

# LEBEN

DEUTSCHLAND 3,80 €



im Paderborner Land

März/April 2018  
Ausgabe 17

SCHÖNER WOHNEN

FRÜHLINGSGARTEN

MANN OH MANN

**OSTERN**  
EIN BUNTER SPASS

REISETIPPS

**IMMER 1. WAHL –**  
WIR LIEBEN REGIONAL

FRÜHLING ERLEBEN

SALZKOTTEN  
ERLEBEN!  
Ortsvorstellung

HEGGEMANN MEDIEN

Dom in Paderborn

# Transporter TOP DEAL

Angebote nur für Gewerbetreibende



## All-in Leasing ohne Anzahlung

Der Citan Kastenwagen<sup>1</sup> mtl. ab

149 €<sup>2</sup> 225€

Der Vito Kastenwagen<sup>1</sup> mtl. ab

189 €<sup>2</sup> 275€

Der Sprinter Kastenwagen<sup>1</sup> mtl. ab

249 €<sup>2</sup> 339€

mtl. Gesamtrate ohne Anzahlung inkl. Vorteilspaket mit Komplettservice zzgl. der gesetzlichen USt., Laufzeit 48 Monate, Gesamtleistung 40.000 km

Inklusive  
4 Jahre  
Rundum-  
Sorglos-Paket!

Nur bis 31.03.2018

## Frohes neues Leasing.

Der Mercedes-Benz Citan, Vito und Sprinter jetzt mit All-in Leasing ohne Anzahlung. Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr: diese Transporter lassen Sie sparen und langfristig ein gutes Geschäft machen – dank attraktiven Leasingraten und 4 Jahren ServiceCare Komplettservice inklusive. [www.transporter-topdeal.de](http://www.transporter-topdeal.de)

Citan 108 CDI Kastenwagen/Vito 109 CDI Kastenwagen/Sprinter 211 CDI Kastenwagen: <sup>1</sup> Kraftstoffverbrauch innerorts; außerorts; kombiniert (l/100 km): 4,7; 4,2; 4,3/7,8–7,7; 5,4–5,3; 6,3–6,2/11,0–10,8; 7,1–6,9; 8,6–8,4. CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert (g/km): 112/164–162/224–219.

<sup>2</sup> CharterWay ServiceLeasing ist ein Angebot der Mercedes-Benz CharterWay GmbH, Mühlenstraße 30, 10243 Berlin. Unser Leasingbeispiel:

Kaufpreis ab Werk zzgl. lokaler Überführungskosten 12.990 €/18.490 €/20.990 €, Leasing-Sonderzahlung 0,00 €,

Laufzeit 48 Monate, Gesamtleistung 40.000 km, mtl. Gesamtleasingrate inkl. Komplettservice gemäß

unseren Bedingungen 149 €/189 €/249 €. Gilt nur für gewerbliche Einzelkunden und bis 31.03.2018.

Alle Preise zzgl. der gesetzlich geltenden Umsatzsteuer. Die Aktion ist in der Stückzahl begrenzt, bitte sprechen Sie Ihren Mercedes-Benz Partner an. Abbildung enthält Sonderausstattungen.

## Mercedes-Benz

Vans. Born to run.



Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart, Partner vor Ort:

### ROSIER

Autohaus Heinrich Rosier GmbH & Co. KG • Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service

Paderborn, Detmolder Str. 107-109 • Paderborn, Oberes Feld 19 • Bad Driburg, Dringenberger Str. 52 • Delbrück, Bösendamms 3

Hotline: 05251.154-272 • [www.rosier.de](http://www.rosier.de)

# Der Frühling kommt!



## Liebe Leserinnen und Leser,

jetzt geht es mit Riesenschritten in Richtung Frühling. Entsprechende Themen finden Sie in dieser Ausgabe des Magazins „Leben – im Paderborner Land“. Knallige Frühlingsblüher zaubern in diesen Tagen ein Lächeln in viele Gesichter. Der Duft der ersten Blumen hat immer wieder einen ganz besonderen Reiz. Die dunkle Jahreszeit verabschiedet sich und es geht mit Schwung in die Outdoorsaison. Da gibt es natürlich einiges zu tun, Garten und Balkon werden allmählich für den Sommer vorbereitet.

Es sind nur noch wenige Wochen bis zum Osterfest, deshalb finden Sie in diesem Magazin aktuelle Trends zur Dekoration. Egal ob Sie im Kreise Ihrer Familie oder mit Freunden die Ostertage genießen, lassen Sie sich inspirieren.

Die heimischen Einzelhändler präsentieren in diesen Tagen neben der neuen Frühjahrskollektion auch hübsche Geschenkideen. Ganz unterschiedlich in Art und Preis, dürfte auch für Ihre Lieben etwas Passendes dabei sein.

Für alle Hobbyköche haben wir kreative Anregungen für frische Salate zusammengestellt. Leicht und lecker ist das Motto!

Spaziergänge sind eine schöne Sache. In dieser Ausgabe stellt sich die Stadt Salzkotten vor und lädt Sie zum Bummel an der Heder ein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

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

LEBEN  
IM  
PADERBORNER  
LAND

**03 | EDITORIAL**

**05 | GRUSSWORT**

Ulrich Berger, Bürgermeister der Stadt Salzkotten

**06 | ZEITREISE PADERBORN**

Schaufenster in die Vergangenheit

**08 | ANSCHAULICHER SCHULUNTERRICHT**

Schulklasse besucht Grabungen an den Springbach Höfen

**09 | AUSZEICHNUNG FÜR EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT**

**10 | WAS DÜRFEN WOHNUNGEN VON ARBEITSLOSENGELD II- UND SOZIALHILFEEMPFÄNGERN KOSTEN**

Mietwerterhebung im Kreis Paderborn startet:  
Vermieter werden angeschrieben

**HABILITATIONSSCHRIFT VON DR. CLAUDIA LILLGE  
DER UNIVERSITÄT PADERBORN**

mit dem "Britcult Award" ausgezeichnet

**12 | SALZKOTTEN MARATHON BELOHNT HELFENDE VEREINE**

7.000 Euro für die Nachwuchsförderung in Salzkotten

**14 | ERFINDE DEINE ZUKUNFT NEU!**

Auftaktveranstaltung zum Girls' Day und Boys' Day in der  
Heinz-Nixdorf-Gesamtschule

**15 | GARTENSCHAU**

Jahresprogramm glänzt mit großartigen monatlichen Highlights

**16 | SCHÖNER WOHNEN**

Wohnen in der dritten Dimension  
Grüner Lifestyle  
Moderne Kachelöfen, Heizkamine und Kaminöfen



**20 | GRÜNER GARTEN**

Frühjahrsputz legt den Grundstein  
für die Gartensaison  
Frühlingskur für den Rasen  
Sommerblüten für Garten, Balkon  
oder Terrasse  
Frühlingsgefühle

**26 | REISEN – ICH BIN DANN MAL WEG**

Wanderlust in Bayerisch-Schwaben zu Traum-Touren aufbrechen  
Abtauchen in 1001 Nacht  
Ein Kurzurlaub als perfektes Geschenk für die Liebsten - und sich selbst  
Wochenend-Trips

**34 | SALZKOTTEN ERLEBEN – ORTSVORSTELLUNG**

Salzkotten – Eine historische Stadt mit Blick für die Zukunft  
Salzkotten – Sportliche Vielfalt in der Sälzerstadt  
Salzkotten – Kultur, Feste und internationale Künstler begleiten  
durch das Jahr  
Veranstaltungen

**50 | STRAHLEND SCHÖN IN DEN FRÜHLING**

Mit Yoga fit in den Frühling starten  
Entsäuern und entschlacken  
Modisch durch das Frühjahr  
Tom Tailor Male 2018 - Frühjahr-Sommer 2018  
Frühjahrsputz für die Haut

**56 | KINDER KINDER**

Fabelhaftes Badevergnügen  
Das Babyglück festhalten

**58 | PLANEN SIE IHRE FEIER IN 2018**

Prickelnde Familienfeste im Frühling  
Kommunions-Kleidchen voller Poesie  
Aktuelle Braut- & Abendmode

**62 | OSTERN**

Ach du dickes Ei: So wird Ostern zum bunten Spaß  
Fakten zu Ostern  
Osterlauf – Lauf für dein Unternehmen  
Abenteuer Ostereiersuche



**70 | IMMER 1. WAHL –  
WIR LIEBEN REGIONAL**

Deutsche wollen weniger Lebensmittel wegwerfen  
Landwirte ziehen Jahresbilanz



**72 | WIR L(I)EBEN LECKER**

Fit und genussvoll im neuen Jahr  
Feldsalat in Sahne-Speck-Sauce  
Chicoréesalat mit Bananencreme  
Birnen-Linsen-Salat mit gebackenem Schafskäse  
Köstliche Mozartkugeln  
Entspannen und Tee trinken



**78 | MANN OH MANN**

Mit dem Rad sicher unterwegs  
Die nächste Auto-Evolution  
Tattoo-Entfernung, Bartkorrektur und Co.: ästhetische Dermatologie  
für Männer

**82 | VORSCHAU DER NÄCHSTEN AUSGABE**

**83 | DR. PABLO LIVIO RIVERO-LAZCANO**

für Engagement in Völkerverständigung und Entwicklungshilfe geehrt

## Salzkotten, alles was ich brauche!

### Liebe Leserinnen und Leser,

„Leben im Paderborner Land“ und insbesondere das Leben in der Stadt Salzkotten bietet eine reizvolle Vielfalt. „Salzkotten, alles was ich brauche!“ ist nicht nur ein Leitspruch, der unsere Stadt widerspiegelt. Vielmehr verbirgt sich darunter ein gewachsener Anspruch, den wir als Kommune an uns selbst haben.

Zehn Orte im idyllischen Grün gelegen, Naturschutz- und Naherholungsgebiete in unmittelbarer Nähe der Wohnsiedlungen – Salzkotten schafft eine perfekte Symbiose mit der technisierten Arbeitswelt. Die Stadt Salzkotten setzt dabei auf die Erweiterung ihrer Bauplatzangebote sowie auf die wirtschaftliche Weiterentwicklung. Hier ist die Zukunft zuhause und bietet Raum zum Leben und Arbeiten.

Im gesamten Stadtgebiet Salzkotten leben derzeit über 25.000 Menschen. Steigende Einwohner- und zunehmende Beschäftigtenzahlen sind ein deutliches Zeichen – die Sälzerstadt ist ein attraktiver Wohn- und Lebensstandort.

Die historische Kernstadt bündelt die zahlreichen Einzelhändler und bietet alles, was wir brauchen „aus einer Hand“. Zahlreiche alljährlich stattfindende Stadtfeste sind feste Termine in den Kalendern der Salzkotterinnen und Salzkottener. Dabei setzen wir in Salzkotten auf das Erfolgskonzept „Tradition trifft Innovation“ und überzeugen mit Altbewährten und begeistern mit Neuem, wie beim Hederauenfest mit „Streetfood auf die Hand“ oder einer fulminanten Wassershow. Der Martini-Markt, das älteste Stadtfest in Salzkotten, verzauberte 2017 mit einem märchenhaften Motto in winterlicher Atmosphäre.

Unsere Veranstaltungen locken auch nationale und internationale Künstlergrößen nach Salzkotten. Wir sind über unsere Grenzen hinweg für die professionellen Veranstaltungen und die herzliche Art, mit der wir jeden Künstler und jeden Gast in der Sälzerstadt begrüßen, bekannt und beliebt – Justus Franz, BAP, Sarah Connor oder Silbermond haben sich bereits selbst davon überzeugt. 2018 wird der international und national bekannte Pop-Künstler Adel Tawil die Open-Air-Konzertbühne stürmen. Salzkotten bietet attraktive Veranstaltungsorte wie die Dreckburg oder die Hederauen am Gradierwerk, die diese Events so besonders machen.

In allen Ortsteilen der Sälzerstadt wird viel geboten – besichtigen Sie die alten Kirchen und historische Gebäude, erleben Sie das abwechslungsreiche Freizeitangebot, welches durch das aktive Vereinsleben stets vorangetrieben wird. In Salzkotten nimmt sowohl die Gemeinschaft als auch das Ehrenamt einen besonders hohen Stellenwert ein. Dies spüren auch unsere Besucherinnen und Besucher.

Über Salzkotten lässt sich viel erleben. Lernen Sie unsere innovative und herzliche Stadt am besten selbst einmal kennen. Ob zur Erholung, oder zum Feiern, als Wohn- oder Arbeitsstandort – Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

Besuchen Sie uns in Salzkotten, wir freuen uns auf Sie!

**Ulrich Berger**  
**Bürgermeister der Stadt Salzkotten**



VORWORT

# ZEITREISE PADERBORN – Schaufenster in die Vergangenheit

Die Neugestaltung des Dom- und Marktplatzes ist weitestgehend abgeschlossen, die Fertigstellung der Königsplätze absehbar. Die Neubauten am Marienplatz und in der Westernstraße in der Nähe des Franziskanerklosters sind ebenfalls fertiggestellt. An diesen Beispielen wird deutlich, wie sich das Stadtbild Paderborns kontinuierlich wandelt. Besonders einschneidend waren die Veränderungen in den letzten hundert Jahren: Infolge der großen Bombenangriffe vom 17. Januar und 27. März 1945 verschwand das alte Paderborn. Der historische Innenstadtbereich wurde zerstört, nur wenige aus Stein errichtete Gebäude blieben – meist stark beschädigt – erhalten. Einige wurden wieder aufgebaut, die meisten allerdings neu errichtet.

Einen Blick in die Vergangenheit vor den Kriegszerstörungen ermöglicht die Internetseite [zeitreise-paderborn.de](http://zeitreise-paderborn.de). Vor fünf Jahren von der Tourist Information Paderborn mit gut 30 Stationen eingerichtet, wurde sie seitdem kontinuierlich erweitert. Mittlerweile ist sie auf über sechzig Einträge angewachsen. Auf einem virtuellen Rundgang kann das alte Paderborn erkundet und mit dem heutigen verglichen werden. Der Startbildschirm präsentiert eine Innenstadtkarte, auf der die Stationen mit blauen Punkten dargestellt sind, sowie eine alphabetisch sortierte Liste. Ein Klick auf einen Punkt oder Listeneintrag führt zu detaillierten Informationen.

Die Texte stammen aus der Feder des Paderborner Historikers Dr. Michael Drewniok, der auch die Gegenwartsfotos aufnahm und gemeinsam mit Andreas Gaidt vom Stadt- und Kreisarchiv aus der Fotosammlung des Archivs geeignete historische Bilder zur Illustration auswählte.

Technisch wurde die Internetseite so realisiert, dass die Zeitreise nicht nur auf PC- und Notebook-Monitoren ideal dargestellt wird. Texte und Bilder passen sich der jeweiligen Bildschirmgröße an und sind so auch auf Tablets und Smartphones gut lesbar bzw. sichtbar.

Rund 40 Stationen der Internetseite finden sich in Form von 60 x 40 Zentimeter großen Pulntafeln wieder, die ab 2005 an historisch markanten Stellen der Paderborner Innenstadt aufgestellt wurden. Fotos aus dem Stadt- und Kreisarchiv zeigen, wie die Örtlichkeiten vor dem Zweiten Weltkrieg und zum Teil auch nach den Kriegszerstörungen ausgesehen haben. Ein kurzer Text erläutert das Gesehene. Ein QR-Code auf den Tafeln verknüpft Pulntafeln und Zeitreise-Internetseite miteinander. Der Code kann mit dem Smartphone eingelesen werden und leitet zu dem entsprechenden Standort auf der Internetseite.

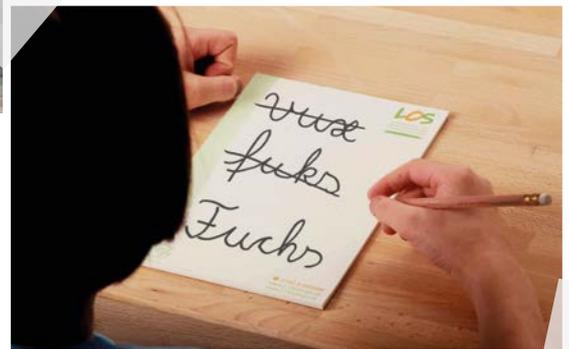
Die Internetseite der Zeitreise Paderborn soll auch in Zukunft um weitere Stationen ergänzt werden. Bei den Pulntafeln hingegen werden künftig wohl nur noch wenige hinzukommen. Schäden durch Vandalismus sind nicht selten und verursachen alljährlich beachtliche Kosten für Unterhaltung und Ersatz der Tafeln.

Ende März erscheinen die Pulntafeln der Zeitreise Paderborn auch in gedruckter Form: Die zehnte Ausgabe der Reihe „Paderborn in historischen Fotografien“ – ein Gemeinschaftsprojekt von Stadt- und Kreisarchiv, Amt für Stadtmarketing und Öffentlichkeitsarbeit sowie Tourist Information Paderborn – wird auf rund 200 Seiten mit zahlreichen historischen Fotos ein großes Schaufenster in die Vergangenheit Paderborns eröffnen.



An zahlreichen Stellen in der Innenstadt, wie hier am Busdorf, stehen die Pulntafeln der Zeitreise Paderborn. Tourismuschef Karl Heinz Schäfer demonstriert, dass sich Zeitreise durch Paderborn nicht nur real bei einem Stadtrundgang, sondern auch digital mit PC, Tablet oder Smartphone unternehmen lässt.

Bildrechte: Verkehrsverein Paderborn e. V.  
Fotografin: Ingrid Vogedes



## Sind lese-/rechtschreibschwache Kinder krank?

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

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

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

wird nicht besser, das Gelesene zusätzlich nicht verstanden.

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

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



Lehrinstitut für  
Orthographie und  
Sprachkompetenz

# ANSCHAULICHER SCHULUNTERRICHT

## Schulklasse besucht Grabungen an den Springbach Höfen



Schulunterricht außerhalb des Klassenzimmers – das erlebten jetzt Schülerinnen und Schüler aus dem fünften Schuljahr der Friedrich Spee Gesamtschule Paderborn. Sie besuchten die laufenden archäologischen Grabungen an den Springbach Höfen und lernten, dass Paderborns neu entstehendes Stadtquartier schon vor langer Zeit einmal besiedelt war.

Da die Archäologie ein Thema im Geschichtsunterricht war und die Springbach Höfe in Laufweite der Schule liegen, hatte Lehrer Georg Blum die Idee, den Schülern die Archäologie vor Ort etwas näher zu bringen. Robert Stüße, wissenschaftlicher Volontär der Stadtarchäologie Paderborn, erklärte den Schülern am Rand eines Grabungsfeldes, dass man anhand von Luftbildern schon vermuten konnte, dass sich an den Springbach Höfen archäologische Funde verstecken könnten.

Mittlerweile graben drei verschiedene Grabungsfirmen an den Springbach Höfen und aufgrund der Funde steht fest, dass es hier schon vor über 1000 Jahren verschiedene Hofstellen mit Wirtschafts- und Wohnbebauung gab. Die genauer zeitliche Abfolge der Siedlungsspuren und die Frage ob mehrere Hofstellen parallel bestanden haben, wird die anschließende Auswertung der Funde zeigen. Mit teilversteinerten Knochenfragmenten eines Bären wurden jetzt auch die ersten Belege der (prä-)historischen Fauna geborgen. Eine archäozoologische Auswertung der Knochenfunde soll Klarheit bringen aus welcher Zeit das Tier stammte.

*Vor Ort konnten die Schülerinnen und Schüler der Friedrich Spee Gesamtschule zusammen mit Referendar Roman Rennert (links im Bild) die Grabungen an den Springbach Höfen aus nächster Nähe betrachten, pinke Fähnchen im Grabungsfeld markieren dabei die genauen Fundorte von Siedlungsspuren. Bildrechte: Stadt Paderborn. Fotograf: Lea Giesen*



Auch Spuren des zweiten Weltkrieges konnten mittlerweile entdeckt werden. Ein Explosionstrichter sowie eine Fliegerbombe mit vereinzelt Munitionsresten wurden inzwischen entdeckt.

Parallel zu den archäologischen Untersuchungen laufen auch die Erschließungsarbeiten trotz teilweise schlechter Witterung planmäßig weiter. Voraussichtlich kann der zweite Bauabschnitt im Mai dieses Jahres beendet werden. Der dritte Bauabschnitt wurde bereits in dieser Woche begonnen.

