus der Apotheke. Die Paste trocknet schnell und kann später beim Zahnarzt problemlos wieder entfernt werden. Löst sich eine Brücke oder Krone, kommt ein Zementgemisch wie Dikro-Fit zum Einsatz. Es wird mit Wasser angerührt und befestigt den locker gewordenen Zahnersatz innerhalb von wenigen Minuten. Eine perfekte Zwischenlösung für unterwegs, die jedoch innerhalb von 28 Tagen vom Profi entfernt und erneuert werden sollte.



*SCHÖNER
WOHNEN*

Kleine Veränderungen für mehr Zufriedenheit in der Küche

Sieben Tipps für die perfekte KÜCHENARMATUR
SO FINDEN SIE DIE RICHTIGE

Eine Küchenrenovierung ist meist ein größeres Unterfangen und bedarf sorgfältiger Planung. Dabei sollten Sie nicht nur an die Möbel denken, auch die Auswahl der Küchenarmatur verdient besondere Aufmerksamkeit. Schließlich sind Spüle und Armatur die zentrale Wasserstelle in der Küche und kommen jeden Tag mehrfach zum Einsatz. Auf diese Punkte sollten Sie beim Kauf achten:

ERSTE INSPIRATIONEN:

Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick über die unterschiedlichen Modelle. Viele Hersteller stellen Informationen und Bilder im Netz zur Verfügung.

FINDEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN STIL:

Ob moderne Optik oder Landhausstil – Armaturen sind in unterschiedlichen Stilrichtungen erhältlich, so dass jeder das passende Modell für seine Küche finden kann.

PASSGENAUE MONTAGE:

Verschaffen Sie sich zunächst einen Überblick, wo sich die Wasseranschlüsse in Ihrer Küche befinden. Danach entscheidet sich, ob Sie ein wandhängendes Modell montieren können oder eine Armatur benötigen, die auf oder neben der Spüle angebracht wird.

MEHR BEWEGUNGSFREIHEIT:

Eine Armatur mit Ausziehbrause sorgt für zusätzlichen Aktionsradius in der Küche.

EINE STRAHLART FÜR JEDE AUFGABE:

Verschiedene Strahlarten an der Armatur machen Ihnen das Leben leichter: Mit dem Normalstrahl können Sie Gefäße schnell befüllen, während Sie mit dem Brausestrahl Obst und Gemüse gründlich abspülen.

INTELLIGENTE FUNKTIONEN:

Bei einigen Modellen kann beispielsweise das Wasser einfach per Knopfdruck an- und ausgeschaltet werden. Das ist besonders praktisch, wenn Sie Töpfe befüllen oder schmutzige Hände haben.

FUNKELND ODER MATT:

Es gibt Armaturen in klassischer Chrom-Ausführung oder mit pflegeleichten Edelstahloberflächen. Einige Hersteller bieten zudem individuelle Sonderoberflächen an.

ÜBRIGENS:

Badezimmer- und Küchenarmaturen stammen zwar aus der gleichen Produktfamilie, lassen sich aber nicht gegeneinander austauschen. Verwendungsmöglichkeiten und Montageformen sind komplett unterschiedlich. Eine professionelle Beratung und ausführliche Informationen erhalten Sie im Fachhandel. (akz-o)

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

KOMMEN, SEHEN, BEGEISTERT SEIN!

SIEVEKE
Kochen & Schlafen

Königstr. 68 - 70a
33098 Paderborn
Telefon: 05251 - 237 16
www.moebelhaus-sieveke.de

TIPP DER REDAKTION

„Der Boden bildet die Grundlage eines jeden Raumes – ihm kommt eine im wahrsten Sinne des Wortes tragende Rolle zu. Man sollte sich also gut überlegen, für welches Material man sich entscheidet!“



Prima Klima

Die Teppichböden von Tretford aus Schurwolle und Kaschmir-Ziegenhaar nehmen Feuchtigkeit auf und geben sie bei Bedarf wieder an die Raumluft ab. (Foto: epr/tretford)

TEPPICH, LAMINAT ODER DOCH FLIESEN? DIE AUSWAHL AN DESIGNSTARKEN BODENBELÄGEN IST RIESIG UND JEDES MATERIAL HAT SEINE VORZÜGE. DA FÄLLT DIE WAHL GAR NICHT SO LEICHT!

DAS MACHT LAUNE

Mit dem Bona Spray Mop lässt sich der Boden problemlos bis in die kleinsten Ecken reinigen.



(Foto: epr/bona)

(Foto: epr/cero-epr.de)



(Foto: epr/Parador)

Von Echtholz kaum zu unterscheiden: Das Parador Klick-Laminat „Eiche Castell gekälkt Landhausdielen“ lässt sich schnell und einfach selbst verlegen.

ZUM DAHINSCHMELZEN

Keramische Fliesen lassen sich leicht reinigen und bieten Allergenen keinen Nährboden – der perfekte Bodenbelag für Familien mit Tieren.