Über 500 Wohneinheiten werden später im neuen Baugebiet Platz finden. Das Amt für Liegenschaften und Wohnungswesen der Stadt Paderborn erarbeitet einen Entwurf für ein Vergabekonzept, nachdem die verschiedenen Grundstücke in den einzelnen unterschiedlichen Quartieren vergeben werden, welches dann der Politik zur Beschlussfassung vorgelegt wird. Je nach Fortschritt der Erschließungsarbeiten soll voraussichtlich im dritten Quartal 2018 mit der stückweisen Vergabe der ersten Grundstücke begonnen werden.

# AUSZEICHNUNG FÜR EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

Die CaritasStiftung für das Erzbistum Paderborn schreibt den Pauline-von-Mallinckrodt-Preis 2018 aus. Motto: „Zuhause: finden – erhalten – gestalten“

Paderborn, 15.01.18 (cpd) – Mit dem Pauline-von-Mallinckrodt-Preis würdigt die CaritasStiftung für das Erzbistum Paderborn beispielhafte und innovative Projekte ehrenamtlicher Caritas-Arbeit. Unter dem Motto „Zuhause: finden – erhalten – gestalten“ werden in diesem Jahr ehrenamtliche Gruppen und Initiativen geehrt, die benachteiligten Menschen bei der Wohnungssuche zur Seite stehen oder es Menschen mit Unterstützungsbedarf ermöglichen, in einer eigenen Wohnung leben zu können.

„Ein Zuhause zu haben und selbstbestimmt in einer eigenen Wohnung leben zu können, das wünschen sich wohl die meisten Menschen“, sagt Domkapitular Dr. Thomas Witt, Kuratoriumsvorsitzender der CaritasStiftung für das Erzbistum Paderborn. „Die eigene Wohnung ist Rückzugsort und privater Lebensmittelpunkt. Sie ist von großer Bedeutung für die persönliche Lebensqualität.“ Zudem sei das Leben in einer eigenen Wohnung auch eine Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe. Denn dann erst werde es möglich, etwa Verwandte und Freunde einzuladen und so Kontakte und Beziehungen zu pflegen, betont Witt.

Dass es nicht selbstverständlich ist, selbstbestimmt in einer eigenen Wohnung zu leben, zeigt ein Blick in die Wohnungslosenstatistik. Allein in Nordrhein-Westfalen gab es im vergangenen Jahr rund 25.000 wohnungslose Menschen. Ihnen ist die Privatsphäre fast völlig abhandengekommen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Menschen, die nur mit Unterstützung anderer in einer eigenen Wohnung leben können: alte Menschen oder Menschen mit Behinderung.

Für den Pauline-von-Mallinckrodt-Preis 2018 können ehrenamtliche Initiativen nominiert werden, die beispielsweise obdachlose Menschen oder Flüchtlinge dabei unterstützen, ein Zuhause zu finden. Ebenso nominiert werden können ehrenamtliche Projekte, die Senioren oder Menschen mit Behinderung ein Leben in einer eigenen Wohnung ermöglichen. Das können zum Beispiel Besuchsdienste sein sowie ehrenamtliche Einkaufs- oder Haushaltshilfen.

Vorschläge für den Pauline-von-Mallinckrodt-Preis können bis zum 31. Mai bei der CaritasStiftung für das Erzbistum Paderborn eingereicht werden. Die Preisverleihung findet am 4. August beim Caritas-Tag im Rahmen des Liborifestes in Paderborn statt. Wie schon im Vorjahr werden auch diesmal wieder drei Preise verliehen. Der erste Preis ist mit 2.500 Euro, der zweite Preis mit 1.500 und der dritte Preis mit 1.000 Euro dotiert. Benannt ist der Preis der CaritasStiftung nach der seligen Pauline von Mallinckrodt (1817-1881), der Begründerin der Blindenfür-



Foto: Domkapitular Dr. Thomas Witt (rechts), Kuratoriumsvorsitzender der CaritasStiftung, und Dr. Dirk Lenschen, Geschäftsführer der CaritasStiftung, präsentieren vor einem Porträt der namensgebenden Pauline von Mallinckrodt die Ausschreibung des Preises der CaritasStiftung. (Foto: cpd / Jonas)

sorge in Paderborn und Gründerin der Ordensgemeinschaft der Schwestern der christlichen Liebe.

Die Preisträger werden von einer unabhängigen Jury ausgewählt, zu der Vertreter der CaritasStiftung, der Orts- und Kreis-Caritasverbände, der Caritas-Konferenzen sowie der Kongregation der Schwestern der Christlichen Liebe gehören. Weitere Informationen bei der CaritasStiftung für das Erzbistum Paderborn, Am Stadelhof 15, 33098 Paderborn, Tel. 05251/209-227; Fax 05251/209-202; E-Mail: stiftung@caritas-paderborn.de

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

Mühlenstr. 32 – Paderborn  
Dienstag und Donnerstag 13.00 - 18.00 Uhr  
Oder nach Vereinbarung  
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.**

## Was dürfen Wohnungen von Arbeitslosengeld II- und Sozialhilfeempfängern kosten?

Mietwerterhebung im Kreis Paderborn startet:  
Vermieter werden angeschrieben

**Kreis Paderborn** (krpb). Der Kreis Paderborn ist gesetzlich verpflichtet, die angemessenen Kosten der Unterkunft für Arbeitslosengeld II- und Sozialhilfeempfänger (SGB II und SGB XII) zu übernehmen. Doch was genau ist angemessen, wie hoch darf die Miete sein? Ab Mitte Januar startet der Kreis deshalb eine groß angelegte Vermieterbefragung. Ziel ist es, einen Überblick über ortsübliche Mieten zu erhalten. Die Teilnahme ist freiwillig. Landrat Manfred Müller setzt auf die Unterstützung der Vermieter. Selbstverständlich werden alle Datenschutzbestimmungen eingehalten.

Das Bundessozialgericht hat entschieden, dass Wohnkosten nur dann angemessen sind, wenn sie sich am aktuellen Mietkostenniveau vor Ort orientieren. Ziel der schriftlichen Vermieterbefragung ist es, dieses zu ermitteln, um daraus die angemessenen Kosten der Unterkunft abzuleiten und die zukünftig gültigen Richtwerte festzulegen. Diese Rechtssicherheit liegt nicht nur im Interesse der Leistungsberechtigten, sondern auch im Interesse aller Steuerzahlerinnen und Steuerzahler. Mit der Erhebung und Aushebung der Mietwerterhebung wurde das Forschungsinstitut Analyse & Konzepte beauftragt. Das Institut verfügt sowohl über große Erfahrungen in der Erstellung von qualifizierten Mietwertsiegeln als auch in der Erstellung von Mietwerterhebungen.

Alle Regelungen sowohl des Landesdatenschutzgesetzes als auch des Bundesdatenschutzgesetzes werden selbstverständlich eingehalten. Die Mietwerterhebung ist auch mit dem Datenschutzbeauftragten der Paderborner Kreisverwaltung abgestimmt.

Die Erhebung der Wohnungsmieten erfolgt in zwei Schritten: Die Befragung der im Kreis Paderborn ansässigen Großvermieter ist bereits gestartet. In einem zweiten Schritt werden nun die kleineren Wohnungsvermieter angeschrieben. Die Adressen wurden nach dem Zufallsprinzip ausgewählt. Der Aufwand zum Ausfüllen des Fragebogens hält sich in Grenzen. Dem von Landrat Manfred Müller unterzeichneten Schreiben sind zudem ein Merkblatt mit allen Informationen und ein frankierter Rückumschlag beigelegt. Sämtliche Angaben werden ausschließlich für die Mietwerterhebung erhoben und anonym ausgewertet.

Die Federführung liegt beim Sozialamt des Kreises Paderborn. Bei Fragen oder weiterem Informationsbedarf steht Marek Röder vom Paderborner Kreissozialamt zur Verfügung, Tel. 05251 308-5013.

## Habilitationsschrift von Dr. Claudia Lillge der Universität Paderborn

mit dem „Britcult Award“ ausgezeichnet



Foto (Lillge): Dr. Claudia Lillge, Institut für Germanistik und Vergleichende Literaturwissenschaft.

Der „Britcult Award 2017“ wurde im November auf der Jahrestagung der „Deutsche Gesellschaft für das Studium britischer Kulturen“ an der TU Dortmund vergeben. Preisträgerin ist die Paderborner Privatdozentin Dr. Claudia Lillge, Fachkomparatistik, deren Habilitationsschrift „Arbeit. Eine Literatur- und Mediengeschichte Großbritanniens“ laut dem Präsidenten der Gesellschaft, Prof. Dr. Christian Huck, Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, „wie keine andere Arbeit der vergangenen zwei Jahre nicht nur von bestechender Qualität, sondern gerade im Hinblick auf Methode, Gegenstandswahl und theoretischer Ausrichtung kulturwissenschaftlicher Arbeit in höchstem Maße innovativ ist“. Die Auswahl der Jury begründete Prof. Dr. Doris Feldmann, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, die Laudatio hielt Prof. Dr. Dirk Wiemann, Universität Potsdam.

Alle zwei Jahre würdigt die „Deutsche Gesellschaft für das Studium britischer Kulturen“ einen herausragenden Forschungsbeitrag aus dem Bereich der „British Cultural Studies“ mit dem renommierten „Britcult Award“. Die Sichtung der in Frage kommenden Qualifizierungsschriften nimmt eine mehrköpfige Jury von Professorinnen und Professoren der Anglistik vor, die es sich zur Aufgabe macht, eine Forschungsleistung auszuzeichnen, die neue Maßstäbe in der Fachdiskussion setzt.

Claudia Lillges Habilitationsschrift, die im Wilhelm Fink Verlag verlegt ist, entstand im Kontext der Forschergruppe „Kulturphänomen Arbeit“, für deren Aufbau der Komparatistin bereits im Jahr 2009 der Forschungspreis der Universität Paderborn verliehen wurde.

# ROSENGARTEN - HAUSTIERVORSORGE

## *Sparen für einen würdevollen Abschied*

Es kommt der Punkt, wo Tierhaltern bewusst wird, dass auch der tierische Begleiter irgendwann gehen muss. Erfahrungen zeigen, dass sich viele Tierhalter zu spät Gedanken über den letzten Weg ihres Tieres machen. Vielen fehlt in diesen Situationen die Kraft, die wichtigen Entscheidungen über den Verbleib des langjährigen Begleiters zu treffen.

**Gibt es Wünsche, die man preislich beachten und einplanen muss?**

**Kann ich mir eine Kremierung für mein Tier leisten?**

**Wie kann ich sichergehen, dass alles nach meinen Wünschen geregelt wird?**

Mit der ROSENGARTEN-Haustiervorsorge besteht die Möglichkeit, all diese Entscheidungen zu einem Zeitpunkt zu treffen, an dem vorausschauende Tierhalter in Ruhe und mit Bedacht über diesen Moment nachdenken können. Zudem können sie einen Teil oder bereits alle Kosten der Kremierung ansparen.

Wie das im Detail aussieht, können Sie unter [www.rosengarten-haustiervorsorge.de](http://www.rosengarten-haustiervorsorge.de) erfahren, oder Sie lassen sich unter 05433-9137-12 beraten.



ABSCHIED NEHMEN...



**ROSENGARTEN  
HAUSTIERVORSORGE**

*Sparen für einen würdevollen Abschied*



Jetzt Ihr persönliches Angebot anfordern unter:  
**[www.Rosengarten-Haustiervorsorge.de](http://www.Rosengarten-Haustiervorsorge.de)**  
**☎ 05433 - 913712**



**ROSENGARTEN-Tierbestattung**  
Devern 13 | 49635 Badbergen  
Telefon 05433 / 91370

E-Mail: [info@kleintierkrematorium.de](mailto:info@kleintierkrematorium.de)  
[www.kleintierkrematorium.de](http://www.kleintierkrematorium.de)



Auf dem Foto (v.l.): Christian Engel (TV Salzkotten, Basketball), Michael Meier (Mohnkicker), Dirk Rellecke (Pressesprecher des Salzkotten Marathons), Lukas Winkler und Nicole Winkler (TSV Tudorf), Lorenz Schnieders (RWV Verne), Karl Lücking (2. Vors. des Vereins zur Förderung des Sports in Salzkotten e.V.), Wolfgang Hecker (SV Upsprunge), Wolfgang Spenner (RWV Verne), Sascha Wiczynski (Organisationsleiter des Salzkotten Marathons), Ulrich Henning (Geschäftsleiter Klingenthal Sport, Hauptsponsor), Ulrich Berger (Bürgermeister der Stadt Salzkotten und Schirmherr), Hardy Schmidt (Moderator und Mitbegründer des Marathons), Sonja Pusch (Montessorischule Salzkotten), Thorsten Jaspert (VFB Salzkotten).

## SALZKOTTEN MARATHON BELOHNT HELFENDE VEREINE

### 7.000 Euro für die Nachwuchsförderung in Salzkotten

Beim Sponsorenabend im Hause des Namensgebers und Hauptsponsors Klingenthal Sport übergab der Verein zur Förderung des Sports in Salzkotten e.V. 7.000 Euro an heimische Vereine. Das Ziel: Nachwuchsförderung in der Region. Erwirtschaftet wurden die Spendengelder beim Marathon-Tag im vergangenen Jahr. „Unser Lauf-Wochenende ist eine Veranstaltung von Sport-

lern für Sportlern“, erklärt Organisationsleiter Sascha Wiczynski. Alle erzielten Überschüsse fließen zurück zu den Vereinen, die bei der Durchführung der Veranstaltung in der Sälzerstadt mithelfen. „Eine solche Nachwuchsförderung ist für eine Laufveranstaltung in Deutschland wohl einmalig“, ergänzt Pressesprecher Dirk Rellecke. Mit der Förderung würden das Herzblut und die Arbeit, die durch die Vereinsmitglieder aufgebracht werden, honoriert.

In diesem Jahr können Sportler erstmals bei der Online-Anmeldung zu den Läufen des Salzkotten Marathons auch direkt an die Vereine spenden. Die Spendengelder fließen zu 100 % zum Verein zur Förderung des Sports in Salzkotten e.V. und somit zu den Sportvereinen vor Ort. Eine tolle und einfache Möglichkeit, den Nachwuchs in der Region zu unterstützen.

Der nächste Klingenthal Sport Salzkotten Marathon mit Läufen in vielen Distanzen und Bambini-Läufen findet am 3. Juni 2018 statt, die Online-Anmeldung ist bereits möglich.

Weitere Informationen: [www.salzkotten-marathon.de](http://www.salzkotten-marathon.de)





## – Professionelle Hundeschule und Hundepension mit Herz

Die Hundepension und Hundeschule May Dog in Leiberg feiert ihr 12-jähriges Jubiläum. Hans May und Astrid Schauder begannen im Dezember 2005 mit dem Bau der Hundepension, die schließlich im Jahr 2006 eröffnet wurde.



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

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

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

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

### UNSER TIPP für den Tierfreund im Kreis Herford:

#### Das Pfoten-Dorf in Löhne-Gohfeld

Hier finden Sie alles, was Sie für Ihr Haustier benötigen: von Futter in großer Auswahl für Hunde, Katzen und Vögel über Zubehör, Hundetraining bis hin zur ganztägigen Betreuung Ihres Hundes. Nähere Infos unter: [www.pfotendorf.de](http://www.pfotendorf.de)

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

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

[www.maydog.de](http://www.maydog.de)



Die Schülerinnen und Schüler der Klassen 7a und 7d freuen sich gemeinsam mit ihren Gästen, sowie der Schulleiterin Andrea Reck und Kerstin Ludolph von der Gleichstellungsstelle über den anstehenden Girls' Day und Boys' Day. Bildrechte: Stadt Paderborn. Fotograf: Lea Horstmann

## ERFINDE DEINE ZUKUNFT NEU!

Auftaktveranstaltung zum Girls' Day und Boys' Day in der Heinz-Nixdorf-Gesamtschule

Auch in diesem Jahr wurden die Schülerinnen und Schüler des Jahrgangs 7 der Heinz-Nixdorf-Gesamtschule zusammen mit ihren Eltern in zwei Veranstaltungen über den Aktionstag „Girls' Day“ sowie den zeitgleich stattfindenden „Boys' Day“ informiert. Schulleiterin Andrea Reck freute sich gemeinsam mit dem Koordinator für Berufs- und Studienorientierung, Bernd Austerschmidt, sowie Kerstin Ludolph, Mitarbeiterin der Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn, über das rege Interesse der jungen Menschen. Zunächst wurden die Schülerinnen und Schüler über die Inhalte und Ziele des „Girls' Day“ bzw. „Boys' Day“ in Kenntnis gesetzt. Bei dem Praktikumstag geht es darum, dass Mädchen und Jungen jeweils geschlechteruntypische Berufe kennenlernen. Anschließend hatten die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, selbst einige Berufe „auszuprobieren“.

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn hatte in Kooperation mit der Heinz-Nixdorf-Gesamtschule zahlreiche Einrichtungen und Institutionen gewinnen können, an der Informationsveranstaltung teilzunehmen. So konnten sich die Jugendlichen beim Fraunhofer-Institut für Entwurfstechnik Mechatronik, der Sparkasse, dem Padersprinter, der Feuerwehr, der Stadtbibliothek, den Kindertageseinrichtungen „Schwalbennest“ sowie „Marienloh“,

dem Stadtentwässerungsbetrieb sowie dem Amt für Vermessung und Geoinformation der Stadt Paderborn informieren und sogar selbst einige Dinge ausprobieren. „Die Jugendlichen erhalten so die Gelegenheit, sich aktiv mit dem Thema der Berufswahl auseinanderzusetzen und dabei ein möglichst breites Spektrum an Berufen in den Fokus zu nehmen“ so Kerstin Ludolph, Mitarbeiterin der Gleichstellungsstelle.

Die Veranstaltung diente als Auftakt zum „Girls' Day“ bzw. „Boys' Day“, der in diesem Jahr am 26. April stattfindet. An diesem Tag können Mädchen und Jungen ab der 5. Klasse in Betrieben erste Eindrücke von Berufen bekommen, die eher noch „untypisch“ für ihr Geschlecht sind. Seit 2001 haben bereits 1,5 Millionen Mädchen an der bundesweiten Aktion teilgenommen. Sie absolvieren vor allem Tagespraktika in handwerklich-technischen, IT- oder Ingenieurberufen. Für die Jungen gibt es verschiedene Workshops und die Möglichkeit, mal in Betriebe und Einrichtungen des sozialen, pflegerischen oder erzieherischen Bereichs hinein zu schnuppern. Über die jeweiligen Websites ([www.girls-day.de](http://www.girls-day.de) und [www.boys-day.de](http://www.boys-day.de)) können Interessierte sich schon jetzt anmelden. Weitere Informationen gibt die Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn unter der Telefonnummer: 88 19 38

# GARTENSCHAU:

## Jahresprogramm glänzt mit großartigen monatlichen Highlights

Bad Lippspringe. Die Landesgartenschau 2017 in Bad Lippspringe ist Geschichte, nun startet die Bad Lippspringer Gartenschau durch! Die Geschäftsführung der Gartenschau veröffentlichte unlängst ein attraktives Jahresprogramm, das mit zahlreichen tollen Veranstaltungen und monatlichen Highlights auf dem ehemaligen LGS-Gelände des Kaiser-Karls-Parks und des Waldparks glänzen soll. Um hierfür einen passenden Rahmen zu bieten, wird die wunderschöne, aufwendige florale Bepflanzung auch im Jahr nach der Landesgartenschau fortgeführt. Im Zuge dessen wird es sogar die gleiche Frühjahrsbepflanzung wie bei der Landesgartenschau geben und auch das Motto der LGS „Blumenpracht und Waldidylle“ bleibt weiterhin bestehen.

Im Mittelpunkt des diesjährigen Veranstaltungsprogramms der Gartenschau, das sich vor allem auf die Hauptsaison vom 15. April bis zum 14. Oktober 2018 konzentrieren wird, stehen großartige monatliche Höhepunkte und spannende Erlebnisse rund um die Bereiche Kultur, Handwerk, Floristik und Kunst, die Jung und Alt begeistern wird. Bei diesen monatlichen Highlights handelt es sich teils um bereits aus dem letzten Jahr im Rahmen der Landesgartenschau bekannte Veranstaltungen, zum größten Teil aber um komplett neue Events, die die zahlreichen Lippspringer Bürger sowie die vielen Besucher aus der näheren und weiteren Umgebung begeistern sollen.