(Foto: epr/Eurobaustoff)



(Foto: epr/Finalit)

FINALIT NR. 40 IN DER HANDLICHEN SPRÜHFLASCHE IST DER SCHONENDE PFLEGEREINIGER FÜR ALLE MATERIALIEN IM HAUSHALT.



Auf der sicheren Seite

Stürzen und Verletzungen auf nassen Fliesen kann man mit einer Badmodernisierung, bei der rutschhemmende Fliesen verlegt werden, vorbeugen. Auch optisch wird das Bad so zu einem neuen Highlight!

ROBUST UND ATTRAKTIV

Laminatböden sind robust und verfügen über ein natürliches, attraktives Erscheinungsbild. Der Hartbodenbelag macht gerade im Alltag von Familien alles mit und benötigt wenig Pflege. Laminat besteht komplett aus natürlichen Rohstoffen, vor allem Holz. Kernstück des Bodens ist eine Platte aus verdichteten Holzfasern, auf der Oberseite befindet sich das Dekorpapier sowie als oberste Schicht widerstandsfähiges Melaminharz. Diese Schicht sorgt dafür, dass Laminat so widerstandsfähig und pflegeleicht ist.

Auf unkompliziertes Handling und Schallschutz achten

Verbraucher sollten beim Kauf eines Laminatbodens darauf achten, dass natürliche Optik und authentische Haptik einhergehen mit einem unkomplizierten Handling und einer leichten Verlegung.

Ein besonders einfaches und schnelles Verlegesystem ist beispielsweise „Top Connect“ von Haro, es erleichtert vor allem die Renovierungsprojekte von Heimwerkern. Der Hersteller ist seit 30 Jahren am Markt und zählt damit zu den Laminatboden-Pionieren in Deutschland. Meilensteine in Sachen Technologie setzte er beispielsweise mit einem doppelten Feuchtigkeitsschutzsystem, mit dem Großformat „Gran Via“ oder mit der im Alltag besonders wichtigen Reduzierung störender Trittergeräusche. Infos dazu gibt es unter www.haro.com. Die Widerstandsfähigkeit von Laminat resultiert aus einer extrem harten und kratzfesten Oberfläche sowie einer formstabilen und gegen Feuchtigkeit resistenten Trägerschicht. Der daraus resultierende Nachteil: Die Kombination dieser beiden Eigenschaften machen Laminatböden generell empfindlich gegenüber Trittergeräuschen. Mit der „Silent CT“-Technologie konnte dieses Problem gelöst und der Raumschall um 60 Prozent reduziert werden. (djd)

**WAS ES BEI
DER AUSWAHL VON
LAMINATBÖDEN
ZU BEACHTEN GILT**



Laminatböden als Naturerlebnis

Der Hersteller aus Rosenheim hat vier verschiedene Serien für alle Beanspruchungen im Wohnbereich im Programm. Sechs unterschiedliche Formate und Designs bieten Gestaltungsoptionen für jeden Geschmack, dazu kommen 14 Oberflächenanmutungen und mehr als 100 verschiedene Dekore. Die Oberflächen orientieren sich an den Vorgaben der Natur: Haptisch fühlbare Strukturen durch sogenannte dekorsynchrone Prägungen machen die Böden zu einem authentischen, dem Parkett ähnlichen Naturerlebnis.

**LAMINATBÖDEN IN
VIELEN VARIANTEN
SORGEN FÜR EIN
ATTRAKTIVES
WOHNAMBIENTE.**

Verbraucher sollten beim Kauf eines Laminatbodens darauf achten, dass natürliche Optik und authentische Haptik einhergehen mit einem unkomplizierten Handling und einer leichten Verlegung.

Zubehör für Laminatböden

(djd). Nicht nur die vielfältigen Formate und trendigen Dekore machen Haro Laminatböden zur ersten Wahl bei Bodenbelägen. Auch das optimal abgestimmte Zubehör gibt dem Kunden die Sicherheit eines geprüften Systems. Gerade bei Reklamationen kann dies zu einem wichtigen Argument werden. Sockelleisten, Dämmunterlagen, Kleber, Reinigungs- und Pflegeprodukte sowie Wand- oder Bodenprofile sind aufeinander abgestimmt und schaffen so die Voraussetzung für eine perfekte und dauerhafte Verlegung.



Fotos: djd/Hamberger Flooring/HARO



Verdunkelungsrollos sorgen für eine erholsame Nachtruhe.