Gartenschau-Geschäftsführerin Erika Josephs erklärte mit Blick auf das Programm: „Neben vielfältigen Veranstaltungen mit Konzerten, Lesungen sowie Aktions- und Thementagen können sich die Besucher auf monatliche Highlights freuen. Insbesondere auch für die Inhaber einer Jahreskarte bieten wir damit echte Mehrwerte.“ Mit Ausnahme des Festivals „Garten und Ambiente LebensART“ im Juli und der Parkbeleuchtung im August sind nämlich alle Veranstaltungen und Highlights in der Jahreskarte für die Gartenschau enthalten. Für Kurzsentschlossene besteht natürlich auch die Möglichkeit Tageskarten für die jeweiligen Veranstaltungen zu erwerben. Abseits der monatlichen Höhepunkte wird es übrigens auch eine Neuauflage der schon zur LGS sehr beliebten Unterhaltung am Feierabend auf der Adlerwiese an jedem Donnerstag von Juni bis August geben. Hierbei werden unter anderen Künstler aus der Region auftreten.

Weitere Informationen zur Gartenschau finden Sie im Internet unter [www.gartenschau-badlippspringe.de](http://www.gartenschau-badlippspringe.de)



Gartenschau-Geschäftsführerin Erika Josephs und Gartenschau-Maskottchen Lippolino

### GARTENSCHAU BAD LIPPSPRINGE - HIGHLIGHTS 2018

15. April 2018 Frühlingszauber

1. Mai 2018 Familientag mit Maisingern

10. Juni 2018 Folk im Park

20. - 22. Juli 2018 Garten und Ambiente LebensART

11. August 2018 Parkbeleuchtung

16. September 2018 ParkGenuss

6. und 7. Oktober 2018  
Kreativmarkt „handgemacht“

Zusätzlich findet mit dem vierten Sparkassen-Firmenlauf am 4. Juli auch eine sportliche Veranstaltung statt und auch auf ein großes Sommerkonzert im Arminiuspark dürfen sich wieder alle Lippspringer und Besucher von außerhalb freuen. Darüber hinaus wird die Gartenschau mit dem Martinus-Markt im November und dem offenen Weihnachtssingen im Dezember das Jahr ausklingen lassen. Detaillierte Informationen zu den monatlichen Gartenschau-Highlights und zum Jahresprogramm werden in Kürze folgen.

**Wir wünschen viel Spaß auf der Gartenschau!**



***SCHÖNER WOHNEN***

# WOHNEN IN DER DRITTEN DIMENSION:

## Wandgestaltung mit Paneelen

Keine Frage: Inspiriertes Wohnen hört nicht bei Bodengestaltung und Möbelauswahl auf. Es denkt immer auch an die Gestaltung von Decke und Wand.

Denn es gibt so viele Möglichkeiten, Räumen den ganz individuellen Touch zu verleihen – hochwertige Paneele zum Beispiel. Das Paneel-sortiment von Meister zeigt, dass Paneele den Sprung in die Moderne geschafft haben – und wie sie sich effektiv einsetzen lassen.

Das Motto moderner Paneelgestaltung ist ganz klar: „Verkleiden war gestern“. Vielmehr sind Paneele an Wand und Decke heutzutage ein echter Hingucker und trendiges Designelement. Aber Paneele haben auch technische Vorteile: Sie halten bei entsprechender Dämmung die Wärme im Raum und sind hervorragend mit der passenden Beleuchtung kombinierbar. Technik und Kabel werden im Handumdrehen unsichtbar.

Die Paneele der Kollektion „Nova SP 400“ bringen zudem richtig Ordnung in den Alltag. Ein umfangreiches Sortiment aus Regalböden, Haken und Leisten bietet Platz für Kleinigkeiten und Dekoratives. Mit Leuchten zum Ankleben in stromführende Schienen sorgt das Paneel Nova SP 400 außerdem noch für eine stimmige Beleuchtung.

Paneele eignen sich auch perfekt für den Dachausbau: Sie ermöglichen eine stilvolle Gestaltung ohne Schleifen, Streichen oder Tapezieren. Außerdem verhindern sie sogenannte »Setzrisse«, die durch Bewegung des Dachstuhls entstehen. So bleiben Wand und Decke lange schön! Übrigens: Viele Meister-Paneele sind für die Verlegung in Feuchträumen freigegeben (nicht im direkten Spritzwasserbereich). Das heißt, sie können im Bad mit entsprechend hinterlüfteter Unterkonstruktion ebenso montiert werden wie in Wohnküchen.

Weitere Infos zum Paneelsortiment von Meister sowie Ihrem nächstgelegenen Fachhändler finden Sie unter [www.meister.com](http://www.meister.com) (akz-o)



---

*Auch in Teilverlegung machen Meister-Paneele eine gute Figur, hier im modernen Landhausstil (Paneele Classic Bocado 200, Eiche weiß deckend 4069, Holznachbildung).*

*Fotos: Meister/akz-o*

---



## GRÜNER LIFESTYLE

### *Naturholzmöbel punkten mit Nachhaltigkeit und Authentizität*

Beim Möbelkauf stehen nicht nur Form und Funktion im Mittelpunkt. Vielmehr geht es in Zeiten von Klimawandel und schwindenden Ressourcen auch darum, zu hinterfragen, woher ein bestimmtes Produkt kommt und wie es produziert wurde. Stammt das Holz aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern? Wie sieht es mit den CO<sub>2</sub>-Emissionen bei der Herstellung aus? Fragen wie diese beeinflussen die Kaufentscheidung, denn in den eigenen vier Wänden möchten wir uns wohlfühlen und mit gutem Gewissen zurücklehnen.

Der Trend zu mehr Transparenz und Nachhaltigkeit macht auch vor der Möbelbranche nicht halt. Für Voglauer ist das nichts Neues: Das österreichische Unternehmen legt bei der Produktion seiner Naturholzmöbel seit mehr als 80 Jahren

größten Wert darauf, dass der natürliche Kreislauf nicht gestört wird. So stammen alle Bäume, die ihr Holz spenden, aus kontrollierter Forstwirtschaft und ein eigenes Wasserkraftwerk sorgt für eine unabhängige, ökologische Energieversorgung. Damit nicht genug, werden sämtliche Wasserlacke und Beizen recycelt und alle Holzabfallprodukte CO<sub>2</sub>-neutral in der werkseigenen Heizanlage als Pellets wiederverwertet. Kein Wunder also, dass Voglauer für sein grünes Engagement schon vielfach ausgezeichnet wurde, etwa mit dem DGM-Klimalabel. Auch der Standort vermittelt Authentizität: Mitten im malerischen Lammertal, nur eine halbe Autostunde südlich von Salzburg, fügt sich das Möbelwerk harmonisch in ein Postkartenidyll aus Bergen, Almwiesen und Nadelwäldern ein. Die Kommoden, Schränke, Esstische und Sitzbänke werden also quasi „in der Natur“ hergestellt – in bester Handwerkstradition und mit modernster Technik. Bestes Beispiel ist das neue Programm „V-Cube“, eine gelungene Kombination aus Wildeiche und Kupferbronze. Weil der Kupfererzbergbau im Salzburger Land eine jahrtausendealte Tradition hat, steht die Möbelkollektion für Beständigkeit und Stabilität. Werte, die trotz unserer schnelllebigen Zeit an Bedeutung gewinnen. Weitere Informationen zu den zeitlos klassischen Naturholzmöbeln aus Österreich gibt es im Internet unter [www.homeplaza.de](http://www.homeplaza.de) oder direkt beim Hersteller unter [www.voglauer.com](http://www.voglauer.com). (epr)




---

*Relaxen in besonderem Ambiente:  
Naturholzmöbel von Voglauer werden nachhaltig  
produziert und vermitteln ursprüngliche Werte.*

*Fotos: epr/Voglauer*

---



Fotos: AdK/[www.kachelofenwelt.de/](http://www.kachelofenwelt.de/)Gutbrod/akzo

# MODERNE KACHELÖFEN, HEIZKAMINE UND KAMINÖFEN:

## *Wohlige Wärme für gesundes Wohnklima*

Wenn die Temperaturen draußen sinken, schätzen immer mehr Menschen die gemütliche Wärme des echten Holzfeuers am Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen. Im Trend liegen moderne, umweltfreundliche Holzfeuerstätten mit optimal abgestimmter Wärmeleistung, Wasserwärmetauscher und Anbindung an den Pufferspeicher – besonders für Niedrigenergiehäuser.

### ENTSPANNENDE WÄRME, GUTES WOHNKLIMA

Nicht jede Heiztechnik bietet einen so hohen „Kuschelfaktor“ durch ihre besondere Wohlfühlwärme wie eine individuelle Design-Feuerstätte. So rückt das faszinierende Feuererlebnis heute mehr und mehr in den Mittelpunkt moderner Wohnkonzepte. Das Zuhause erfährt als geschützter Raum und Rückzugsort eine deutliche Aufwertung. Aus Wärme wird Erlebnis-Wärme: Man blickt auf die tanzenden Flammen, hört das Knistern, genießt das milde Licht, den Geruch des Holzes und spürt die besondere Wärmestrahlung auf der Haut.

### INFRAROT-STRAHLUNG MIT TIEFENWIRKUNG

Der Unterschied zu einer „normalen“ Heizung ist bei einem Kachelofen durch seine große keramische Wärmespeichermasse besonders ausgeprägt. Mit hoher Wärmekapazität speichern Ofenkacheln große Mengen an Wärmeenergie, die sie überwiegend als langwellige Infrarot-Strahlung gleichmäßig über viele Stunden an die Umgebung abgeben. Die Infrarot-Strahlung erwärmt Körper, Wände und Gegenstände direkt – mit einer Tiefenwirkung,

die der Mensch wie ein wohltuendes Sonnenbad empfindet. Die Raumluft selbst wird dabei weder ausgetrocknet noch überheizt, sie bleibt angenehm temperiert.

### DESIGN UND TECHNIK

Moderne Feuerstätten verfügen über innovative Verbrennungstechnik, die den neuesten Umweltvorschriften entspricht und den Brennstoff Holz effizient nutzt. In ihrem Design, ihren Materialien und Farben lassen sich Kachelöfen, Heizkamine und Kaminöfen individuell vom Fachmann auf die Inneneinrichtung, die Architektur und die Wünsche der Nutzer abstimmen. Wer sich die gemütliche Ofenwärme eines echten Holzfeuers ins Haus holen möchte, sollte bei der Qualität keine Kompromisse eingehen. Adressen qualifizierter Ofenbauer-Fachbetriebe vor Ort und weitere Informationen rund um den Kachelofen, Heizkamin und Kaminofen gibt es bei der AdK, der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V., unter [www.kachelofenwelt.de](http://www.kachelofenwelt.de). (akzo)



# FRÜHLINGS GARTEN



# FRÜHJAHRSPUTZ LEGT DEN GRUNDSTEIN FÜR DIE GARTENSAISON

Zum Start ins Gartenjahr gibt es rund ums Haus einiges zu tun

Winter ade, willkommen Frühling. Nun heißt es: Ab in den Garten, die frische Luft und Bewegung genießen sowie beim Frühjahrsputz den Grundstein für eine erfolgreiche Sommersaison legen. Hier sind drei Tipps, woran Gartenfreunde jetzt denken sollten.

## Gehölzschnitt leicht gemacht

Vor allem Bäumen und Sträuchern sollte man jetzt behertzt zu Leibe rücken. Ein kräftiger Rückschnitt fördert den Neuaustrieb und sorgt für üppige Blütenpracht. Dafür ist es wichtig, dass die Temperaturen dauerhaft über dem Gefrierpunkt liegen. Während bei Sommerblühern die Hälfte bis zwei Drittel der oberirdischen Pflanze geschnitten werden kann, sollte man Frühblüher erst nach ihrer Blüte einkürzen. Praktische Gartenhelfer machen den Baum- und Gehölzschnitt einfach. Dazu zählen leistungsstarke Akku-Hoch-Entaster wie etwa der "HTA 65" von Stihl. Mit einer Gesamtlänge von 2,40 Metern ist diese "Motorsäge am Stiel" das passende Werkzeug zum präzisen Schneiden in luftiger Höhe, wobei der Anwender seinen festen Stand auf dem Boden behält.



## Wildwuchs entfernen

Ist die Hecke gestutzt und das Gehölz in Form gebracht, kommt im Beet darunter meist Wildwuchs zum Vorschein. Mit einem Freischneider lässt sich dieser leicht entfernen. Die leistungsstarken Geräte machen mit ihren Schneidwerkzeugen nicht an der Rasenkante Halt, sondern bekämpfen wucherndes Gras unter und zwischen Sträuchern sowie rund um Blumenkübel oder Gartenskulpturen. In lärmsensiblen Wohngebieten bieten sich leise, abgasarme Elektro-Motorsensen wie das Modell "FSE 60" oder kabellose Akku-Varianten wie die "FSA 65" an, während es für den Einsatz auf größeren Grundstücken besonders kraftvolle Benzin-Freischneider gibt. Mehr Informationen zu den Geräten gibt es unter [www.stihl.de](http://www.stihl.de).

## Weg mit dem Dreck

Auch Wege, Terrassen und Gartenmöbel wollen für die neue Freiluftsaison vorbereitet werden. Wenn Besen und Schrubber an ihre Grenzen geraten, beseitigen Kaltwasser-Hochdruckreiniger mit verschiedenen Düsen oder Reinigungsbürsten zuverlässig Schmutz und Verunreinigungen am Haus oder im Garten. Darüber hinaus sorgen handliche und leise Blasgeräte mit Akkuantrieb dafür, dass Wege, Hof und Terrasse schnell von Laub und Schnittgut befreit sind. (djd).



Handliche Blasgeräte mit leisem Akkuantrieb sorgen dafür, dass Wege, Treppen und Terrasse schnell gesäubert sind.  
Foto: djd/STIHL

# FRÜHLINGSKUR FÜR DEN RASEN

Tipps, wie das Grün fit für die Gartensaison wird

Rasen ist längst nicht gleich Rasen. Der Fachmann unterscheidet über 300 Gräserarten, die in verschiedenen Kombinationen als Saatmischungen für den Garten verwendet werden. Allen Gräsern ist aber eines gemeinsam - die kalte Jahreszeit mögen sie ganz und gar nicht. Der Winter hinterlässt in vielen Gärten sichtbare Spuren, etwa als braune oder kahle Stellen im Rasen.

## Soforthilfe und gezielte Frühlingskur

Wenn der Rasen im Winter unter der Schneelast gelitten hat, sollte man zunächst die Fläche mit einem Rechen oder Straßenbesen leicht bearbeiten und auf diese Weise auflockern, rät Viking Gartenexperte Christoph Völz. Danach kann der Gartenbesitzer mit der gründlichen Frühjahrskur aus Düngen, Schneiden und Vertikutieren beginnen - in dieser Reihenfolge: "Viele vertikutieren zu früh im Jahr. Dabei ist zuerst eine gute Nährstoffversorgung wichtig. Mit einem stickstoffbetonten Rasendünger erhalten die Halme genug Kraft für ein saftiges Grün. Sieben bis zehn Tage nach dem Düngen - bei Temperaturen von mindestens sieben Grad Celsius - kann der erste Schnitt des Jahres folgen. Dabei werden zugleich letztes Laub und Verunreinigungen von der Fläche entfernt", erklärt Christoph Völz.

## Vertikutieren - aber richtig

Unter Vertikutieren versteht man das senkrechte Schneiden oder Anritzen der Grasnarbe mit speziellen Geräten. Es fördert die Bildung neuer Triebe, entfernt Rasenfilz und macht die obere Bodenschicht wieder durchlässiger für Wasser und Nährstoffe, stellt aber auch eine Schwächung der Gräser

dar. Daher hilft dieser Arbeitsschritt dem Rasen nur, wenn die Grundversorgung mit Nährstoffen und die Temperaturen passend sind. Idealerweise wurde das Grün also bereits zuvor gedüngt und ein- bis zweimal gemäht, bevor der Vertikutierer zum Einsatz kommt. "Die Schnitttiefe sollte dabei so eingestellt sein, dass das Gras nur 'abgekämmt' wird. Das entspricht ungefähr zwei bis drei Millimetern, die die Messer in den Boden eindringen. Ist der Vertikutierer zu tief eingestellt, schadet das dem Rasen mehr, als es ihm nützt. Wer etwa zwei Zentimeter tief vertikutiert, verletzt die Graswurzeln zu stark und schwächt den Rasen enorm. Beim Vertikutieren gilt: Weniger ist mehr", erklärt Gartenexperte Völz. Das herausgeschnittene Material lässt sich mit einem Rechen abkehren oder ganz bequem mit einem Rasenmäher mit Fangkorb einsammeln. Dafür stellt man die Schnitttiefe des Mähers auf höchste Stufe und saugt somit den Rasenfilz von der Oberfläche. Anschließend kann - sofern nötig - nachgesät werden. Ein guter Termin dafür ist der Mai mit seinen milden Temperaturen.

Weitere Informationen und Tipps zur Frühjahrspflege für den Rasen gibt es zum Beispiel unter [www.viking-garten.de](http://www.viking-garten.de). (djd).

## Pflegetipps auf einen Blick

Ein gepflegter Rasen ist keine Zauberei - mit der richtigen Pflege kann sich jeder Hobbygärtner über ein saftiges Grün freuen. Hier wichtige Tipps der Viking Gartenexperten zum Saisonstart:

- Rasen nicht zu kurz schneiden, optimale Schnitthöhe beträgt 3,5 bis 4,5 Zentimeter
- 10 bis 14 Tage vor dem Vertikutieren düngen
- nicht zu früh vertikutieren, beste Zeit im April oder Mai, nach dem ersten, besser noch zweiten Mähen
- nicht zu tief vertikutieren, das Gras nur "ankämmen"
- Lücken durch eine Nachsaat schließen - aber erst ab mindestens fünf Grad
- Rasenmäher mit Fangkorb ist nützlich beim Einsammeln des herausgelösten Rasenfilzes

*Bei der Frühjahrspflege für den Rasen kommt es auf die richtige Reihenfolge und das Timing an: Erst sollte das Grün gedüngt und ein- bis zweimal geschnitten werden, bevor bei milden Temperaturen der Arbeitsgang mit dem Vertikutierer folgt.*

*Foto: djd/Viking*



# Schulte Forst- und Gartentechnik



## EINLADUNG ZUM PERFEKTEN START IN DEN FRÜHLING

Auch in diesem Jahr lädt die Firma Schulte Forst- und Gartentechnik am Buchenhof 3-7 in Borchon am 17. und 18. März 2018 zum Markttag ein. Traditionell startet das Familienunternehmen so in den Frühling. Zu sehen gibt es Motorgeräte jeder Größe. Das Angebot reicht von Motorsägen und Rasenmähern über Stromerzeuger und Rasentraktoren bis hin zu Schmalspur- und Kommunaltraktoren. Akkugeräte und die trendigen Mähroboter sind ebenfalls zu sehen. Das Angebot an Qualitäts-Geräten renommierter Markenhersteller wie Husqvarna, Honda, Kubota und vielen mehr ist unglaublich vielfältig. Egal ob Gewerbe- oder Privatkunde, der Besuch dürfte ein besonderes Erlebnis sein. Lassen Sie sich bei den Gerätevorführungen von der Leistung der Landmaschinen beeindrucken.



Frühlingsfest  
zum Saisonstart  
(Markttag)

17. & 18.  
März 2018

Zu den Highlights der Präsentationen gehört sicherlich ein großer Akku-Gerätestand an dem Leistungsstärke und technische Raffinessen vorgeführt werden. Außerdem laden die Familie Schulte und ihr Team die Besucher zu Probefahrten mit Rasentraktoren und Aufsitzmähern ein. Eine Gelegenheit, die sich nicht jeden Tag bietet.

Natürlich darf an einem solchen Wochenende auch die Unterhaltung nicht fehlen. Am Sonntag ist das bekannte Jugendorchester vom Heide-Musikzug aus Paderborn zu Gast. Die Jüngsten lädt an beiden Tagen ein Karussell zum Mitfahren ein. Für das leibliche Wohl wird ebenfalls bestens gesorgt. Das Schlemmen von selbstgebackenem Kuchen des Borchener Carnevalsvereins möchten wir an dieser Stelle ausdrücklich empfehlen. Außerdem können Sie am Sonntag eine Kutschfahrt mit dem Planwagen genießen.