Der passende Schutz bei Wintersonne

In heimischen Gefilden freut man sich über jeden sonnigen Wintertag. Und doch kann es auf der Terrasse oder dem Balkon gelegentlich noch zu viel des Guten werden. Eine Markise spendet in diesem Fall den gewünschten Schutz. Doch Markise ist nicht gleich Markise: Die Unterschiede liegen im Detail – angefangen bei der Konstruktions- und Befestigungsart. Wenn ein schützender Balkon oder Mauervorsprung vorhanden ist, unter dem die Markise befestigt werden soll, eignet sich eine offene Gelenkarmmarkise mit frei liegendem Tuch als praktische und preisgünstige Einstiegs-lösung. Falls diese Abdeckung jedoch fehlt und die Markise auch in geschlossenem Zustand jederzeit Wind und Wetter ausgesetzt ist, sollte man zu anderen Modellen greifen. Wichtig ist, dass das Markisentuch geschützt ist. Sonst wird das Gewebe schnell unansehnlich und muss ersetzt werden. Wer die Markise auf Terrasse oder Balkon möglichst einfach bedienen möchte, kann viele Modelle mit zusätzlichen Komfortextras, wie beispielsweise Motor oder Fernbedienung, ausstatten lassen. Weitere Infos finden Sie unter www.jalouscity.de.

MIT MASSGESCHNEIDERTEM FENSTERDEKOR WIRKSAM VERDUNKELN

Gesunder und ausreichender Schlaf ist wichtig, um am anderen Tag wieder richtig fit für die neuen Anforderungen zu sein. Schwierig wird es, wenn Helligkeit die erholsame Nachtruhe stört. Bei JalousCity, dem Profi für Sicht- und Sonnenschutz, finden Sie schnell Abhilfe. Mit wenig Aufwand können dazu Rollo-Konzepte mit Verdunkelungseffekt eingesetzt werden. Auch das ganzjährig störende

Licht der benachbarten Straßenlaterne lässt sich auf diese Weise wirksam aussperren. Besonders unterm Dach ist blendendes Licht ein häufiges Problem. Um im Dachgeschoss wieder ungestört einschlafen zu können, sind spezielle Markisen die richtige Wahl.

MEHRFACHER NUTZEN

Diese Fenstermode sorgt nicht nur für die gewünschte Abdunkelung von Schlaf- und Kinderzimmern. Je nach Ausführung bringen die dekorativen Elemente zugleich weitere Vorteile mit sich: Plissees und Rollos dienen gleichermaßen als Blickschutz, die allzu neugierige Blicke vermeiden. Bleiben sie in der kalten Jahreszeit auch tagsüber geschlossen, wird ein Auskühlen der Räume verhindert. (akz-o)

Auch bei starker Sonneneinstrahlung können Sie entspannt drinnen oder draußen sitzen. Markisen, Rollos und Jalousien schützen vor Blicken und Hitze.



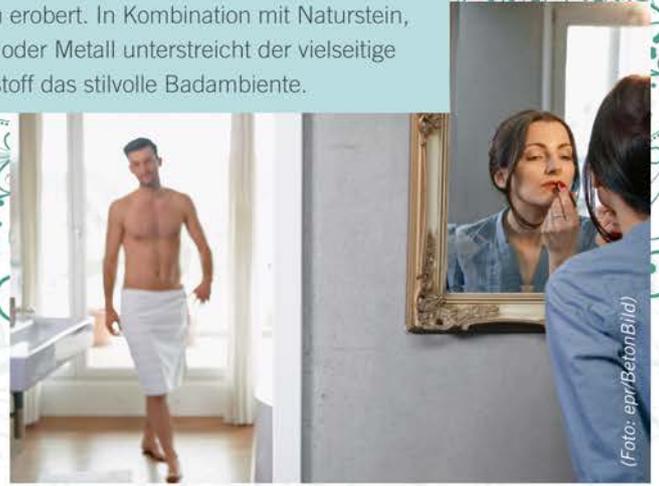
TIPP DER REDAKTION

„Ein Vollbad ist eine Wohltat für Körper und Seele. Das warme Wasser löst Verspannungen in den Muskeln und die Auszeit, die damit einhergeht, wirkt sich zusätzlich positiv auf unsere Stimmung aus.“



Fliesen in Zementoptik und sanften Pastelltönen erleben aktuell im Bad eine Renaissance. (Foto: epr/Tile of Spain)

Betondesign hat mittlerweile auch den Innenraum erobert. In Kombination mit Naturstein, Holz oder Metall unterstreicht der vielseitige Baustoff das stilvolle Badambiente.



(Foto: epr/BetonBild)

BADETAG ...

Die Wanne ist voll! Heutzutage ist das Badezimmer nicht mehr nur ein Raum, der seinen Zweck erfüllt, sondern unsere persönliche Wellness-Oase. Unso wichtiger ist es, dass wir uns hier pudelwohl fühlen. Mit unseren frischen Tipps geht das kinderleicht.

SPLISH, SPLASH, I WAS TAKIN' A BATH



(Foto: epr/Jung.de)

Das Smart Radio von Jung wird einfach und platzsparend wie ein Lichtschalter in die Wand eingebaut. Im Schalterdesign gestaltet, ist es ein echter Eyecatcher.



EBENERDIG DUSCHEN

Badezimmer ohne Schwellen und Hindernisse wirken optisch eleganter und großzügiger. Eine bodengleiche Dusche sorgt nicht nur für Sicherheit und Komfort im Bad, sondern kann auch individuell gestaltet werden. (Foto: epr/Schlüter-Systems)

KOMFORTABEL UND SICHER:

Dank der barrierefreien Badewannentür gelingt der Einstieg in eine wohlige Auszeit ganz bequem.



(Foto: epr/Tecnobad)



(Foto: epr/Villeroy & Boch)

Schöner baden

Puristisches Design, knallige Farbe: Die Badewanne Squaro Edge 12 von Villeroy & Boch gibt es in unterschiedlichen Tönen. In Mint bringt sie belebende Frische ins Bad. Der Aufsatzwaschtisch der Serie Artis überzeugt durch seine klare Form und Farbe.



GROHE BRINGT MIT VIELFALT

an Farben und Oberflächen

individuelles Bäderdesign auf ein ganz neues Level

Der globale Trend zu mehr Individualität erreicht das Badezimmer. Die Menschen sehnen sich nach Auszeiten und abwechslungsreichen Umgebungen. Umso mehr, da sich die Grenzen zwischen den verschiedenen Wohnbereichen immer mehr auflösen.

Die erweiterte Armaturenlinie Essence von GROHE bietet eine umfangreiche Toolbox für kreative Ideen: Die größte Bandbreite an Farben, Oberflächen und passenden Produkten – für praktisch unbegrenzte kreative Möglichkeiten im Bäderdesign und eine perfekte Abstimmung mit den umgebenden Wohnbereichen.

„Freedom of Choice“: Essence verbindet größte gestalterische Freiheit mit der Konsistenz eines raffinierten Designs und der besten Qualität – für eine neue Ära des individualisierten Bäderdesigns.

DIE MAGIE DER ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT: ENORME VIELFALT VON DELUXE-FARBEN UND OBERFLÄCHEN

Oft wird der unverwechselbare Stil eines Wohnzimmers bewundert, eine Küche mit originellen Accessoires oder der exquisite Geschmack einer Schlafzimmereinrichtung. Aber beim Badezimmer ist der Gestaltungswille meist auf ein paar farbige Kerzen und Handtücher in der reinweißen Fliesenwüste beschränkt. Damit ist jetzt Schluss! Das Bad wird mehr und mehr zu einem hochgeschätzten Raum der Inneneinrichtung. Die Menschen brauchen jedoch die passenden Mittel, um ihren individuellen Stil in der Badezimmergestaltung auszudrücken. Die erweiterte Essence Kollektion von GROHE

bietet eine große Vielfalt mit zehn Deluxe-Farben und Oberflächen. Inspiriert durch aktuelle globale Designrends wurden sie sorgsam ausgewählt, um sich perfekt in jeden Badezimmerstil und jedes Farbumfeld zu integrieren: Alle Farb- und Oberflächenvarianten eignen sich für Einrichtungen mit hohem oder mittlerem Kontrast sowie für Ton-in-Ton Einrichtungen. Und ihre Namen klingen so schön, wie sie aussehen: Cool Sunrise, Warm Sunset, Hard Graphite und Nickel.

VIELFALT TRIFFT KONSISTENZ: DIE ESSENCE DESIGNSPRACHE

„Freedom of Choice“: Essence verbindet diese neue gestalterische Freiheit mit der beispielhaften Konsistenz eines Designs, bei dem jeder Ausguss und jeder Hebel über alle Produkttypen praktisch identisch ist. Die luxuriöse, freistehende Dusche, der bodenmontierte Wannenmischer oder der Premium-Waschtischmischer in den Größen S bis XL, passende Accessoires wie hochwertige Handtuchhalter oder Seifenschalen: Sie alle sprechen die gleiche Designsprache subtiler Übergänge und dezenter Geometrie. Die geometrische Struktur des Designs basiert auf konzentrischen Zylindern. Für die erweiterte Essence Linie wurde das Design noch weicher und fließender gestaltet. Die organischeren Übergänge bringen Harmonie in jedes Inneneinrichtungskonzept und verbinden die Produkte über alle Bereiche des Badezimmers nahtlos miteinander. Dies trägt maßgeblich zur hohen Flexibilität der erweiterten Essence Armaturenlinie bei. Das Design lässt sich in praktisch jeden Bäderstil übersetzen, ob klassischer Luxus, hochwertiges Vintage oder natürliche Wohlfühlatmosphäre.