Die Schulte Forst- und Gartentechnik ist über fast sechs Jahrzehnte ständig

gewachsen. Inzwischen ist hier die dritte Generation mit Leidenschaft für starke Motoren am Werk. Viel Wissen wurde hier über die Jahre weiter vermittelt und es wächst ständig durch weitere Wunder der Technik. Der Betrieb beschäftigt insgesamt 28 Mitarbeiter, von denen aktuell zwei zum Landmaschinentechniker ausgebildet werden. Ein Beruf, der sich im Laufe der Zeit sehr verändert hat.

Auch hier haben Analysen mit Hilfe von Computerprogrammen längst Einzug gehalten.

Neben dem Verkauf, der Wartung und der Reparatur von Forst- und Landmaschinen werden auch Geräte zum Verleih angeboten. Die Profis beraten Sie gern bei der richtigen Auswahl für Ihre Bedürfnisse.

Lassen Sie sich bei einem Besuch der Firma Schulte Forst- und Gartentechnik am Markttag einfach mal für ein paar Stunden in die Welt der modernen Gartentechnik entführen. Am Samstag und Sonntag freuen sich die Familie Schulte und ihrem Team in der Zeit von 10:00 bis 17:00 Uhr auf Ihren Besuch!

**SCHULTE**  
FORST & GARTENTECHNIK  
[www.motorschulte.de](http://www.motorschulte.de)



SCHULTE FORST- & GARTENTECHNIK  
Buchenhof 3 - 7 | 33178 Borchon  
Tel.: 05251 - 77902-0  
Fax: 05251 - 77902-22  
E-Mail: [mail@motorschulte.de](mailto:mail@motorschulte.de)

Wir sind zertifiziert  
**QMF**  
Qualifizierter Motorgeräte-Fachhandel



# SOMMERBLÜTEN FÜR GARTEN, BALKON ODER TERRASSE

## Lilien schon jetzt als Zwiebel pflanzen

Vom Balkan und dem Mittelmeerraum bis Nordamerika und Asien – Lilien (*Lilium*) kommen in vielen Teilen der Erde natürlich vor. Sogar im kalten Sibirien sind sie zu finden. Geht man in ihre Entstehungszeit zurück, landet man auf den Hochebenen des Himalayas. Kein Wunder also, dass diese Zwiebelblumen auch hierzulande winterhart sind. Im Gegensatz zu Dahlien, Begonien oder Gladiolen halten Lilien jedem noch so harten Frost stand. „Auf den Feldern der professionellen Lilienzüchter ist zum Jahreswechsel Erntezeit“, erzählt Carlos van der Veek, Blumenzwiebelspezialist von Fluwel. In seinem Onlineshop [www.fluwel.de](http://www.fluwel.de) bietet der Niederländer mitten im Winter Lilien bester Qualität an. Was im ersten Moment verrückt erscheint, macht durchaus Sinn. Profigärtner wissen: Im Winter ist im Garten kaum etwas zu tun – nur die Lilienzwiebeln kommen in die Erde. „Da sie keine schützende Außenhaut besitzen, trocknen sie an der Luft leicht aus. Deshalb empfehle ich, Lilien so früh wie möglich in die Erde zu pflanzen – am besten schon im Januar. Dort sind sie optimal aufgehoben und können im Frühjahr wurzeln und austreiben“, rät van der Veek.



### Roselily Felicia

Eine der aufregendsten Neuheiten in der Welt der Lilien sind die sogenannten Roselilies. „Ihre gefüllten Blüten wirken mit ihren vielen, übereinanderliegenden Blütenblättern sehr imposant. Gezüchtet wurden sie von dem leidenschaftlichen Lilienzüchter ‚De Looff‘ aus dem niederländischen Koudekerke. Die Roselilies sind sein Lebenswerk und eine echte Bereicherung im Garten“, schwärmt van der Veek. Die gefüllten Blüten bringen die leuchtenden Farben umso besser zur Geltung und verströmen außerdem einen zart-süßlichen Duft. Da sie nicht allzu hoch wachsen, kann man die Roselilies auch in größeren Töpfen pflanzen und auf Balkon und Terrasse genießen. Die Sorte ‚Roselily Felicia‘ blüht in verführerischem Rosa. Sie passt sehr gut in romantische Cottage Gärten mit zarten Farbblößen von Lavendel (*Lavandula*), Jungfer im Grünen (*Nigella damascena*) oder Anemonen (*Anemone*). In einem kräftigen, dunkleren Magenta blüht die Orientallilie ‚Deep Impact‘. Ein weißer Streifen am Rand der Blütenblätter setzt einen starken Kontrast und lässt ihre Farbe noch satter erscheinen. Sie ist eine der schönsten Lilien überhaupt – nicht zuletzt, weil sie so viele Blüten bildet.

Der Garten liegt noch im Winterschlaf und doch können seine Besitzer schon jetzt aktiv werden und für einen blütenreichen Sommer vorsorgen. Denn Lilienzwiebeln werden am besten schon im Winter gepflanzt.

### Stark und schön

Van der Veek achtet bei der Auswahl der Lilien jedoch nicht nur auf die Schönheit der Blüten: „Lilien werden in erster Linie für den Schnittblumenmarkt gezüchtet und veredelt. Will man sie im Garten kultivieren, enttäuschen manche Sorten, weil sie für diesen Zweck nicht robust genug sind.“ Einen kräftigen gesunden Wuchs bringt aber zum Beispiel die Lilie ‚Captain Tricolore‘ mit. Die elegant wirkende Blütenschönheit verbindet beste Garteneigenschaften mit einer außergewöhnlichen Farbgebung. Ihr sommerlicher Mix aus Rosa, Weiß und Gelb zaubert Urlaubsstimmung in den Garten. Fast tropisch mutet die Lilie ‚Spectator‘ an. Ihre grazilen Blüten leuchten in reinstem Weiß und strahlen mit einem einzigartigen, pinkfarbenen Sternmuster. Dunkelrote Tupfen runden das Blütenkunstwerk ab.

Quelle: [fluwel.de](http://fluwel.de)



## Grünes Wohnzimmer

Sobald die Frostperiode vorbei ist, benötigen Bäume, Sträucher und Hecken einen frischen Fassonschnitt. Wer sich dabei das Hantieren mit Kabeln ersparen möchte, kann Gartengeräte mit Akkubetrieb nutzen. Praktisch ist es, wenn sich der Akku in mehreren Geräten nutzen lässt, wie bei dem „AkkuSystem Compact“ von Stihl.

Foto: rgz/STHHL

## Auf in den Frühling

Wer ein Reisemobil besitzt, der kann dem Frühjahr schon eher auf die Sprünge helfen - und ihm einfach entgegenreisen. Mit dem richtigen fahrbaren Untersatz beginnt der Urlaub schon vor der Haustür: Eine ausgestattete Küche, ein luxuriöses Badezimmer und ein Schlafraum mit großzügigem Bett sorgen bei komfortablen Mobile Homes für Komfort: [www.morelo.de](http://www.morelo.de).



Foto: rgz/MORELO Reisemobile



Fotos: rgz/www.dirtdevil.de

## Großreinemachen

Beim traditionellen Frühjahrsputz ist viel zu tun. Ein cleverer Helfer ist ein multifunktionaler Akku-Staubsauger wie der Dirt Devil Blade 32 V. Mit seiner motorbetriebenen Turbobürste lassen sich alle Oberflächen reinigen. Montiert man das Saugrohr ab, verwandelt sich der Stielsauger schnell in einen Handstaubsauger. Infos gibt es unter [www.dirt-devil.de](http://www.dirt-devil.de).

# Frühlingsgefühle

Ab nach draußen: Jetzt können wir es kaum erwarten, mit den ersten warmen Tagen des Jahres die neue Saison einzuläuten.

## Hatschi!

Wer jetzt wieder unter roten Augen und kribbelnder Nase leidet, dem kann die Naturmedizin helfen: Allvent (Apotheke) mit einem Extrakt aus der Tragantwurzel Astragalus membranaceus lindert das Auftreten aller Heuschnupfensymptome, wie eine Studie belegt. Infos: [www.allvent.de](http://www.allvent.de)

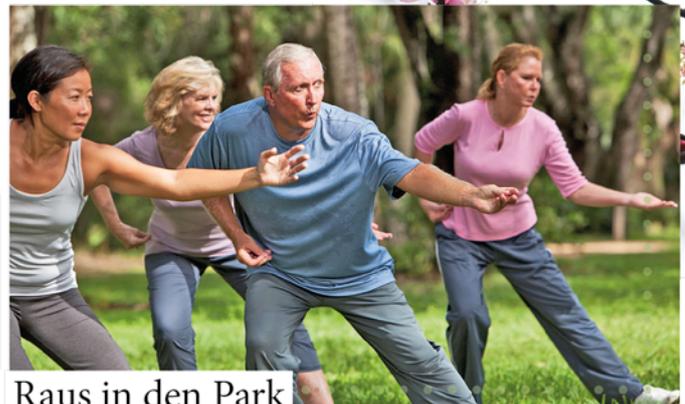


Foto: rgz/Sanofi/Getty

## Raus in den Park

Gerade Menschen, die unter Arthrose leiden, sollten die steigenden Temperaturen für mehr Bewegung nutzen. Neben Schmerzmitteln kommen auch Injektionen mit Hyaluronsäure infrage. Hier haben sich besonders hochmolekulare, quervernetzte Hyaluronsäuren wie Synvisc bewährt. Infos auch unter [www.fit-und-mobil.info](http://www.fit-und-mobil.info).

Foto: rgz/Alivent/detailblick-foto/stock.adobe.com



# Wanderlust

## IN BAYERISCH-SCHWABEN ZU TRAUM-TOUREN AUFBRECHEN

Wanderfreunde wissen: Wenn der Weg zum Ziel wird, ist Erholung sicher. Den weichen Waldboden unter den Füßen spüren, Hügel erklimmen oder weite Felder erkunden – hier kommt ein Gefühl von Freiheit auf. Die Stiefel fest geschnürt geht es raus ins Grüne, wo malerische Landschaften und historische Stätten nur darauf warten, entdeckt zu werden.

Wandern liegt im Trend – keine andere Aktivität lässt uns so tief in die Natur eintauchen. Eine Region, die mit einem ganzen Potpourri an Möglichkeiten aufwartet, ist Bayerisch-Schwaben. Verschiedene Routen locken sowohl Profis als auch Anfänger – es gibt für jeden Geschmack ein passendes Angebot. Das „kultourland“ Neu-Ulm bietet beispielsweise wunderschöne Auwälder und verwunschene

Wege entlang der Donau, Iller, Roth und Biber. Sanfte Anhöhen erlauben herrliche Blicke ins Tal und wer mag, begibt sich auf eine der spannenden Themenwanderungen.

Ebenfalls absolut lohnenswert: Wandern auf der Romantischen Straße. Die Ferienstraße ist bis ins Ausland bekannt und überzeugt durch historische Orte und ursprüngliche Naturlandschaften. Familien mit Kindern kommen unter anderem im Landkreis Günzburg auf ihre Kosten. Neben einem Besuch im Legoland® Deutschland kann man hier auf spannenden Lehrpfaden wandeln, barfuß das Donaumoo unter den Füßen spüren oder den Kneipp-Rundweg beschreiten, es gibt einiges zu entdecken! Das gilt auch für den Naturpark Augsburg – Westliche Wälder, das Dillinger Land, das Wittelsba-



Reisen  
ICH BIN DANN  
MAL WEG!

Fotos: epr/Tourismusverband Allgäu/Bayerisch-Schwaben e.V./Fouad Vollmer



**DIE WEWELSBURG,  
DREI ECKEN,  
VIELE GESCHICHTEN ...**



KREISMUSEUM  
Wewelsburg

**Historisches Museum  
des Hochstifts Paderborn**

**Wewelsburg 1933 – 1945  
Erinnerungs- und  
Gedenkstätte**

**[www.wewelsburg.de](http://www.wewelsburg.de)**

cher Land und das Ferienland Donau-Ries mit seinem einzigartigen, von einem Meteoriteneinschlag geprägten Geopark. In ganz Bayerisch-Schwaben säumen Zeitzeugen neuer und alter Geschichte immer wieder den Wegesrand und werden in Form von Lauschtouren, die einem Hörspiel ähneln, wieder zum Leben erweckt. Nach einer ausgedehnten Wandertour laden zahlreiche gastronomische Angebote zu einer Pause ein: Vom Restaurant über den Gasthof bis hin zum Wirtshaus – Besucher können aus einem wahren Mosaik an kulinarischen Köstlichkeiten wählen.

Übrigens: Besonders im Herbst, wenn die Wälder rot-orange leuchten, gibt die Region einen faszinierenden Anblick ab. Alle Details zum Naturparadies Bayerisch-Schwaben, den verschiedenen Routen und Lauschtouren gibt es unter [www.bayerisch-schwaben.de/wandern](http://www.bayerisch-schwaben.de/wandern). (epr)



# Abtauchen in 1001 Nacht

## OMAN LIEGT BEI WASSERSPORTLERN UND TAUCHEN IM TREND

Schon die Römer der Antike waren vom besonderen Zauber dieser Region fasziniert. "Felix Arabia" - zu übersetzen mit "glückliches Arabien" - nannten sie die Region am Arabischen Golf. Küsten mit weiten Sandstränden, schroffe Gebirgsrücken und Canyons mit tiefen Einschnitten, dazu endlos wirkende Sanddünen in der Wüste, all das macht Oman zu einem höchst abwechslungsreichen Reiseziel. Der Zauber von 1001 Nacht ist dabei allgegenwärtig, beispielsweise bei einem Besuch der traditionellen Märkte, Souks genannt, oder bei einem wilden Ritt mit dem Geländewagen durch die Wüste. Aber auch unter Wasser warten auf Urlauber unzählige Entdeckungen: Korallenriffe und eine farbenfrohe, vitale Fischwelt machen das Sultanat am Golf gerade bei Tauchern und Schnorchlern sehr beliebt. Unter [www.omantourism.de](http://www.omantourism.de) gibt es viele Anregungen für Wassersportler und Naturliebhaber.

AUF TUCHFÜHLUNG MIT DELFINEN UND WASSERSCHILDKRÖTEN  
Delfinen hautnah begegnen, einer Wasserschildkröte folgen oder

die beste Adresse: Hier gibt es Gewürze wie den seltenen Safran ebenso zu kaufen wie den Weihrauch, der seit Jahrhunderten in der Region Dhofar gewonnen wird - schon zu Zeiten von Sindbad dem Seefahrer wurde damit Handel getrieben.

### FJORDE GIBT ES AUCH IM ORIENT

Ein besonders reizvoller Abschnitt des Sultanats ist auch die Halbinsel Musandam, denn Fjorde gibt es keineswegs nur in Skandinavien: Die zerklüfteten Felswände des Hajdar-Gebirges fließen förmlich bis ins Meer und bilden ein beeindruckendes Landschaftsbild. Auf traditionellen Holzbooten, den sogenannten Dhaus, kann man die Fjorde des Orients vom Wasser aus bestaunen. Mit an Bord ist in jedem Fall die sprichwörtliche Gastfreundschaft, Fröhlichkeit und Offenheit der Omanis. (djd)



# Reisen

ICH BIN DANN  
MAL WEG!

## Kurzer Weg in den Urlaub

Wo kann man Sonne tanken und angenehme Temperaturen genießen, wenn hierzulande das typische Winter-Schmuddelwetter vorherrscht? Der Arabische Golf punktet in dieser Hinsicht mit der kurzen Anreise: In nur gut sechs Flugstunden ist der Orient erreicht, nach Oman etwa bestehen Direktflugverbindungen von mehreren deutschen Flughäfen. Das gesamte Winterhalbjahr über herrschen an den Küsten des Sultanats angenehme Temperaturen um die 25 Grad - gute Voraussetzungen also für das Sightseeing über und unter Wasser. Unter [www.omantourism.de](http://www.omantourism.de) gibt es mehr Informationen. (djd)

Urlaubsspaß auch mal ohne Strand und Wasser: Ein Ritt über die Sanddünen ist ein unvergessliches Erlebnis. Fotos: djd/Sultanate of Oman





Reisen  
ICH BIN DANN  
MAL WEG!

Life is like a box of...

EIN KURZURLAUB ALS PERFEKTES GESCHENK  
FÜR DIE LIEBSTEN – UND SICH SELBST

Hin und wieder kommt es vor, dass unser Alltag von Hektik geprägt ist. Doch die wohlverdiente Erholung liegt näher als man glaubt. Ein Kurzurlaub bietet die perfekte Gelegenheit für eine erholsame Auszeit vom Alltag und hält zusätzlich die Vorfreude auf eine einmalige Erfahrung bereit. Was könnte es schließlich Schöneres geben, als die Seele baumeln zu lassen?

Ob allein, mit dem Partner oder Freunden: Mal ein paar Tage rauszukommen hat noch jedem gut getan. Die Planung gestaltet sich jedoch oft kompliziert und die Masse an Angeboten kann manchmal überfordern. Die Urlaubsbox bietet da Abhilfe: In ihrem Online-Portal findet sich gleich eine ganze Palette an hochwertigen Kurzurlauben mit attraktiven Reisezielen und Aktivitäten, die sich ideal als Geschenk eignen; ob für andere oder sich selbst. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf den Faktoren Facettenreichtum und Qualität – wer einen 08/15-Pauschalurlaub sucht, ist hier falsch. Angebote von „Wohlfühlzeit zu Zweit“ über „Berge, Seen und mehr“ bis zu „Einfach mal weg“ stehen für auserlesenen und siegelgeprüften Urlaubsgenuss der Extraklasse. Ob Städtetrip, Wellness-Wochenende oder Candle-Light-Dinner – damit wird nicht nur das Lebensgefühl gesteigert. Der Leistungsumfang der Box ist zudem erheblich mehr wert, als er kostet, und man genießt die Freiheit, aus verschiedenen Hotels auszuwählen. Damit ist der Weg zum individuellen Urlaub frei, da die Reise nicht lange im Voraus gebucht werden muss, sondern auch kurzfristig angetreten werden

kann. In Zeiten, in denen viele Menschen bereits alles haben, ist eine Unternehmung eine perfekte Geschenk-Alternative zu Pralinen, Krawatten und Co. Sie steht für Individualität, zeugt von einer ganz besonderen Beziehung zu dem glücklichen Empfänger, passt zu jedem Anlass und ist drei Jahre gültig. Im Gegensatz zum beliebten Filmzitat „Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen. Man weiß nie, was man bekommt“ aus Forrest Gump, wissen Buchende bei der Urlaubsbox genau, was sie erwartet: ein Kurzurlaub, der Freude bringt und den Beteiligten noch lange im Gedächtnis bleiben wird. Alle Angebote unter [www.urlaubsbox.com](http://www.urlaubsbox.com). (epr)



Fotos: epr/urlaubsbox

# 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



**SOMA**  
Caravaning

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

**HAUSMESSE**  
mit vielen Aktionen und Sonderpreisen  
Sa. 10.03. und So. 11.03. 10:00 – 17:00 Uhr  
Fr. 09.03. 19:00 Uhr  
Multivisionshow Norwegen mit Reiner Harscher, Eintritt frei



**Dethleffs**

**Sunlight**



**Concorde**  
REISEMOBILE AUS LEIDENSCHAFT



**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](http://www.somacaravaning.de)

**NEU**  
bei uns!

## TIPP DER REDAKTION

„Man muss kein Weltenbummler sein, um viel zu erleben. Auch ein Kurztrip ins Grüne birgt jede Menge Glücksmomente und Erholung.“



Der Teutoburger Wald ist ein echtes Kletterparadies: In zwei spannenden Parks kommen Jung und Alt voll auf ihre Kosten und können sich im Hochseilgarten austoben. (Foto: epr/Teutoburger Wald/Interakteam GmbH)



**NATURIDYLLE PUR –  
IN BAYERISCH-SCHWABEN KANN  
MAN URSPRÜNGLICHE  
LANDSCHAFTEN AUF  
WUNDERSCHÖNEN RADTOUREN  
GENIEßEN.**



(Foto: epr/Tourismusverband Allgäu/Bayerisch-Schwaben e.V.)

## WANDERLUST

Wer auf Schusters Rappen unterwegs ist, sollte auf gutes Schuhwerk achten. Dann macht das Wandern doppelt Spaß!

(Foto: epr/Naturpark Frankenwald & Maria Setale)



(Foto: epr/FrankenTherme/Andreas Hub)

Einfach mal abschalten – in der FrankenTherme rückt der Alltag schnell in weite Ferne. Das absolute Highlight: ein Bad im Heilwassersee!