*Pure Freude
an Wasser*



FREEDOM OF **CHOICE**

GROHE ESSENCE

UNSER SCHÖNSTER TAG



Sternstunden der Gastlichkeit



Gasthof
Lütkewitte

Dorfplatz 1 | 33129 Delbrück-Westenholz | Tel.: 0 29 44 - 12 68
info@luetkewitte.de

www.luetkewitte.de

HOCHZEITSTRÄUME

... die Paderborner Hochzeits- und Festmesse



Am Sonntag, den 07. Januar 2018 ist es wieder soweit! Als professioneller Planer und Ausrichter von Hochzeiten und anderen berauschenden kleinen und großen Festen öffnet der Schützenhof Paderborn um 10 Uhr seine Pforten zu Paderborns größter Hochzeits- und Festmesse „Hochzeitsträume“. Wie in den Vorjahren werden über 1.000 Gäste in den festlich dekorierten Sälen des Schützenhofes erwartet. Mehr als 40 Aussteller aus unterschiedlichen Branchen präsentieren sich auf über 2.000 m² und bieten eine einzigartige Informations- und Verkaufsplattform zum Thema Heiraten & Feiern, damit das besondere Fest unvergesslich wird. Die Messe besticht in ihrer Qualität und dem einzigartigen Ambiente durch die mit Liebe zum Detail gestalteten Messestände.

Nach einem Glas Sekt zur Begrüßung erwarten die Gäste kompetente Ansprechpartner und tolle Aktionen an den Messeständen. Traumhafte Modenschauen von drei verschiedenen Brautmodengeschäften um 11:30, 14:00 und 16:00 Uhr, eine Tombola mit attraktiven, hochwertigen Preisen lassen keine Wünsche offen. Abgerundet wird der Messebesuch durch ein tolles Rahmenprogramm, unter anderem mit einem Showact von Erich Klann und Oana Nechiti. Für das leibliche Wohl gibt es Kaffee und Kuchen und erlesene Snacks in dem gemütlichen Messe-Bistro. Alle Infos unter www.schuetzenhof.de und auf facebook: www.facebook.com/Hochzeitsmesse.Paderborn



SCHÜTZENHOF PADERBORN
Raum für Veranstaltungen



**JA, ICH WILL ...
TANZEN!**

Hochzeitskurse
Schnellkurse
... nicht nur für Brautpaare

Privatstunden
... auch gerne zu Ihrem
gemeinsamen Lied

**Tanzschule
Möllmann**

Informationen und Termine
ADTV Tanzschule Möllmann
Grunigerstrasse 17
Tel. 05251 - 32612
tanzschule-moellmann.de



Die schönste Stunde

**Freie Hochzeitszeremonien
ab 199,- Euro**

www.die-schoenste-stunde.de

Geroldstr. 16 · 33098 Paderborn · Telefon: 0 52 51 - 4 02 64 86



Ihre Traumhochzeit
wir bieten den passenden Rahmen
www.schlossterrasse.de

Schloßterrasse

**Landgasthaus
Lohre**

Thüler Straße 67 | 33154 Salzkotten-Thüle
Tel: 0 52 58 - 62 82 | info@landgasthaus-lohre.de
www.landgasthaus-lohre.de



Irgendwas ist immer

Mit Multi-Tools sind
Heimwerker für alle Fälle vorbereitet

Mal tropft ein Wasserhahn, mal sitzt eine Schraube an der Schranktür locker, mal muss für den Antennenanschluss ein Stück Kabel abisoliert werden. Erfahrene Heimwerker wissen: Rund ums Haus ist eigentlich immer etwas zu tun. Für viele ist das nicht nur eine lästige Pflicht, sondern oft genug ein willkommenes Freizeitprogramm als Abwechslung zum Bürojob. So beliebt das gelegentliche Schrauben und Reparieren auch ist, lästig ist hingegen eher die ständige Suche nach dem passenden Werkzeug für die aktuelle Aufgabe. Für Abhilfe sorgen in dieser Hinsicht praktische Multifunktionsools.



Foto: djd/Victorinox

Mit nützlichen Multi-Tools hat der Heimwerker für schnelle Reparaturen stets das passende Werkzeug griffbereit.

Zahlreiche Funktionen in einem Werkzeug

Mit der Zeit quillt die Werkzeugtasche bei den meisten Heimwerkern über, der Überblick geht verloren. Und teuer ist der Werkzeugbestand obendrein: Die Metallsäge, die einmal gekauft und genutzt wurde, verschwindet anschließend für die nächsten Jahre in einer Schublade im Hobbyraum. Deutlich effizienter ist es da, Multifunktionswerkzeuge zu nutzen, die jederzeit griffbereit sind. Sie machen das ständige Suchen nach dem passenden Gerät überflüssig und sparen zudem Gewicht. So vereinen etwa die Modelle der Serien SwissTool und SwissTool Spirit von Victorinox zahlreiche Funktionen in sich. Für die Profihandwerker sind die Werkzeuge ebenso geeignet wie für verschiedene Reparaturaufgaben, die im Haushalt immer wieder anfallen.