## WOCHENEND T(R)IPPS!



Eine kleine Auszeit vom Alltag – wer sehnt sich nicht danach. Dabei muss es nicht immer die Fernreise sein, denn die Welt beginnt direkt vor der Haustür. Ein Kurztrip lässt sich nicht nur spontan planen, sondern stellt auch eine willkommene Abwechslung im Wochenendprogramm dar.



Entspannung pur inmitten des wunderschönen Sauerlandes: Das weiße **K** leitet den Wanderer auf dem Olsberger Kneippweg einmal rund um die Kernstadt.



(Foto: epr/Touristik und Stadtmarketing Olsberg)

## HOTEL IN DER HEIDE

In der idyllischen Heide- und Moorlandschaft der Kirchdorfer Heide liegt das familiengeführte, im Landhausstil renovierte und barrierefreie Hotel Baumann's Hof. Es ist der ideale Startpunkt für Ausflüge in die nähere Umgebung.

(Fotos: epr/Baumann's Hof)





# KLAHOLD KOFFERTRENDS:

## Riesige Auswahl, fachmännische Beratung und Top Service

Seit nunmehr gut einem Jahr finden Sie Klahold Koffertrends an der Detmolder Str. 190. Dabei handelt es sich um eine Weiterführung des Geschäftes Klahold Ledertrends, das fast 3 Jahrzehnte lang im Südring Shopping Center zu finden war.

Klahold Koffertrends hat sich auf Reise- und Businessgepäck spezialisiert und bietet mit weit über 200 Reisetrollys jederzeit eine riesige Auswahl. Marken wie Samsonite, Travelite, American Tourister, Stratic, Titan bürgen für herausragende Qualität.

Wohin die Reise auch geht, Skiurlaub in den Alpen, Familienurlaub auf den Kanaren oder die große Flugreise nach Übersee, bei Klahold Koffertrends finden Sie das passende Gepäckstück für ihre Reise. Ob nun mit Auto, Zug oder Flugzeug, jede Reiseart stellt andere Ansprüche an ihr Reisegepäck. Das geschulte Verkaufspersonal berät sie freundlich und kompetent.

Um seine Akten, den Laptop oder sein Tablet gut geschützt aber doch stilvoll zu transportieren braucht es eine gute Akten- / Laptoptasche. Ob nun aus echtem Leder oder hochwertigen Kunststoffmaterial, an der Detmolder Str. 190 finden Sie auch hierfür ein umfangreiches Sortiment.

Trotz der Spezialisierung auf Reise und Businessgepäck bietet Klahold Koffertrends in seinem Ladenlokal nach wie vor eine große Auswahl qualitativ hochwertiger Ledertaschen und Geldbörsen. Marken wie Aunts & Uncles, Chesterfield Brand unterstreichen hier den exklusiven Anspruch des Sortiments.

Sollte ein Gepäckstück ihrer Wahl nicht vorrätig sein bietet Klahold Koffertrends einen Bestellservice an, der auch mit einem Lieferservice (Versand per DHL) kombiniert werden kann. Außerdem bieten Thorsten Klahold und seine 6 geschulten Mitarbeiter auch einen professionellen Gutachter- und Reparaturannahmeservice an. Sollte also ihr Gepäckstück auf einer Flugreise beschädigt worden sein taxiert Klahold Koffertrends den Schaden für die Abrechnung mit der Ver-

sicherung der Fluggesellschaft. Dabei wird überprüft wie hoch der Schaden ist und ob sich eine Reparatur lohnt oder ob sie überhaupt möglich ist.

Seid nunmehr 38 Jahren steht die Ur-Paderborner Firma (zu der auch der Ranzenshop24.de gehört), nun schon in 2. Generation, ihren Kunden mit Rat und Tat zur Seite. Lassen auch Sie sich von der Kompetenz, Freundlichkeit und der großen Auswahl überzeugen und kommen einfach mal im Ladenlokal in der Detmolder Str. 190 vorbei.

### Wichtiger Tipp!

Kontrollieren Sie unbedingt nach jedem Flug ihr Reisegepäck auf Beschädigungen. Gleich nachdem sie es vom Laufband genommen haben einmal schauen ob es zu Defekten während es Flugtransports gekommen ist, um (WICHTIG!) diese dann sofort noch am Flughafen der Fluggesellschaft anzuzeigen. Spätere Meldungen werden von den Airlines nicht anerkannt. Nur so bekommen sie ihren Schaden von der Fluggesellschaft erstattet.

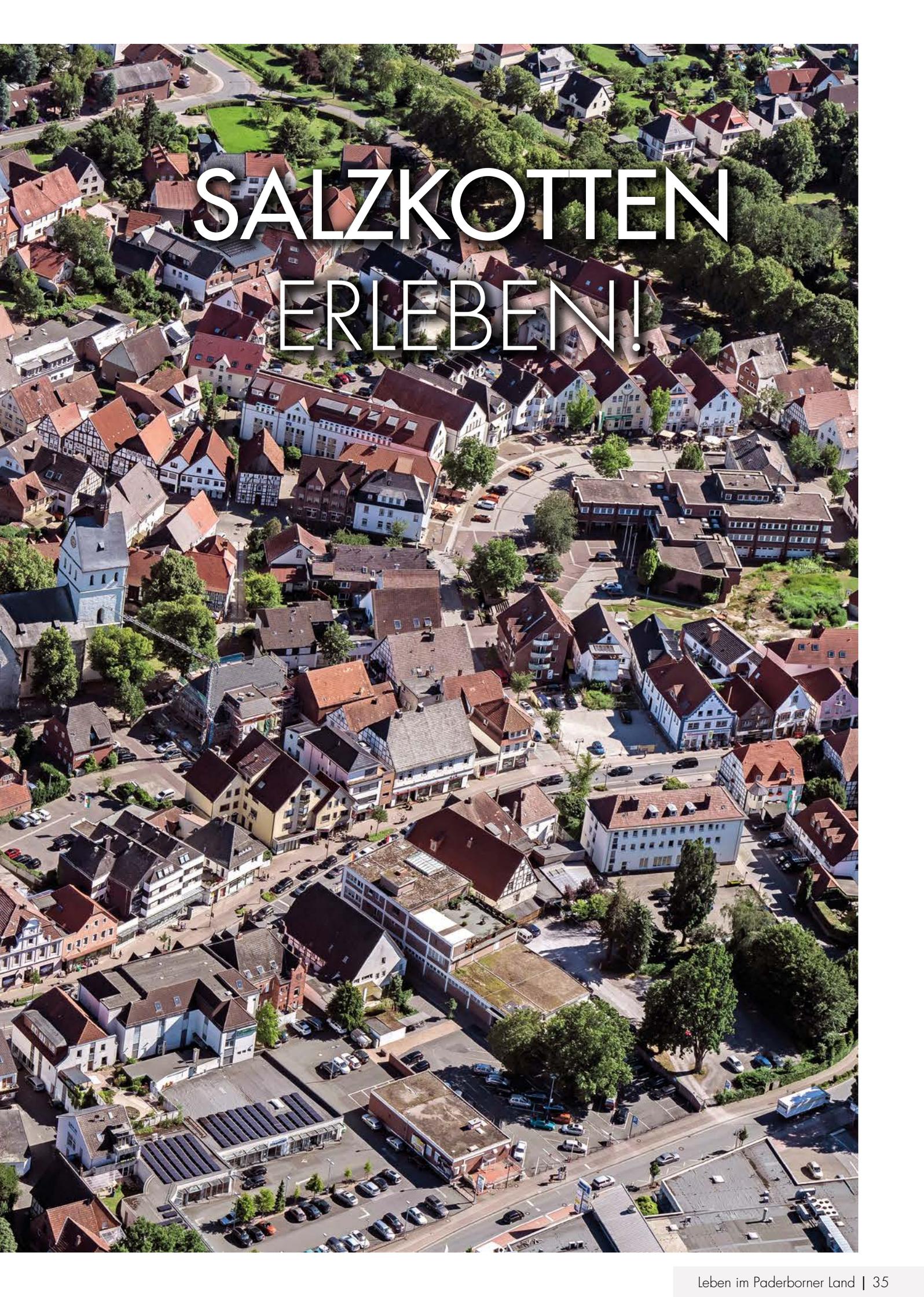


### Klahold Koffertrends

Detmolder Str. 190, 33100 Paderborn  
Telefon: 05251 8792137

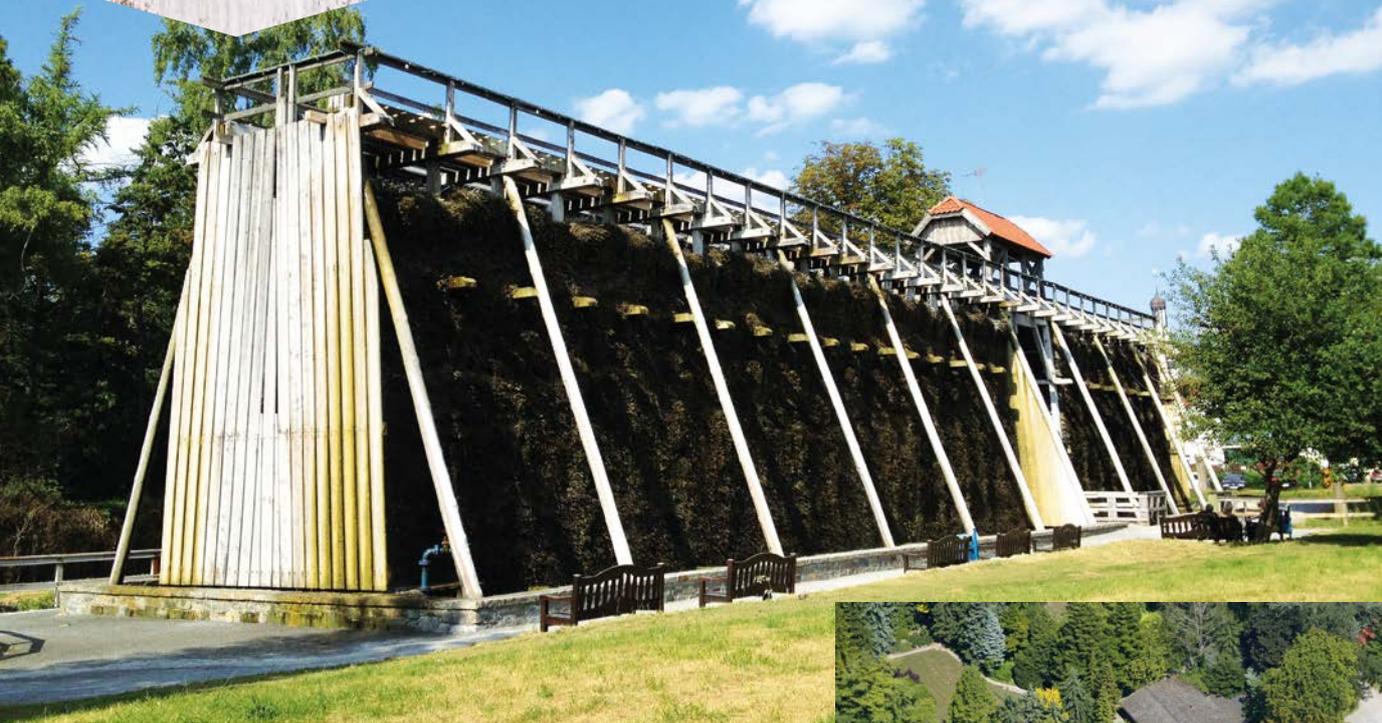
**SALZKOTTEN  
ERLEBEN!**





# SALZKOTTEN ERLEBEN!

**SALZKOTTEN  
ERLEBEN!**



## SALZKOTTEN – EINE HISTORISCHE STADT MIT BLICK FÜR DIE ZUKUNFT

Nicht nur der Name der beliebten Sälzerstadt leitet sich vom „weißen Gold“ ab. Natürlich ist auch die Geschichte Salzkottens eng mit der des Salzes verbunden. Die Salzgewinnung und der Salzhandel haben die Stadt reich gemacht.

Die Gewinnung des Salzes hat in Salzkotten eine über 1000-jährige Tradition. Die Salzkottenerinnen und Salzkottener sind stolz auf ihre Geschichte und machen sie deshalb auch für Besucherinnen und Besucher heute noch sichtbar. Unter anderem bietet das Salzmuseum im

Heimathaus am Kirchplatz der Öffentlichkeit einen umfassenden Blick in die Vergangenheit. Zudem hat die Stadt Salzkotten einen Salzweg errichtet, der den Besucherinnen und Besuchern die Sälzergeschichte in Form eines städtegeschichtlichen Rundgangs näherbringt. Die Salzgewinnung war während des ganzen Mittelalters ein wesentlicher Bestandteil des wirtschaftlichen Lebens der Stadt und mit besonderen Rechten verbunden. Erstmals erwähnt werden die Salzwerke 1160, als das Kloster Harderhausen drei Häuser zum Salzsieden in „Saltcotten“ zugesprochen bekommt.



**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag  
07:00 - 19:00 Uhr  
Samstag  
07:00 - 14:00 Uhr  
Sonntag  
08:00 - 11:00 Uhr

Upsprunger Str. 46  
33154 Salzkotten  
Tel.: 05258/3217

# Einfach besser Treppen steigen

## mit RÖHREN WOHNideen

Der Tischlerei-Fachbetrieb Röhren Wohnideen im Paulusweg 4 in Salzkotten montiert seit 11 Jahren Wand-Handläufe an Treppen im Innen- und Außenbereich. Ob als erster oder zweiter Handlauf - das Treppensteigen wird in jedem Fall in allen Situationen komfortabler und sicherer für Jung und Alt. Denn die Handläufe von Röhren Wohnideen sind durchgehend mit Hilfe der Gelenkstücke in einer für Sie persönlich komfortablen Höhe angebracht und mit einem Durchmesser von 3,5 cm, sowie durch ihre runde Form im Gegensatz zu vielen anderen Handläufen sehr leicht zu umgreifen. Somit bieten die Handläufe sicheren Halt in allen Lagen beim Treppensteigen.

In den meisten Fällen gibt es an Treppen nur einen Handlauf zum Festhalten, was oftmals nicht ausreicht, um bei manchen körperlichen Beschwerden den Treppenauf- und -abstieg bequem und ohne Schmerzen zu bewerkstelligen. Durch die Möglichkeit, sich an zwei Handläufen abzustützen, können Sie besonders hüft- und knieschonend Ihre Treppen hinauf- und hinabsteigen. Ebenso bietet der durch den zweiten Handlauf geschaffene, zusätzliche Halt große Erleichterung bei einseitigen Schulterproblemen und auch beim Treppengang zu zweit sind Handläufe auf beiden Seiten der Treppe für Ihre Sicherheit unerlässlich.

Der Firmeninhaber Manfred Röhren berät Sie freundlich und fachmännisch direkt vor Ort und passt dementsprechend Ihren Handlauf auch individuell in komfortabler Höhe und Ihrer häuslichen Umgebung an. Die Wand-Handläufe von Röhren Wohnideen sind sehr vielseitig und entweder aus Metallrohr für den Innenbereich oder aus witterungsbeständigem Alu für den Außenbereich. Darüber hinaus sind sie mit handwarmen Holzdekoren laminiert, was sowohl der Optik als auch der Haptik der Handläufe zu Gute kommt. Die Laminiierung ist in vielen verschiedenen Farben, wie zum Beispiel Eiche, Buche, Mahagoni oder auch unifarben möglich und kann ganz dem Kundenwunsch angepasst werden.



Neben den Wandhandläufen sorgt das Unternehmen Röhren Wohnideen auch für die Erhöhung von Betten und Sofas durch Holzunterbau. Dies bedeutet ebenso besonders bei Kunden mit Knie- oder Hüftproblemen eine große Entlastung im Alltag.

Weitere Informationen mit vielen Tipps und Fotos von Handläufen im Innen- und Außenbereich finden Sie auf der umfassenden Internetseite [www.roehren-wohneideen.de](http://www.roehren-wohneideen.de). Außerdem gibt Ihnen Manfred Röhren unter der Telefonnummer 05258 2109966 auch gerne persönliche genauere Infos.

## RÖHREN WOHNideen

Wussten Sie schon, dass Sie für Wohnumfeldverbesserungen, wie die der Installation von zusätzlichen Handläufen, auch bis zu 4.000 Euro Zuschuss von der Pflegekasse erhalten können?



## KONTAKT

Paulusweg 4 | 33154 Salzkotten / Scharmede  
Tel: 05258 / 2109966 | eMail: [info@roehren-wohn-ideen.de](mailto:info@roehren-wohn-ideen.de)

[www.roehren-wohneideen.de](http://www.roehren-wohneideen.de)



**Seniorenresidenz  
Salzkotten**

**Seniorenresidenz Salzkotten**  
Paderborner Straße 42  
33154 Salzkotten  
[www.salzkotten-seniorenresidenz.de](http://www.salzkotten-seniorenresidenz.de)



**Pflege, ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen**

Wir als familiengeführter Dienstleister im Bereich der Pflege- und Gesundheitszentren tun alles dafür, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner wie zu Hause fühlen.

Unsere moderne Einrichtung verfügt über 72 Einzelzimmer und 8 Doppelzimmer mit eigenem Bad, eine hauseigene Küche mit Restaurant, einen Friseursalon sowie 14 Tagespflegeplätze. Neben der individuellen Pflege bieten wir ein umfangreiches Betreuungsprogramm.

Wir sind mit unterschiedlichen Angeboten für Sie da:

- Vollstationäre Pflege
- Schwerpunktpflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- (alle Pflegegrade)
- (Demenz)
- Probewohnen

Ihre Ansprechpartnerin in der Einrichtung:

**Maria Luise Paul (Einrichtungsleitung):**  
[maria.paul@salzkotten-seniorenresidenz.de](mailto:maria.paul@salzkotten-seniorenresidenz.de)  
Tel. 05258 97 73-0 Fax 05258 97 73-499



**Wir sorgen für das Leben im Alter!**

Den Höchststand erreichte der Salzhandel im 19. Jahrhundert durch technische Verbesserungen, die Philipp Korte, Pfarrer in Salzkotten von 1758-1803, nach einer Studienreise durch das Salzkammergut einführte. Schon bald danach kommt das billige Steinsalz auf den Markt.

Der Bau der Eisenbahnstrecke (1850) begünstigte den allgemeinen Handel und die Entwicklung der industriellen Unternehmen. So wird schließlich 1908 die Salzgewinnung in Salzkotten eingestellt. 1919 bis 1921 werden die fast 600 Meter langen Gradierwerke vollständig abgerissen.

**Salzkotten  
- immer ein  
Besuch wert!**

An die alten Zeiten erinnern neben der oben erwähnten Pfarrkirche noch Fachwerkhäuser aus vergangenen Jahrhunderten, Wehrtürme und Reste der Stadtmauer. Die Salzproduktion im 18. und 19. Jahrhundert wird heute wieder durch den Neubau eines rekonstruierten, 50 Meter langen Gradierwerkes erlebbar.

Das Brunnenhäuschen auf dem geologisch bemerkenswerten Kütelfelsen des Marktplatzes ist eines der Wahrzeichen der Sälzerstadt.

Salzkotten setzt weiterhin auch Tradition und Geschichte – ein Blick in die Straßen nah des Marktplatzes mit den geschichtsträchtigen Fachwerkhäusern unterstreichen diesen Traditionsgedanken. Städtebaulich und architektonisch definiert sich das Stadtbild als modern und traditionell.

[www.salzkotten.de](http://www.salzkotten.de).



vom **Gras** **direkt** ins **Glas** und **Weide Frisch**

...der besondere Genuß auf Ihrem Tisch!