PRAKTISCH: BEI GERADE EINMAL 10,5 ZENTIMETERN LÄNGE UMFASST DIESES MULTI-TOOL 37 VERSCHIEDENE FUNKTIONEN.

Von der Metallsäge bis zum Kabelschneider

Mit dem rostfreien, glänzenden Stahl sind die Multitalente langlebige Begleiter. Klassische Funktionen wie Klängen, Korkenzieher und Schraubenzieher zählen ebenso zur Ausstattung wie eine Metallsäge, Holzmeißel oder ein praktischer Kabelschneider. Spitzzange und Drahtschneider geben beim Werkeln praktische Unterstützung. Und selbst eine Ratsche fehlt nicht in der umfangreichen Ausstattung. Unter www.victorinox.com gibt es mehr Details und Informationen zu den Bezugsquellen. Damit kann die nächste Reparaturaufgabe im Haushalt getrost kommen.

Werkzeuge für PC-Bastler

Nicht nur im Haushalt warten immer wieder große und kleinere Reparaturen auf den Heimwerker. Auch am heimischen PC ist häufiger mal zu schrauben und zu basteln. In solchen Fällen sind Multifunktionswerkzeuge eine nützliche Sache. In verschiedenen Ausführungen mit bis zu 41 Funktionen ist beispielsweise das Cybertool von Victorinox ein Alleskönner für alle Nerds. Vom Kreuz- bis zum Schlitzschraubendreher, von Sechskant bis zu Torx: Alles, was der Elektronikbastler benötigt, ist in dem kompakten Werkzeug enthalten. Besonders praktisch ist auch der sogenannte Bithalter, in dem Torx und Co. nach Bedarf einfach eingesteckt werden können. So gehen die Einsätze unterwegs nicht verloren. (djd)

DER WERKZEUGKOFFER KANN IM SCHRANK BLEIBEN: BEI VIELEN ALLTÄGLICHEN AUFGABEN IM HAUSHALT REICHT AUCH DAS MULTIFUNKTIONSWERKZEUG AUS.



Wenn Männerhaut ROT sieht

*Rosacea-Patienten
sollten bei Pflege und Rasur
einiges beachten*

Die Haut von Frauen und Männern ist unterschiedlich. So verfügen Männer über eine dickere Hautstruktur, einen höheren Feuchtigkeitsgehalt und eine stärkere Talg- und Schweißproduktion. Das zeigt sich auch bei der chronisch verlaufenden, entzündlichen Hauterkrankung Rosacea, unter der in Deutschland etwa vier Millionen Menschen leiden. Zwar kommt sie bei Frauen häufiger vor, dafür bilden sich bei Männern meist stärkere Symptome - etwa die berühmte Knollennase (Rhinophym). Sie entsteht durch Bindegewebs- und Talgdrüsenvergrößerungen.

Vorsicht beim Rasieren

Große Unsicherheit herrscht bei vielen männlichen Betroffenen, wenn es um die Rasur geht. Sie kann bei ihrer empfindlichen Haut problematisch und schmerzhaft werden. Damit es nicht zu unangenehmen Reizungen und Rötungen kommt, sollten daher einige Dinge beachtet werden: Zunächst einmal ist die Trockenrasur der Nassrasur vorzuziehen, da sie hautschonender ist. Wer sich unbedingt nass rasieren möchte, verwendet am besten nur scharfe und saubere Klingen und geht immer in Wuchsrichtung vor. Im Rasierschaum sollten keine reizenden und durchblutungsfördernden Substanzen wie Methanol, Minze, Salicylsäure oder Duftstoffe vorhanden sein. Geeignet sind feuchtigkeitsspendende Fluide mit beruhigenden Inhaltsstoffen. Ist die Haut nach der Rasur dennoch gerötet, können kühlende Kompressen Linderung verschaffen.

Reizungen und Rötungen: Männer, die unter der Hautkrankheit Rosacea leiden, haben oft Probleme beim Rasieren.



Foto: dj/d/https://www.rosacea.de/djovimirofobila

Profi-Ideen rund ums Auto.

HALLO CAR[®]



**DAS HALLOCAR-TEAM
WÜNSCHT ALLEN LESERN
FROHE WEIHNACHTEN!**

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

Medizinische Behandlung beim Dermatologen

Wenn die Reizungen immer wieder zu stark sind, ist es oft besser, den Bart wachsen zu lassen und ihn nur zu trimmen. Das ist zurzeit auch sehr im Trend. Für weitere typische Rosacea-Symptome wie Gesichtsrötungen, Pusteln und Papeln gilt dann für Männer und Frauen gleichermaßen: Eine gezielte medizinische Behandlung durch den Dermatologen und ein angepasster Lebensstil können die Symptome und Krankheitschübe deutlich verringern. Und bei der Pflege sollte man immer zu Produkten greifen, die möglichst wenig Inhaltsstoffe haben und anti-komedogen sind. Viele weitere Informationen und Tipps für Rosacea-Patienten gibt es unter www.rosacea-info.de, der Website der Aufklärungskampagne "Aktiv gegen Rosacea".

Rosacea-App zur Selbsthilfe

Für Smartphone-Benutzer gibt es jetzt die kostenlose praktische App „Rosacea-Tagebuch“ im iOS App Store und im Google Play Store. Sie hilft Rosacea-Patienten, ihre Auslöser zu dokumentieren und somit zu lernen, besser mit der Erkrankung umzugehen. Informationen und Weiterleitung zum Download der App finden sich unter www.rosacea-info.de/rosacea-app. Hautärzte raten Betroffenen zu einem Rosacea-Tagebuch. Darin lässt sich täglich notieren, was man gegessen, getrunken und getan hat. Auch alles zur Hautpflege und Therapie sollte aufgeschrieben werden: Wie und wann erfolgte die Anwendung? Wurden die Symptome gelindert? Diese Dokumentation hilft im alltäglichen Umgang mit der Krankheit und ist eine ideale Basis für die Gespräche mit dem Hautarzt. (djd)

MIT GUTER PFLEGE, MEDIZINISCHER
UNTERSTÜTZUNG UND DER VERMEIDUNG
TYPISCHER AUSLÖSER LASSEN SICH
DIE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN
VON ROSACEA DEUTLICH REDUZIEREN.



MÄNNERGESUNDHEIT: *Hormone im Lot?*

Ein Androloge über Auswirkungen und Behandlung eines Testosteronmangels

KEINE LUST MEHR?
EINE VERMINDETE LIBIDO
KANN AUF EINEN
TESTOSTERONMANGEL
INWEISEN.

Männer sind im wahrsten Sinne des Wortes "testosterongesteuert". Und zwar nicht auf die leicht abfällige Art, in der dieser Ausdruck oft verwendet wird, sondern im positiven Sinne. Denn das männliche Sexualhormon erfüllt viele Aufgaben im Körper, die wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden sind. "Das fängt mit psychischen Faktoren an, wie der Förderung von guter Stimmung, Antriebskraft und Libido", erklärt der Androloge Prof. Dr. med. Michael Zitzmann vom Centrum für Reproduktionsmedizin und Andrologie des Universitätsklinikums Münster. "Testosteron hilft aber auch, die Knochendichte zu erhöhen, die Muskelmasse aufzubauen und das Fettgewebe zu reduzieren. Zudem hält es Blutzucker und Blutfette im Normbereich und erhöht die Anzahl der roten Blutkörperchen, wirkt also einer Anämie entgegen."

Metabolisches Syndrom fördert Testosteronmangel

Sinkt der Testosteronspiegel im Blut zu weit ab, kann dies deutlich spürbare Folgen haben. Körperlich können etwa Erektionsstörungen, Muskelabbau oder Osteoporose auftreten, aber auch die psychischen Symptome können schwerwiegend sein: "Niedrige Testosteronspiegel führen oft zu Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit, Libidoverlust und sogar Depressivität", weiß Prof. Zitzmann. Die Ursachen für einen Hormonmangel können vielfältig sein. So kommen nach Aussage des Experten beispielsweise Schädigungen der Hoden oder der Hirnanhangdrüse, die die Hormonproduktion steuert, infrage. Auch chronische Krankheiten, psychischer Stress und körperliche Überlastung, etwa ein Übertraining bei Sportlern, können dazu führen, dass die Testosteronwerte sinken. "Häufig findet sich ein Testosteronmangel auch beim metabolischen Syndrom, also der Kombination aus Übergewicht, hohem Blutzucker und hohen Blutfetten. Dieses fördert den Testosteronmangel, welcher dann wiederum dazu beiträgt, dass sich die Situation weiter verschlechtert. Ein Teufelskreis entsteht", erläutert der Experte. Die Vermeidung von Übergewicht und maßvoller Sport könnten deshalb vorbeugen.



Behandlung mit Spritzen oder Gel möglich

Behandelt werden müssen niedrige Testosteronwerte laut Prof. Zitzmann nur, wenn sie Symptome auslösen. Dann gibt es verschiedene Präparate, zwischen denen sich betroffene Männer entscheiden können: Depotspritzen, die im Abstand von mehreren Wochen verabreicht werden, und Gele, die auf die Haut aufgetragen werden. "Wirksam und verträglich sind beide Möglichkeiten, man fängt aber häufig mit einem Testosteron-Gel an, weil sich die Effekte damit besser steuern lassen, denn die Dosis kann schneller angepasst werden", so der Hormonspezialist. Steigen die Testosteronspiegel durch die Behandlung wieder in den Normbereich, verschwinden in der Regel auch die Beschwerden.