Bedienen Sie sich bei uns in unserem **Milchhof-Lädchen** oder an unseren **Regionaten** in Elsen am Bohlenweg / Ecke Hilschenbruch in Salzkotten im REWE am Salinenhof

Familie Werning, Heideweg 24, Salzkotten-Scharmede  
[www.milchhof-werning.de](http://www.milchhof-werning.de)

*Café Hoelter*

Lange Str. 33 | 33154 Salzkotten | Tel. 05258 5844  
[www.cafe-hoelter.de](http://www.cafe-hoelter.de)

**Handwerksbetrieb:  
familiengeführt!**

**Ihr Fachgeschäft für  
Fleisch- und Wurstwaren  
mit eigener  
Charolais Rinderzucht**

**STÜMMLER**

Upsprunger Str. 19  
33154 Salzkotten  
Tel. 0 52 58 / 77 37  
Fax 0 52 58 / 58 24

**SALZKOTTEN  
ERLEBEN!**



## SALZKOTTEN – SPORTLICHE VIELFALT IN DER SÄLZERSTADT

**RICHTER  
ELEKTROCOM**



Elektroinstallation | Wärmepumpen  
Solar | PV | Sanitär | Heizung | Lüftung  
Datentechnik | Telekommunikation

An der Burg 10 | 33154 Salzhausen | Tel.: 05258/21080-0

[www.richter-elektrocom.de](http://www.richter-elektrocom.de)

Salzhausen ist geprägt durch ihre Vielfalt. Dies gilt natürlich auch im Bereich des Sports. Ob in der idyllischen Natur oder in einer der zahlreichen Sportanlagen, in fast allen Ortschaften der Sälzerstadt gibt es eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten.

Getreu des Wahlspruchs der Sälzer „unita durant“ – gemeinsam sind wir stark – agieren zahlreiche Sportvereine, um Jung und Alt aktiv zu halten. Die Bandbreite der angebotenen Sportarten ist fast unerschöpflich: Fußball, Tennis, Basketball, Volleyball, Schießsport oder Leichtathletik; Angeln oder Kanufahren, reiten oder golfen – für jedes Talent und jede Vorliebe ist etwas dabei.

Im sehenswerten Freibad „Sälzer Lagune“ wird Ihnen in den wärmeren Monaten ein Schwimm- und Badevergnügen geboten. Sollen es einmal längere Strecken sein, können Sie Kanufahrten auf der Lippe genießen.

# WKF WINTHUIS & COLLEGEN:

## Anwälte aus Leidenschaft



Im Oktober 2017 vereinten Rechtsanwalt und Steuerberater Michael Fechtler, Rechtsanwalt und Notar Christoph Kohlenberg sowie Rechtsanwalt Dirk Winthuis ihre Kanzleien in der Paderborner Straße 48 in Salzkotten unter einem Dach. Alle drei Anwälte arbeiten seitdem unter dem Kanzleinamen WKF Winthuis & Kollegen zusammen. Neben den drei Seniorpartnern sind in der kompetenten und kunden- bzw. mandantennahen Anwaltskanzlei derzeit noch sieben weitere Anwälte und insgesamt 30 Personen tätig.

Zum Leistungsprofil und den großen Vorteilen von WKF Winthuis & Kollegen gehört neben der Beratung in allen Rechtsfragen, dem Notariat und der Steuerberatung auch ein Netzwerk an Unternehmensberatern, Insolvenzverwaltern, Wirtschaftsprüfern, Architekten, Ingenieuren und anderen ausgewählten Experten, durch die eine professionelle und bestmögliche Beratung bei allen Fachfragen garantiert werden kann. Darüber hinaus pflegen die Anwälte bei WKF Winthuis & Kollegen auch internationale Netzwerke, die eine reibungslose länderübergreifende Betreuung in allen EU-Staaten und teilweise sogar darüber hinaus ermöglichen. Weitere Vorteile der Kanzlei WKF Winthuis & Kollegen liegen auf der Hand: Durch den Zusammenschluss der vielen erfahrenen Rechtsanwälte, finden Mandanten der Anwaltskanzlei ein breites Spektrum an Spezialgebieten vor und können sich somit auf eine fachlich einwandfreie, kompetente und aus einem großen Erfahrungsschatz schöpfende Beratung verlassen. Zudem sind Michael Fechtler, Dirk Winthuis, Christoph Kohlenberg und ihre WKF-Anwaltskollegen Anwälte aus Leidenschaft, die ihren Mandanten mit außergewöhnlich großem Einsatz zur Seite stehen.

Ein besonderes Anliegen ist den Anwälten darüber hinaus auch der enge persönliche Kontakt mit dem Mandanten. Dieser ist für die Beurteilung von individuellen Faktoren und Rechtssituationen von großer Bedeutung. „Wir empfehlen in rechtlich entscheidenden Lebenslagen und Situationen eine persönliche, anwaltliche Meinung einzuholen, weil es letztlich auf das Knowhow für eine praktische Lösung ankommt



und nicht nur auf einen abstrakten Gesetzestext“, erläutert Dirk Winthuis die Wichtigkeit von Anwälten im Hinblick auf die fortschreitende Digitalisierung, die auch vor der Rechtsberatung keinen Halt macht. Damit unterstreicht der Seniorpartner von WKF Winthuis & Kollegen noch einmal die Wichtigkeit des persönlichen Kontaktes mit dem Mandanten sowie die Bedeutung der daraus resultierenden, genauesten Auseinandersetzung mit dem entsprechenden Rechtsfall und dessen Kenntnis. Wenn auch Sie sich hinsichtlich Arztrecht, Bau- und Architektenrecht, Handels- und Gesellschaftsrecht, Schadensersatzrecht, Vertragsrecht oder in anderen Rechtsfragen die bestmögliche Beratung gepaart mit hoher Zuverlässigkeit und großer Leidenschaft für den Anwaltsberuf sichern möchten, dann sind Sie bei WKF Winthuis & Kollegen in Salzkotten an den besten Händen.

**WKF WINTHUIS & COLLEGEN**  
RECHTSANWÄLTE | NOTAR | STEUERBERATER

Paderborner Straße 48 | 33154 Salzkotten  
Fon: (0 52 58) 977 84-0 | Fax: (0 52 58) 977 84-99  
e-Mail: [info@winthuis.de](mailto:info@winthuis.de) | [www.anwaltskanzlei-winthuis.de](http://www.anwaltskanzlei-winthuis.de)

## SALZKOTTEN ERLEBEN!

Zahlreiche Ballsportarten wie Tennis, Volleyball, oder natürlich Fußball sind stets beliebt in Salzkotten. Angespornt durch die vielen Fans, die jedes Spiel im „Hexenkessel“ der Hederauenhalle anheizen, haben sich die Accent Baskets Salzkotten in der 1. Basketball-Regionalliga platziert.

Spitzengolfer und Anfänger genießen die Vorzüge des Golfclubs Paderborner Land e.V.. 120 Hektar, 27-Loch in wunderschöner Natur – erleben Sie dieses Ambiente selbst!

Salzkotten hat für seine Bürgerinnen und Bürger sowie für seine Besucherinnen und Besucher immer ein passendes Angebot zu bieten. Feiern Sie sportliche Erfolge oder genießen Sie die Freizeitaktivitäten und profitieren Sie von dem außergewöhnlichen Vereinsleben.

Bereits zum 11. Mal treffen sich sportbegeisterte Läufer in Salzkotten zum Klingenthal Sport Salzkotten Marathon. Am 3. Juni 2018 sind nicht nur die Läufer gefragt – zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer jubeln bei dem Marathon, Halbmarathon, Staffelmara-thon oder bei dem 10 km, den 5 km Fit & Fun-Lauf oder den Bambini-Läufe. Sind Sie selbst begeisterter Läufer?

Anmeldungen können Sie unter folgender Adresse [www.salzkotten-marathon.de](http://www.salzkotten-marathon.de) vornehmen!

## „UNITA DURANT“ – GEMEINSAM SIND WIR STARK

### Großküchen-Geräte



seit 1876



**BEST of Market**  
Bereits zum 6. Mal in Folge wurde uns der begehrte Leserpreis "BEST of Market" verliehen.

- ✓ Bekannte Marke
- ✓ Solide Qualität und guter Service
- ✓ Umfangreiches Produktsortiment
- ✓ Hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis

### Großküchen-Geräte aus Salzkotten

<b>GARTECHNIK</b> 	<b>KÜHLTECHNIK</b> 	<b>SPÜLTECHNIK</b> 	<b>KLEINGERÄTE</b> 
--	---	---	--

Bartscher GmbH | [info@bartscher.com](mailto:info@bartscher.com) | [www.bartscher.com](http://www.bartscher.com)



## TEXTILHANDEL WOLTMANN:

### QUALITATIV HOCHWERTIGE MARKENKLEIDUNG ZU GÜNSTIGEN PREISEN

*Das Bekleidungsgeschäft ist in Salzhausen auch unter dem langjährigen Namen Denzer bekannt*

Manchmal ist der Name gar nicht entscheidend, wenn der Inhalt weiterhin überzeugt. So geht es seit mittlerweile acht Jahren dem Textilhandel Woltmann in der Lange Straße 37 in Salzhausen, der bis 2008 noch unter dem Namen Denzer firmierte.

„Wir stellen immer wieder fest, dass der Name Denzer noch in den Köpfen präsent ist“, beschreibt Melanie Denzer ein Phänomen, das viele Unternehmen kennen, die nach einer gewissen Zeit eine Namensänderung vorgenommen haben. „Problematisch ist das aber nur, wenn wir im Telefonbuch gesucht werden. Dort sind wir natürlich unter dem Namen Woltmann zu finden“, erklärt Melanie Denzer. Das ist schlüssig, schließlich führt Heinrich Woltmann das Unternehmen bereits seit dessen Gründung im Jahr 1986. Die erste Filiale eröffnete damals in Scharmede. Ansonsten ist aber weiterhin bekannt, dass „es bei uns Damen-, Herren- und Kinderoberbekleidung von Markenherstellern zu günstigen Preisen gibt.“ Dementsprechend gewährt der Textilhandel Woltmann bei Kinderbekleidung einen Rabatt von bis zu 80 Prozent, bei den Damen sind 50 bis 80 Prozent, bei den Herren 70 Prozent festgelegt. Möglich sind die äußerst günstigen Preise für die qualitativ hervorragenden Bekleidungswaren, weil die auf den rund 1000 Quadratmetern Verkaufsfläche angebotenen Hosen, Hemden, Jacken, Pullover, Westen und Gürtel zum Teil aus Überproduktionen oder auch Insolvenzen stammen.

Neben dem Geschäft in Salzhausen gibt es übrigens in Bad Driburg und in Horn - Bad Meinberg noch zwei weitere Filialen des Textilhandels Woltmann. „In Salzhausen laufen die Fäden zusammen. Von hier aus verteilen wir die Kleidung auf die anderen Filialen“, erzählt Melanie Denzer und fügt hinzu: „Demnächst zählen wir aber sogar wieder vier Filialen.“



Wir eröffnen nämlich wieder eine Filiale in Delbrück. Unsere Kunden finden uns dort schon bald in der Lange Straße 47.“

Geöffnet hat der Textilhandel Woltmann montags bis freitags durchgängig von 10 bis 18 Uhr und samstags im Normalfall von 10 bis 14 Uhr. Telefonisch ist der Textilhandel Woltmann über die 05258 - 6804 erreichbar. Doch am besten ist, Sie schauen einfach mal direkt im Laden in Salzhausen vorbei, denn die Chance ist groß, dass Sie womöglich das ein oder andere Schmuckstück an Kleidung für sich entdecken.

Textilhandel Woltmann · Lange Str. 37  
33154 Salzhausen · Tel.: 05258 - 6804

SALZKOTTEN  
ERLEBEN!



## SALZKOTTEN – KULTUR, FESTE UND INTERNATIONALE KÜNSTLER BEGLEITEN DURCH DAS JAHR



*Wynn* Photodesign  
FOTOGRAFIE

FREYA MERTENS BOESE

[www.wynn.de](http://www.wynn.de)

05258/936690

Salzkotten ist eine lebendige und herzliche Stadt, die Geselligkeit und Gemeinschaft groß schreibt. Nicht nur die Kernstadt bietet eine Vielzahl an alljährlichen Veranstaltungen, ebenso organisieren die vielen Vereine jedes Jahr ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt.



Das Jahr startet bunt und turbulent, wenn es in Scharmede wieder heißt „Knolli Knolli Schabau“. Der erste verkaufsoffene Sonntag des Jahres lockt Besucherinnen und Besucher in die Salzkottener Innenstadt, die Ende März gemeinsam den Frühling beim Sälzerfest begrüßen.

Mit lauten Schüssen begrüßen die zahlreichen Schützen im Stadtgebiet die fünfmonatige Schützenfestsaison. Gestartet wird im Mai und findet 2018 ein gebührendes Ende, wenn es Ende August/Anfang September den gesamten Altkreis Büren zum Kreisschützenfest nach Holsen-Schwelle-Winkhausen zieht.

Damit ist aber der Freude der gemeinschaftlichen Festivitäten noch lange kein Ende gesetzt. Im August stehen gleich mehrere Termine rot im Kalender: Nachdem Mitte Juli „Donnerstags in...Salzkotten“ auf dem Marktplatz vor dem Rathaus startet, dürfen sich die Besucherinnen und Besucher im August nämlich auf gleich zwei Termine freuen.

Salzkotten und insbesondere die Dreckburg stehen Anfang August Kopf. Wenn der national und international bekannte Pop-Künstler Adel Tawil die Bühne an der Eventlocation stürmen wird. Mit fast 5.000 verkauften Karten darf hier wieder auf eine unvergessene Show gehofft werden.

Musik, Spaß, Kultur, Kirmes – vereinigt in dem traditionellen Hederauenfest, welches durch Innovation besticht. Tagsüber flanieren Sie an den Hederauen und den zahlreichen Ständen auf dem Marktplatz, am Abend bietet unter anderem die Wasser- und Lichtshow wieder viele Wow-Momente.

# BÄCKEREI LANGE

Hüneknapp 4 33154 Salzkotten-Upsprunge  
Tel.: 05258 9854-0 Fax.: 05258 9854-22  
www.baeckerei-lange.de



www.facebook.com/BaeckereiLange.de



**Qualität, die man schmeckt!**



**Hubert Montag**  
Tudorfer Fleisch und Wurstwaren



Im Jibi-Markt Niederntudorf • Telefon: 0 29 55 / 219

*Schmecken muss es!!*

- Eigene Herstellung
- Hausmacher Wurstwaren
- Internationale Spezialitäten
- Reichhaltiges Käseangebot



**Vetrauen**



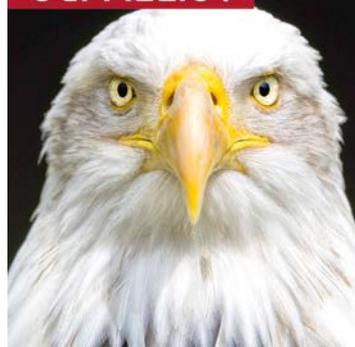
**Qualität**



**Geschmack**



**ADLERAUGEN  
GEFÄLLIG?**



DR.REINKING & DR.NEFERU  
AUGENLASERKLINIK

**AUGENLASER  
INFOABEND**

Mi. 21. März  
19:00 Uhr

**Referent:**

Dr. medic Daniel Neferu

**In der Augenlaserklinik**

Bahnhofstraße 40  
33102 Paderborn

Anm.: 0800 9008908

www.lasik-paderborn.de

**SALZKOTTEN  
ERLEBEN!**

# „Dinner in weiß“



Fest etabliert und bereits nach wenigen Stunden ausverkauft, sind die Tischreservierungen für das „Dinner in weiß“ im Juni. Aus der Salzkottener Ideenschmiede entstammt das mittlerweile nicht mehr weg zu denkende kulturelle Sommerereignis mit über 2.000 Besucherinnen und Besucher. Bis kurz vor dem Termin bleibt der Treffpunkt geheim und löst stets große Vorfreude aus.

Sommer im eigenen Ort? Gemeinsam mit dem Pollux Paderborn wird in Ortsteilen der Stadt Salzkotten an verschiedenen Terminen das Open-Air-Kino veranstaltet.

**Friedhelm Gees** GmbH & Co. KG

Thüler Feld 2  
33154 Salzkotten

**0 52 58 / 93 00 93**



Unsere Erfahrung - Ihr Vorteil

[www.gees-bagger.de](http://www.gees-bagger.de)



- Baggerarbeiten
- Abbrucharbeiten
- Sand & Kies
- Schotter
- Transporte

Lange muss in Salzkotten nicht auf das Feiern verzichtet werden. Das älteste Stadtfest in Salzkotten – der Martini-Markt – begrüßt die Adventszeit und lädt an drei Tagen im November zum Bummeln und Feiern ein. Rund um den Markplatz und der historischen Vieler Straße werden zahlreiche Ausstellungen und ein buntes Rahmenprogramm geboten.

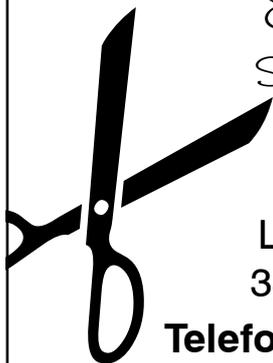


Die Adventsaktion am dritten Advent mit verkaufsoffenem Sonntag lockt nicht nur wegen dem traditionellen Suppendorf mit vielen Köstlichkeiten in die Innenstadt. Zahlreiche Programmpunkte und weihnachtliche Überraschungen erfreuen zudem jedes Jahr Groß und Klein.

Das neue Jahr wird dann wieder gebührend begrüßt – mit dem traditionellen Neujahrskonzert und dem Neujahrsempfang der Stadt Salzhausen. In der winterlich dekorierten Sälzerhalle erfreuen sich hunderte Besucherinnen und Besucher an dem Konzert ortsansässiger Musikkapellen. Erleben Sie das gesellige Salzhausen mit ihren zahlreichen und abwechslungsreichen Veranstaltungen!

Tragen Sie was keinen hat!

Elke Wolk  
Schneidermeisterin



Lange Straße 19  
33154 Salzhausen  
Telefon 0 52 58 - 94 04 80

**THÖNE**

METALLWAREN

Metall ist unser Element seit 1935!

FEUERVERZINKEREI

GITTERROSTE · STAHLTREPPEN

Franz-Kleine-Str. 26 | Salzhausen  
Tel.: 05258/5000-0 | Fax: 5000-90  
E-Mail: [info@thoene-metall.de](mailto:info@thoene-metall.de)  
[www.thoene-metall.de](http://www.thoene-metall.de)

Jeden 1. Sonntag im Monat geöffnet!



**Deutsches  
Polizeimuseum**

Zusätzliche Museumsbesuche  
und Führungen...

... sind nach telefonischer Absprache möglich!

Im alten Bahnhof · Otto-Maue-Platz 1 · Salzhausen  
05258-930455 · [www.deutsches-polizeimuseum.de](http://www.deutsches-polizeimuseum.de)

## VERANSTALTUNGEN IN SALZKOTTEN

**Taxi & Busreisen**  
**KÜCKELHEIM**  
*immer gerne für Sie unterwegs!*

[www.reisedienst-kueckelheim.de](http://www.reisedienst-kueckelheim.de) • [info@bus-salzkoten.de](mailto:info@bus-salzkoten.de)  
**Reisedienste** aller Art: **05258 940094**

- Taxi
- Flughafentransfer
- Krankenfahrten
- Dialysefahrten



Zollweg 16 • 33154 Salzkotten

25.03.2018

Sälzerfest mit verkaufsoffenem Sonntag

01.06.2018

Dinner in weiß

03.06.2018

11. Klingenthal Sport Salzkotten Marathon

19.07.2018

Donnerstags in...Salzkotten

03.08.2018

Open-Air-Konzert auf dem Gelände der Dreckburg mit ADEL TAWIL



### Mechthild Wippermann –

#### Floristisches Handwerk

Seit 32 Jahren ist Mechthild Wippermann Floristin und seit 18 Jahren selbstständig tätig. Im Oktober 2012 zog sie mit ihrem Geschäft in die Klingelstraße 27 nach Salzkotten. Drei ausgebildete Floristinnen stehen ihr zur Seite.

Bei Mechthild Wippermann finden die Kunden eine große Auswahl täglich frischen Schnittblumen, Topfpflanzen für Haus und Garten, Dauerfloristik und Geschenkideen. Hier gibt es Floristik „Handgemacht“ für jeden Anlass. In einer gemütlichen Beratungsecke nimmt sich Frau Wippermann auch immer gerne Zeit, um Ihre Kunden in aller Ruhe individuell zu beraten. Egal ob Hochzeitsschmuck, Trauerfloristik, Raumdekorationen oder Tischschmuck. Alles mit Liebe zum Detail.