Weitere Informationen im Internet

Auf dem Männergesundheitsportal mannvital.de gibt es zahlreiche Informationen rund um das Thema Testosteron sowie einen Symptomcheck. Unter onmeda.de/krankheiten/testosteronmangel_beim_mann.html widmet sich das Infoportal Onmeda dem Thema. Auf experten-im-chat.de findet man zudem ein Chatprotokoll mit Fragen und Antworten zum Thema. (djd)

A
AIGNER
PARFUMS



FIRST CLASS

EXECUTIVE

THE NEW FRAGRANCE FOR HIM

AIGNERPARFUMS.COM

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

© HEGGEMANNMEDIEN
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

REDAKTION

Monika Heggemann (verantw.)
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, Schloßpark in
Schloß Neuhaus

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

IN DER NÄCHSTEN

AUSGABE...



PADERBAU



FRÜHLINGS GARTEN



OSTERN



STRAHLEND SCHÖN IN DEN FRÜHLING!



KARNEVAL "HASI PALAU"

UND VIELES MEHR...



Collage: Portrait Wolfgang Koch (2013), Imad-Madonna (1051-1058), Kruzifixus von Germete (15. Jh.) © Christoph Brech, Diözesanmuseum Paderborn

Ausstellung „MORE than ROME“ Meister der Stille

Christoph Brech – Foto- und Videoinstallationen im Diözesanmuseum Paderborn

Aktuell findet man im Diözesanmuseum Paderborn die Ausstellung „MORE than ROME“. Die Schau zeigt ausgewählte Arbeiten von Christoph Brech, einem der wichtigsten Foto- und Videokünstler in Deutschland, im Dialog mit Schätzen des Diözesanmuseums. Brech arbeitet subtil, fängt immer wieder Momente großer Stille ein, oft betreibt er ein feinsinniges Spiel mit verschiedenen Bedeutungsebenen. Auch Musik hat für ihn einen hohen Stellenwert, auf überraschende und unmittelbare Weise überträgt er sie ins Bild.

In der aktuellen Ausstellung treffen rund 50 seiner Arbeiten mit ausgewählten Stücken des Diözesanmuseums zusammen. Dieser Dialog bezieht Werke unterschiedlicher Gattungen ein: Skulpturen, Gemälde, Grafiken und Arbeiten der Goldschmiedekunst. Für die aktuelle Ausstellung bringt Brech nicht nur vorhandene Werke nach Paderborn sondern präsentiert dort auch neue Installationen. Der Münchner Künstler stellt Themen wie „Fragmentierung – Versehrtheit – Rekonstruktion“, „Zerstörung – Tod – Endzeit“ und „Zyklen des Lebens“ ins Zentrum der Auseinandersetzung mit den Objekten der Sammlung, zu deren Schwerpunkten mittelalterliche Skulptur gehört. Ein reich bebildeter Ausstellungskatalog mit ausführlichen Beschreibungen zu den Exponaten und Installationen ist im Michael Imhof Verlag erschienen.

www.dioezesmuseum-paderborn.de
Erzbischöfliches Diözesanmuseum
Markt 17 . Paderborn

Öffnungszeiten:

Di. bis So. 10 bis 18 Uhr, montags geschlossen.
Jeden ersten Mittwoch im Monat bis 20 Uhr.



Christoph Brech im Diözesanmuseum Paderborn, 2017. Foto: Wolfgang Noltenhans. © Diözesanmuseum Paderborn, Christoph Brech

Gewinnspiel Diözesanmuseum

1 Familienkarte für die Ausstellung „MORE than ROME – Christoph Brech im Dialog mit der Sammlung des Diözesanmuseums Paderborn“ und ein reich bebildeter Ausstellungskatalog mit ausführlichen Beschreibungen zu den Exponaten und Installationen.

Und so gehts: Einfach eine Postkarte an
Redaktion HEGGEMANNMEDIEN
Stichwort „MORE than ROME“ Burgstr. 2 • 33175 Bad Lippspringe.
Einsendeschluss: 10.01.2018
Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**MÖBEL
PUNKT**

QUALITÄT GÜNSTIG

Möbel Punkt UG
Stettiner Straße 34
33106 Paderborn



1490,-€



1680,-€

SENSATION ZUM JAHRESWECHSEL 2017/18



1690,-€



Öffnungszeiten

Mo.- Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 10 - 18 Uhr

www.moebel-punkt.de



1360,-€



1390,-€



Wohnlandschaft
individuell planbar

1390,-€



Massivholzmöbel

ab 390,-€

QUALITÄT GÜNSTIG · QUALITÄT GÜNSTIG · QUALITÄT GÜNSTIG · QUALITÄT GÜNSTIG

Alle Preise in Euro inklusive Mehrwertsteuer und zuzüglich Versandkosten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Diese Angebote gelten solange der Vorrat reicht.
Sitz der Gesellschaft: Möbel Punkt UG, Im Sudahl 13, 33100 Paderborn.