Klingelstraße 27 · 33154 Salzkotten  
Tel. 0 52 58 / 97 39 133  
Fax 0 52 58 / 97 39 134



09.08.2018

Donnerstags in...Salzkotten

16.08.2018

Donnerstags in...Salzkotten

24.-26.08.2018

Hederauenfest mit verkaufsoffenem Sonntag

31.08.-03.09.2018

Kreisschützenfest in Holsen-Schwelle-Winkhausen

09.-11.11.2018

Martini-Markt in Salzkotten mit verkaufsoffenem Sonntag

16.12.2018

Adventsaktion in Salzkotten mit verkaufsoffenem Sonntag

2018 finden ebenfalls wieder zahlreiche Veranstaltungen in den Ortsteilen von Salzkotten statt. Diese und weitere Termine finden Sie im Jahresplaner der Stadt Salzkotten und unter [www.salzkotten.de](http://www.salzkotten.de).

Viel zu erleben  
in Salzkotten!





**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

DRK Soziale Dienste  
OWL gGmbH

**„Zu Hause selbstständig leben!“**

**Unsere Leistungen der häuslichen Pflege**

- **Häusliche Pflege**  
Grund- und Behandlungspflege  
Verhinderungspflege  
Hauswirtschaftliche Versorgung  
Betreuungsangebote  
Versorgung rund um die Uhr
- **Hilfe bei der Antragsstellung & bei Behördengängen**
- **Beratung und Anleitung von Angehörigen**
- **Qualitätssicherungsbesuche nach § 37,3 SGB XI**
- **Kooperation mit Behörden und Ärzten**

**Von montags bis freitags messen wir kostenlos Ihren Puls, Blutdruck und Blutzucker!**

**Ihre Häusliche Pflege in Paderborn & Salzkotten**

Verner Str. 3, 33154 Salzkotten  
☎ 05258 - 93 75 76 0  
[pflege.paderborn@drk-sozial.de](mailto:pflege.paderborn@drk-sozial.de)  
[pflege.salzkotten@drk-sozial.de](mailto:pflege.salzkotten@drk-sozial.de)  
[www.drk-sozial.de](http://www.drk-sozial.de)



STRAHLEND  
SCHÖN IN DEN  
FRÜHLING ...

# MIT YOGA FIT IN DEN FRÜHLING STARTEN

*Der Einstieg in die Trendsportart gelingt ganz einfach*

Lange Spaziergänge an der frischen Luft, Zumba oder Pilates im Fitnessstudio - Hauptsache runter vom Sofa: Mit dem Frühjahr beginnt die Zeit, in der viele Menschen sich wieder mehr Zeit für sich selbst nehmen und sportlich aktiv werden. Eine ideale Sportart, um Körper und Geist in Einklang zu bringen, ist zum Beispiel Yoga. Der Körper wird dabei effektiv gekräftigt, die Bänder, Sehnen und Muskeln sanft gedehnt und die Psyche kann einfach mal abschalten.

## BEQUEME KLEIDUNG UND TRINKFLASCHE NICHT VERGESSEN

Für die Ausrüstung benötigt man nicht viel. Gemütliche, leichte und atmungsaktive Kleidung und eine Matte, die man aber meist in der Yogaschule kostenlos ausleihen kann. Auch Yogablöcke und -gurte als Hilfsmittel für die einzelnen Übungen werden in der Regel gestellt. Wer eine eigene Yogamatte kaufen möchte, sollte darauf achten, dass diese nicht zu dünn ist. Je dicker die Matte ist, desto gelenkschonender ist sie bei den Bodenübungen. Da Yoga barfuß ausgeführt wird, können die Sportschuhe getrost zuhause bleiben. Mit in die Sporttasche gehört allerdings eine wiederbefüllbare Trinkflasche wie "Emil die Flasche", denn vor und nach der Yogastunde sollte man viel Wasser oder Tee trinken. Die umweltfreundliche Glasflasche steckt in einem stabilen Thermobecher und ist in verschiedenen Größen etwa im Onlineshop unter [www.emil-die-flasche.de](http://www.emil-die-flasche.de) erhältlich. Wer sich für eine schweißtreibende Bikram-Yogastunde entscheidet - trainiert wird hier bei Raumtemperaturen zwischen 35 und 40 Grad Celsius - sollte auch während des Trainings etwas trinken, da der Körper dabei bis zu zwei Liter Flüssigkeit pro Trainingseinheit verliert.

## ZUM EINSTEIGEN EINEN KURS BESUCHEN

Jeder, der mit der Trendsportart starten möchte, sollte sich zunächst fragen, ob eher die körperliche Herausforderung oder die Entspan-

nung für ihn wichtig sind, denn die Yogastile sind sehr vielseitig. Das hat zugleich den Vorteil, dass sich Yoga für jeden eignet - für Senioren ebenso wie für Sportskanonen. Sinnvoll für Einsteiger ist es, zunächst einen Kurs zu besuchen. Hier werden Grundlagen vermittelt, der Yogalehrer korrigiert Fehlhaltungen und geht auf die individuellen körperlichen Voraussetzungen jedes Schülers ein. Eine gute Anlaufstelle für die Suche nach einem qualifizierten Lehrer ist der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). (djd)



*Ob Gymnastik, Yoga oder Pilates: Mit dem Frühjahr beginnt die Zeit, in der sich viele Menschen wieder mehr Zeit für sich selbst nehmen und sportlich aktiv werden. Foto: djd/Emil/VadimGuzhva - stock.adobe.com*

# ENTSÄUERN UND ENTSCHLACKEN

*Fit ins Frühjahr starten - fünf Tipps für mehr Energie und weniger Pfunde*

Kurz nach dem Jahreswechsel ist es wieder da: das Bedürfnis, Ballast abzuwerfen und neu durchzustarten. Aber gleich eine mehrwöchige Fastenkur einlegen? Das ist gar nicht nötig. Hier sind fünf Tipps für einen energiegeladenen Start ins Frühjahr.

- **Besser essen:** Aus naturheilkundlicher Sicht spielt beim Frühjahrstief die Übersäuerung des Körpers eine große Rolle. Bei der Verdauung von tierischen Produkten, weißem Mehl, Zucker, Kaffee und Alkohol bilden sich Säuren im Übermaß, die der Körper nicht neutralisieren kann und daher im Bindegewebe zwischenlagert. Dort blockieren sie den Stoffaustausch. Zu den Folgen können Antriebsschwäche, Übergewicht, aber auch eine fahle Haut und Kopfschmerzen gehören. Abhilfe kann eine überwiegend basische Ernährung schaffen mit viel frischem Gemüse, Obst, Kartoffeln und Getreide wie Hirse oder Buchweizen und hochwertigen Pflanzenölen.

- **Mehr trinken:** Ausreichend Flüssigkeit spült saure Schlacken aus dem Gewebe. Mindestens zwei Liter pro Tag sollten es sein, am besten stilles Wasser oder basische Teemischungen wie etwa "7x7 Kräutertee" aus dem Reformhaus. Besonders wirkungsvoll ist eine Tee-Kur über drei bis sechs Wochen.

- **Gezielt pflegen:** Der Körper kann Säuren auch über die Haut ausscheiden. Unterstützend wirken dabei Bäder mit basischen Pflegesalzen wie etwa "MeineBase". Bürstenmassagen verfeinern zusätzlich das Hautbild und bringen den Teint dazu, frühlingst frisch zu strahlen. Mehr Informationen: [www.meinebase.de](http://www.meinebase.de)

- **Klug trainieren:** Bewegung regt den Stoffwechsel an, baut Fett ab, Muskeln auf und hebt die Stimmung. Eine zu intensive Belastung fördert allerdings die Entstehung von Säuren. Daher lieber bei mäßiger Intensität trainieren und dafür etwas länger durchhalten.

- **Öfter entspannen:** In stressigen Zeiten bleibt wenig Gelegenheit für eine ausgewogene Ernährung oder Sport. Zu einem kraftvol-



*Fit ins Frühjahr starten - viel Bewegung und eine basische Ernährung können dabei hilfreich sein. Foto: djd/Jentschura International/thx*



len Start ins Frühjahr gehören deshalb Pausen. Egal, ob Entspannungstraining, ein Spaziergang oder ein gutes Buch auf dem Sofa - Hauptsache, der Stresspegel wird regelmäßig gesenkt.

## BASISCH KOCHEN - SO GEHT'S

Man muss ein bisschen umdenken, wenn man sich säurearm ernähren möchte. Doch kompliziert oder aufwändig ist die basische Küche nicht. Im Mittelpunkt stehen pflanzliche Zutaten. Sie sollten 80 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. In Maßen erlaubt sind aber auch Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Viele Tipps und leckere Rezepte gibt es zum Beispiel in dem Ratgeber "Basisch kulinarisch" von P. Jentschura. Vom Frühstück über herzhaftes Gerichte bis zum süßen Dessert. Erhältlich ist das kleine Kochbuch für eine Schutzgebühr von fünf Euro unter [www.p-jenschura.com](http://www.p-jenschura.com). (djd)



STRAHLEND  
SCHÖN IN DEN  
FRÜHLING ...

# MODISCH DURCH DAS FRÜHJAHR

(ak-zo) Stilsichere Damen und lässig-urbane Herren liegen mit Fashion by Rieker voll im Trend. Aktuelles Design mit hochwertiger Qualität sorgt dank der bewährten Antistress Eigenschaften für einen modischen und relaxten Auftritt!

## ELEGANT UND LÄSSIG

Im Mittelpunkt der Kollektion stehen coole Sneaker: Sie sind nicht nur super angenehm zu tragen, sondern setzen auch ein modisches Statement. Zum Beispiel in der Trendfarbe „Rosé“, in Makramee-Optik oder gleich in komplett-weiß sorgen Sneaker für einen stilsicheren Auftritt bei jeder Gelegenheit. Die beiden Trends Rosé und Makramee sind auch auf luftigen Sandalen zu sehen – ein weiteres Highlight. Details wie aktuelles Pailletten-Design, dekorative Glitter Optik oder eine Sohle in Bast-Optik machen die Schuhe zum Hingucker. Aber auch Ballerinas in angesagter Leinen-Optik vervollständigen jedes Outfit. Weitere modische Höhepunkte der Kollektion sind lässige Taschen mit Metallicapplikationen, die der Linie einen unverwechselbaren Touch verleihen.



## LEGER UND TRENDIG

Auch bei der Herren-Kollektion stehen Sneaker im Fokus: Sie kommen beispielsweise mehrfarbig mit hell abgesetzten Sohlen daher. Angesagte Details wie kontrastreiche Schnürsenkel und dekorative Reißverschlüsse wirken an legeren Materialmix-Schnürschuhen extrem lässig. Elegante Slipper mit Außennähten runden die Kollektion ab.

# TOM TAILOR DENIM MALE FRÜHJAHR-SOMMER 2018

Bei TOM TAILOR Denim dreht sich in den Frühjahr/Sommer 2018 Kollektionen alles um ethnische Muster und florale Stickereien, während sich robustes Denim gleichzeitig wie ein roter Faden durch die Outfits zieht.

Hamburg/Berlin, November 2017. Bei TOM TAILOR Denim Male hingegen starten wir mit romantischen Looks und harten Schwarz-Weiß Kontrasten in die Saison. Der Look bleibt cool und wirkt nicht zu weich. Matte Farben wie Khaki und Vintage Rosé wirken gewaschen und erzeugen eine natürliche Optik. Zum Sommer stehen ebenfalls südamerikanische Einflüsse und ethnische Elemente im Mittelpunkt der Kollektionen. Atemberaubende, farbenfrohe Designs in Ecru, Indigoblau und Beere werden mit zerrissenen Jeans, modernen Print T-Shirt und Accessoires in einen modernen Kontext gesetzt.

## TOM TAILOR DENIM MALE

Zu Beginn der Saison wird der Look bei TOM TAILOR Denim Male romantischer, aber wirkt durch die matte Farbgebung männlich und kühl. Authentische Jeans treffen auf florale Prints, Preppiness wird mit Workwear kombiniert. So finden sich plakative Stickereien von Rosen auf einer Kurzjacke, einem Hemd mit Vichy-Karos und einer schwarzen Latzhose aus Denim wieder. Karierte Hemden kommen mit offenen Säumen und rosafarbene Bomberjacken in Faux Velours daher.

Gediegener präsentiert sich der nächste Look. Ein dunkelgrüner Parka wird über einem modernen Sweatshirt aus griffigem Denim getragen und durch eine Destroyed Denim abgerundet. Farblich auf Sommer eingestellt - und alles andere als romantisch - zeigt sich der weiße „Sorry“-Hoodie, der mit einer rosafarbenen Shorts

und bestickten Jeansjacke mit Rosen in einem verwaschenen Hellblau kombiniert wird. Ein klassischer Bikerjacket-Schnitt wird in einen modernen Kontext gesetzt und in Denim lanciert. Dazu trägt man schlichte Styles wie ein T-Shirt in Altrosé und eine unifarbene Stoffshorts.

Satte Farben, expressive Muster, traditionelle Elemente und einzigartige Designs inspiriert vom modernen Gaucho Mann umschreiben die kernigen Entwürfe für den Sommerbeginn. TOM TAILOR Denim Male freut sich auf einen auffälligen Jacquard Poncho und einen hochmodischen Jumpsuit mit Nadelstreifen. Des Weiteren werden Styles wie ein kurzärmeliger Hoodie, eine All-Over-Print Shorts und eine bestickte Jeansjacke vorgestellt. Zum Abschluss geht TOM TAILOR Denim Male in die Vollen und setzt auf ein auffälliges Ethno-Muster in Indigoblau und Weiß. Das Muster findet sich auf den Key-Styles wie der Spencer Jacke sowie Cargo Shorts wieder und wird durch ein Gaucho T-Shirt stimmig abgerundet.

Die Frühjahr/Sommer 2018 Kollektionen von TOM TAILOR Denim sind ab Februar 2017 in den TOM TAILOR Denim Stores, im Handel und im E-Shop unter [www.tom-tailor.de](http://www.tom-tailor.de) erhältlich.



 **10% JUBILÄUMS-RABATT!** 

**Coupon ausschneiden und mitbringen!**

Tip-Top-Textilpflege  
& Änderungsschneiderei

**WOLTER**

Von Ketteler-Straße 29 - PB-Elsen - 0 52 54 - 82 77 11

STRAHLEND  
SCHÖN IN DEN  
FRÜHLING ...

# FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DIE HAUT

Pünktlich zum Frühlingsbeginn soll nicht nur die Sonne strahlen, sondern auch unsere Haut! Die beste Voraussetzung dafür ist eine porentiefe Reinigung und eine hauttypabgestimmte Pflege. beautypress zeigt, wie der Frühjahrsputz 2018 für die Haut aussehen kann.

## TRAUM-TEINT À LA HOLLYWOOD

Stars wie Madonna, Kate Winslet, Eva Mendes oder Beyoncé schwören darauf: Beim HydraFacial handelt es sich um eine international anerkannte Methode der schonenden Hautabtragung. Die Gesichtsbehandlung gilt als beliebteste Wunderwaffe der Stars im Kampf gegen Falten, erweiterte Poren, Hyperpigmentierungen und einen fahlen Teint. Dabei werden die toten Zellen mit Hilfe eines speziellen HydraFacial-Apparates vollständig abgetragen, so dass ein gänzlich neuer Zellsatz auf der Hautoberfläche zum Vorschein kommt – tschüss fahler Teint, hallo frische Haut!

## GESICHTSREINIGUNG? ABER JA!

Doch einen Teint mit Starappeal erhält man schon mit der richtigen Gesichtereinigung. Denn damit die Haut die Inhaltsstoffe der Pflegeprodukte richtig aufnehmen kann und diese ihre Wirkung besser entfalten können, muss die Haut gereinigt sein und so gründlich und schonend wie möglich von allen Belastungen und Verunreinigungen befreit werden. Doch viele Frauen vergessen das Abschminken vor dem Schlafengehen. Ein Fauxpas, den man sich besser nicht leisten sollte, denn nachts laufen sämtliche Regenerationsprozesse ab – und die Haut vergisst nichts! Verstopft Make-up die Poren, kann sie nicht richtig atmen und der Regenerationsprozess wird damit gestört. Auf diese Weise können Unreinheiten und Irritationen entstehen. Auch wer kein Make-up verwendet, sollte auf die abendliche Reinigung nicht verzichten, denn auch umweltbedingte Schadstoffe und Schmutz müssen regelmäßig entfernt werden.

## SANFTE SCHÄLKUR

Nach dem Winter, der mit Temperaturen unter dem Gefrierpunkt und niedriger Luftfeuchtigkeit eine echte Belastungsprobe für die Haut ist, wirkt die Haut oft müde und fahl oder ist sogar fettig und unrein. Dabei erneuern sich unsere Hautzellen ständig – nur einen knappen Monat dauert es und die oberste Zellschicht ist erneuert. Diesen Prozess können wir mit Peelings unterstützen, die dabei helfen, abgestorbene, überschüssige Hautschüppchen zu entfernen. Zudem können Peelings die Haut vor Unreinheiten schützen und ihr sofort neue Frische schenken. Durch das Aufräumen der obersten Hautschicht wird die Haut aufnahmefähiger für Pflegeprodukte und deren Inhaltsstoffe können tiefgründiger wirken. Die Durchblutung wird angeregt und die Haut kann wieder strahlen. Ein gleichmäßiges, gepflegtes Hautbild ist das Resultat. Der Teint wird verfeinert und zeigt sich ebenmäßig und glatt.

## WENIGER IST MEHR

Die Sonne sorgt nicht nur für gute Laune, sondern macht auch unsere Talgdrüsen leicht überschwänglich: Durch die zunehmenden UV-Strahlen im Sonnenlicht wird der Stoffwechsel angeregt, der Hormonhaushalt ändert sich und die Talgdrüsen produzieren mehr Talg. Aus diesem Grund ist eine leichte Feuchtigkeitscreme – mit UV-Schutz! – in den warmen Monaten für normale Hauttypen auch völlig ausreichend. Wer möchte, kann vor der Tages- oder Nachtpflege zusätzlich ein Gesichtswasser verwenden. Es verfügt über erfrischende und klärende Eigenschaften. Je nach Hauttyp beruhigt oder verfeinert es die Haut, unterstützt ihre Regeneration und fördert die Wirkstoffpenetration der nachfolgenden Pflege. Für einen ebenmäßigen und natürlichen Teint sorgen BB-, CC- oder DD-Creams. So steht einem strahlend schönen Hautbild nichts mehr im Wege.

Text: [beautypress.de](http://beautypress.de)



## WARUM KOSMETIK?

CHRISTA ELWING SAGT: „DER BERUF: KOSMETIKERIN UND KOSMETIK-FACHBERATER/IN SIND DIE BERUFE MIT ZUKUNFT UND OHNE ALTER“.

Die Haut ist mit ca. 2 qm flächenmäßig gesehen unser größtes Organ. Sie ist unsere schützende Hülle nach Außen und sorgt dafür, dass Umweltgifte, wie z.B. Feinstaub, Abgase UV-Strahlen nicht direkt in unseren Körper eindringen. Voraussetzung ist jedoch, dass die Hautbarriere stabil ist und keine Lücken aufweist. Schutz vor diesen Umweltangriffen bieten Pflege- und Sonnencreme und Make-up. Es ist sehr wichtig, als Verbraucher die richtige Pflege für dieses große Organ Haut zu finden. Besonders gut beraten wird Mann/Frau bei einer Kosmetikerin oder Kosmetik-Fachberaterin. Beide sind auf Hauttypanalysen und Fachberatung spezialisiert. Daher sind diese Berufe aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Voraussetzung ist jedoch eine professionelle Ausbildung für die Kosmetikerin oder Spezial-Schulungen für die Kosmetik-Fachberatung. Im Paderborner Cosmetic College wird beides angeboten.

Das Paderborner Cosmetic College unter der Leitung von Christa Elwing bietet seit über 30 Jahren professionelle Ausbildungen. In ihrem Cosmetic College wird Qualität vor Quantität gesetzt und in kleinen Klassen ausgebildet nach den Richtlinien des Landes NRW, denn die Kosmetikschule ist seit 1988 nach BaFöG anerkannt und daher gleichgestellt mit dem Besuch einer öffentlichen Berufsfachschule. Jede/r Absolvent/in kann daher einen qualifizierten Abschluss mit Zertifikat erreichen. Aber Christa Elwing legt Wert auf regelmäßigen Schulbesuch und sagt: „Vor den Preis haben die Götter den Schweiß gesetzt“, d.h. ohne diszipliniertes Lernen kein Erfolg. Ab September beginnt die neue Ausbildung in Kosmetik.

Die Kosmetik-Fachberatung ist jederzeit möglich. Sie ist OHNE Kosten und wird von der Schweizer Premium Kosmetik DÉESSE übernommen.

Wir bieten die Möglichkeit, durch Schülerbehandlungen zum Schüler-Sonderpreis in unserem Cosmetic College den Kosmetikberuf kennen zu lernen.

Das Paderborner Cosmetic College ist zu jederzeit in Absprache zu besichtigen. Christa Elwing und Team freuen sich auf Sie: Tel. 05251-8787676, [www.paderborner-cosmetic-college.de](http://www.paderborner-cosmetic-college.de), e-mail: [c-elwing@versanet.de](mailto:c-elwing@versanet.de)



**SEIT 1986** ERFOLGREICH  
IN DER KOSMETIKAUSBILDUNG  
INTERNATIONALE CIDESCO-SCHULE

**ERSTES PADERBORNER COSMETIC-COLLEGE**

**BERUFE MIT ZUKUNFT**  
**KOSMETIKERIN IN VOLL- UND TEILZEITAUSBILDUNG**  
**KOSMETIK-HAUTPFLEGE-EXPERTIN**  
**FUßPFLEGE-SPEZIALISTIN**  
**WELLNESS-EXPERTE/-EXPERTIN**  
**VISAGIST/IN**

**WIR BERATEN SIE GERN, KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH**  
**CHRISTA ELWING UND TEAM**

---

PADERBORNER COSMETIC COLLEGE: LE MANS WALL 21A - 33098 PADERBORN - TEL. 05251-8787676  
[www.paderborner-cosmetic-college.de](http://www.paderborner-cosmetic-college.de) - EMAIL: [c-elwing@versanet.de](mailto:c-elwing@versanet.de)

**[www.paderborner-cosmetic-college.de](http://www.paderborner-cosmetic-college.de)**

# FABELHAFTES BADEVERGNÜGEN

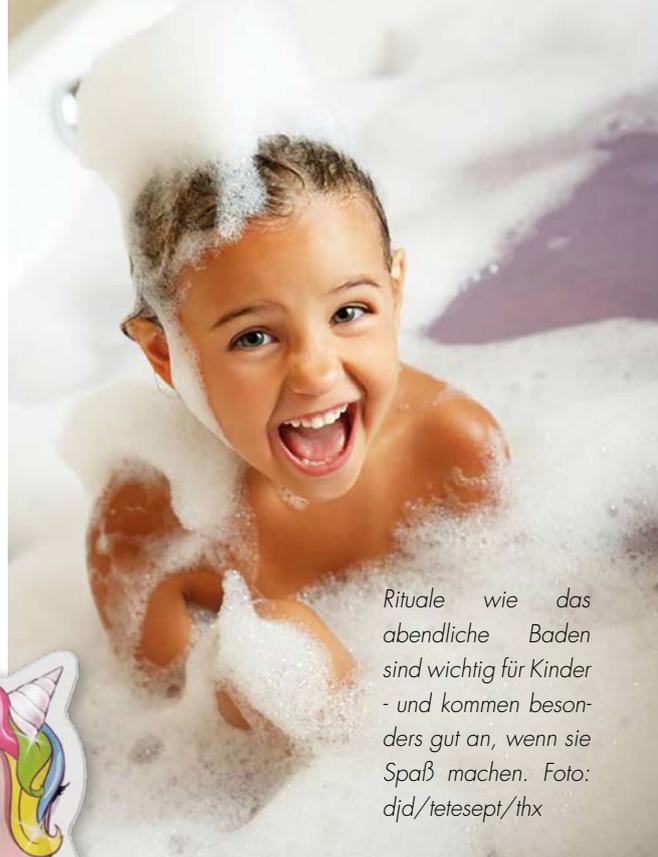
Mit der Einhorn-Fingerpuppe  
planschen Kinder doppelt gern

(djd). Das abendliche Bad der Kinder ist in vielen Familien ein wichtiges Ritual. Lieben es die Kids, im Wasser zu planschen, dann gesellt sich zum Badespaß fast von allein der praktische Nutzen: Die Kleinen kommen nach einem Tag im Garten oder auf dem Spielplatz duftig und sauber aus der Badewanne. Grund genug, das Pflichtprogramm der Körperpflege mit Badeprodukten wie dem "tetesept Schaumbad Mein Einhorn" in ein Spiel- und Spaß-Erlebnis zu verwandeln.

## Abenteuer und Erdbeerduft

Der Badezusatz enthält nicht nur eine auf die empfindliche Kinderhaut abgestimmte Rezeptur mit fruchtigem Erdbeerduft. Obendrein lässt sich aus dem Beutel im Handumdrehen eine fabelhafte Fingerpuppe in Einhorn-Form zaubern. Einfach den Beutel mit einer Schere entlang der vorgezeichneten Linie gerade abschneiden und das Schaumbad dem einlaufenden Badewasser zugeben. Dann den oberen Teil des Beutels gründlich mit Wasser ausspülen - schon kann der Nachwuchs mit der Fingerpuppe im langanhaltenden Schaum fantasievolle Abenteuer erleben.

## KINDER KINDER



*Rituale wie das abendliche Baden sind wichtig für Kinder - und kommen besonders gut an, wenn sie Spaß machen. Foto: djd/tetesept/thx*



*Die lustige Einhorn-Form und der langanhaltende Schaum laden zum Spielen ein. Foto: djd/tetesept*

## Kinder lieben Wasserspiele

(djd). Mädchen und Jungen lieben es, im Wasser zu planschen. Davon zeugen in vielen Familien schon die umfangreichen Sammlungen von buntem Badespielzeug. Doch damit die zarte Kinderhaut durch das warme Wasser nicht zu sehr beansprucht wird, sollten Eltern sich für spezielle, pflegende Badezusätze für ihre Kinder entscheiden. Auf [www.tetesept.de](http://www.tetesept.de) findet man Infos zu den Inhaltsstoffen solcher Produkte. Doch nach 20 Minuten sollte auch beim besten Badeschaum Schluss sein mit dem Badespaß. Am nächsten Abend geht das nasse Vergnügen ja weiter.

## Sanfte Pflege für Kinderhaut

Dank wertvoller Mandelproteine pflegt das Bad die zarte Kinderhaut. Bei 35 bis 38 Grad Celsius können die Kinder nach Lust und Laune zehn bis 20 Minuten in dem Wasser planschen, das mit unbedenklicher Lebensmittelfarbe märchenhaft rosa gefärbt ist. Auf Haare und Haut der Kleinen färbt die zauberhafte Tönung übrigens nicht ab. Nach so einem fröhlich-nassen Abendritual darf die Gute-Nacht-Geschichte dann besonders märchenhaft ausfallen.

# DAS BABYGLÜCK FESTHALTEN

## Kreative Ideen für die ersten Fotos des Nachwuchses

Kinderglück ist durch nichts zu ersetzen: Schon seit einigen Jahren steigen die Geburtenraten in Deutschland wieder an und auch 2018 werden wieder tausende Babys das Licht der Welt erblicken. Für die frischgebackenen Eltern ist jeder Augenblick mit neuen Erfahrungen und unvergesslichen Erinnerungen verbunden. Umso wichtiger ist ihnen, alles im Bild festzuhalten. Die Schnappschüsse sind aber viel zu wertvoll, um sie auf dem Kameraspeicher oder im Computer zu belassen. Mit den richtigen Tipps und etwas Kreativität lassen sich aus den Babyfotos originelle Deko- und Geschenkideen verwirklichen.

### Mit diesem Mobile sind Mama und Papa ganz nah

Babys lieben Bewegung. Und Babys lieben Mama und Papa. Die Freude ist groß, wenn eines zum anderen kommt - zum Beispiel als Foto-Mobile über der Wickelkommode. So einfach geht's: Aus weißem Basteldraht einen Kreis formen, unterschiedlich lange Bänder in der Lieblingsfarbe mit kleinen, dekorativen Klammern am Draht befestigen. Fotosticker oder Fotoabzüge in verschiedene Formen schneiden und an den Enden der bunten Bänder anbringen. Mit ein wenig Geschick entsteht so in wenigen Minuten ein ganz besonderes Mobile. Selbstklebende Fotosticker auf brillantem Fotopapier können etwa unter [www.cewe.de](http://www.cewe.de) gestaltet werden und sind auf Bögen zu jeweils vier, acht oder 16 Bildern erhältlich.

### Mit Fotos stylische Akzente setzen

Wann hat das Baby zum ersten Mal laut gelacht? Wann kam das erste Zähnchen? Neben den fotografischen Erinnerungen sind es auch die schriftlich festgehaltenen Dinge, an die sich Eltern viele Jahre später noch erinnern. Ein einfaches Notizbuch wird verziert mit buntem Tape und einem Foto des kleinen Lieblings zu einem echten Design-Hingucker. Schnell gemacht und ein origineller



Blickfang zugleich ist auch diese Deko-Idee: Das erste Familienfoto an der Wand oder der Zimmertür platzieren und einfach mit buntem Tape umranden - so erhält ein besonderes Motiv einen fröhlichen Rahmen.

### Babys Meilensteine in einem Fotobuch festhalten

Das erste Lächeln, der zielsichere Griff nach dem Lieblingsspielzeug oder die bezaubernde Mimik des schlafenden Babys - Mamas und Papas haben besondere Einblicke in die Entwicklung ihres Schatzes. Wer auch andere daran teilhaben lassen möchte, liegt mit einem Fotobuch, etwa von Cewe, genau richtig. Für langanhaltende Erinnerungen finden neben Fotos auch lustige Anekdoten, erste Wörter und kleine Videosequenzen ihren Platz. (djd).



BESONDERE AUGENBLICKE  
FÜR IMMER FESTHALTEN:  
MIT EINEM FOTOBUCH  
KÖNNEN SICH DIE ELTERN  
NOCH JAHRE SPÄTER AN DIE  
ERSTEN MONATE DES  
NACHWUCHSES ERINNERN.

# PRICKELNDE FAMILIENFESTE IM FRÜHLING

Gute Stimmung garantiert: Partyspiele und witzige Mitbringsel sorgen für viel Spaß auf jeder Feier

Geburtstag, Hauseinweihung oder Jubiläum: 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 Geschenkeportal [www.monsterzeug.de](http://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 Pappmache 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".

Für Partyfeeling sorgen Dekorationen mit Luftballons, Girlanden und Lampions.

## 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 Grillbrandeisen als Präsent sorgen. Grillfans können damit dem Fleisch ihren persönlichen Grillstempel aufdrücken. Das Brandeisen lässt sich individuell mit Buchstaben bestücken. Weitere Ideen gibt es beim Geschenkeportal. (djd).



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

# KOMMUNION- KLEIDCHEN VOLLER POESIE!

Zarte Blüten, fein und grazil, verströmen einen frischen Duft. Frühling, in seiner vollen Pracht, zieht über Wald und Flur. Genauso poetisch, luftig-leicht und voller zarter Details präsentiert sich die neue Lilly Kommunionmode. Verspielt aus Tüll und Spitze im duftenden Boho-Stil oder schlicht und pur in Satin mit feiner Blütenspitze. Immer kindgerecht und mit angenähtem Gürtel für eine individuelle Passform. Mit 3/4-Arm, Flügelärmeln, halbem Arm oder ärmellos. So findet jedes Mädchenherz sein Lieblingsdesign. Highlights sind Kleidchen in A-Linie und schwungvolle Röcke mit angesetzten Rüschen. Die Oberteile sind liebevoll gefältelt, bestickt oder mit Spitze besetzt. Verträumte Volants, optische V-Auschnitte, feine Transparenzen oder die originelle amerikanische Schulter zieren das Dekolleté allerliebste. Festliche Bubi-Krägen finden sich an den Kleidchen im Boho-Look. Dezentere Glitzerdekor an Oberteilen oder Gürteln lässt Kinderaugen strahlen. Die poetischen Kreationen begeistern knöchellang in blütenreinem Weiß oder 3/4-lang lang in Creme. Entzückende Akzente setzen Boleros, fingerlose Handschuhe, Kopfschmuck und Täschchen. Alles, damit der erste große Auftritt im Leben unvergesslich wird.



Fotos: Lilly/akzo



## Tropfenfänger und Kerzenrock

Der Tropfenfänger fängt das erste Wachs ab, sodass nichts auf die Kleidung tropfen kann. In der Aufregung halten die Kinder die Kerzen aber auch manchmal nicht ganz gerade. Hier schützt dann der Kerzenrock vor heißem Kerzenwachs. Ein stufiger Tüll-Petticoat sorgt für ein tolles Volumen im Rock und definiert die Form des Kommunionkleides genauer. Zu finden unter [www.lilly.de](http://www.lilly.de) für das gewisse „etwas mehr“ an Festlichkeit.

Bei einem Wunsch nach noch mehr schwungvoller Weite können auch gerne mehrere Petticoats übereinander kombiniert werden. Probieren Sie aus, wie einfach man mit einem oder zwei Unterröcken den Look verändern kann! (akzo)



Luftig leicht und körperumspielend:

## **AKTUELLE BRAUT- & ABENDMODE**

(akz-o) Zarte Farben wie Blush, Wild Berry, Skin, Dark Rum Pink, Light Rum Pink und Champagne werden mit Ivory kombiniert und lassen die aktuelle Brautmode jung und leicht wirken. Die Zeichen stehen auf Transparenz und viel Haut.

Romantische Stimmungen werden im BOHO-Stil neu übersetzt. Stoff und Spitze bilden zauberhafte und weiche Optiken. Verspielte Silhouetten betonen die Weiblichkeit ihrer Trägerinnen. Feine Cut-Out-Spitzen geben Rückendekolletés tiefe und verführerische Einblicke.

## Verführerische Abendmode

Die neue Valérie Abendmode Kollektion setzt besonders mit verführerischen Rücken-ausschnitten, einer klaren Linienführung, aufwendigen Spitzen, auch in pudrigen Farb-abstufungen besondere Akzente. Perfekte Schnitte und aufwendige Stickereien setzen modische Akzente. Die Passformen der großen Größen sind perfekt ausgearbeitet und sorgen für eine optimale Passform. Neue Pastellöne und kräftige Trendfarben stehen zusätzlich im Focus der neuen Kollektion.

## Accessoires

So unterschiedlich die Brautmode sich 2017/18 präsentiert, so vielseitig sollten die Brautaccessoires auch sein. Elegante Schlichtheit, klassische Perlenketten mit passenden Armbändern und Ohrsteckern sind eine wunderbare Ergänzung zu edlen Spitzenkleidern. Haarbänder runden den angesagten Vintagestil und Boho Look ab, extravagante Kreationen erfordern dekorative Accessoires die diesen Stil unterstreichen.



Fotos: Kleemeier/akzo





# OSTERN

## Ach du dickes Ei: So wird Ostern zum bunten Spaß



„... was war wohl zuerst da? Die Henne oder das Ei?“ Das ist eine berechtigte Frage von Eduard Mörike, die zu Ostern im Raume steht und nicht in jedem Fall zweifelsfrei beantwortet werden kann. livingpress zeigt, wie Ostern zu einem rundum gelungenen Familienfest wird, das weder Wünsche noch Fragen offen lässt.

### Gelb und Grün

Greenery und Primrose yellow – zwei der zehn wichtigsten vom Pantone Fashion Color Report veröffentlichten Trendfarben haben zu Ostern Hochkonjunktur. Während ein strahlendes Gelb mit Wärme und Sonnentagen assoziiert wird, verbindet sich die Farbe Grün mit dem Leben, der Natur und der Hoffnung. In dem Sinne wird auch der Donnerstag vor Ostern als „grüner Donnerstag“ bezeichnet, an dem es in vielen Gegenden Tradition ist, „Grünes“ wie Spinat, Gemüse oder die berühmte Frankfurter Grüne Soße zu essen, die mit einem High-Speed Blender der neuesten Generation (übrigens auch in der Farbe nutri-green erhältlich) im Handumdrehen zubereitet ist. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Borretsch, Kresse, Pimpinelle zusammen mit den anderen Zutaten kurz vermischen und zu Fleisch, Fisch oder Kartoffeln servieren. Wer es ein bisschen leichter und trendiger mag, greift zu einem grünen Smoothie oder einem frühlingshaften Kokos-Basilikum-Pesto, das auch für Liebhaber der veganen Küche geeignet ist, ebenso ein gesunder Kokos-Mango lassi oder Orange-Coco Booster, mit dem dann auch die Farbe Gelb wieder ins Spiel kommt.

### Das Auge isst mit

Damit Ostern zum Fest für alle Sinne wird, sollten sich nicht nur die bemalten Eier schick in Schale werfen, sondern auch die Tischdekoration. Im Fokus stehen natürlich fröhliche Motive wie Hennen, Ostereier oder bunte Frühlingsblumen. Naturgetreu in zarten Pastellen gemalt sind niedliche Figurinen oder Anhänger eine vielseitige Dekoration für die festlich gedeckte Ostertafel, den Brunch oder den Frühstückstisch. Auch das formale Design des Porzellans setzt voll auf Frühling: Verschieden große Schalen in Blütenformen und kleine Glocken in Oster-Optik tragen zu einem stimmungsvollen Gesamtbild bei.

### So sweet, so easy

Abseits der klassischen Osterfarben Gelb und Grün signalisieren leuchtende Farbtupfer wie Pink oder Rosé die Ankunft des Frühlings. Formschöne Dessertschalen in knallbunten, fröhlichen Farben bringen frischen Wind auf den Tisch und lassen belebende Sorbets oder Parfaits zur Höchstform auflaufen. Kräftige Töne wie Lagunenblau und strahlendes Orange setzen nicht nur wirkungsvolle Akzente auf der gedeckten Tafel, sondern regen zum kreativen Kombinieren von Form und Dekor an. Ein stilvoll gedeckter Tisch mit glänzenden Oberflächen und weichen Formen wirkt gemütlich und macht glücklich, traditionelle Farben wie leuchtendes Rot, elegantes Grau oder Grün stehen für Beständigkeit sowie ein zeitgemäßes Verständnis von einem erfüllten Leben.

### Zum Osterfeste das Allerbeste

Unabhängig davon, wie nun Henne oder Ei das Osterrennen für sich entscheiden – der Osterhase geht auf jeden Fall als bekannteste Figur dieses Festes durchs Ziel, schließlich ist er es, der nach altem Brauch die Eier ins Nest legt, die seit jeher als Symbole für Fruchtbarkeit und die ewige Wiederkehr des Lebens galten – und auch dafür steht Ostern.

Text: [livingpress.de](http://livingpress.de)



Der Schokoladenkonsum der Deutschen steigt um stolze 50% zur Osterzeit.

In Peru sind die Eierschalen häufig Blau. Der Grund dafür ist die hohe Schwefelkonzentration im Boden der Anden.

Eierlegender Hase:  
An der Nordseeküste lebt der Seehase - er laicht hauptsächlich während der Osterzeit.

Heute bringt meist der Osterhase die gefärbten Eier, früher hatte er starke Konkurrenz von Fuchs, Kuckuck, Hahn oder auch Storch.



Einige Osterbräuche stammen von den Germanen, wie z.B. die Osterräder und die Osterfeuer.

Die Osterinsel wurde am Ostersonntag 1722 von dem Holländer Jakob Roggeveen entdeckt und kam so zu ihrem Namen.

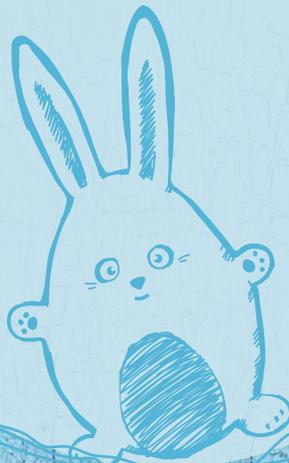


# OSTERN

## Woher kommt die "Ostereier-Suche"?

Im Mittelalter wurden Eier als Zahlungsmittel an Landesherren oder im Tauschgeschäft verwendet. Auch galten sie von jeher als Zeichen der Fruchtbarkeit und wurden verschenkt, um die heidnische Göttin Ostara zu ehren. Eine Überlieferung besagt, dass dieser Brauch der Kirche missfiel und verboten wurde. Um sich bei der Fortsetzung dieses Rituals nicht erwischen zu lassen, haben die Anhänger die Eier nicht mehr persönlich verschenkt, sondern auf den Feldern von Freunden und Familie vergraben und versteckt, wo sie gesucht werden mussten.

Ostern hat kein festes Datum und gehört zu den beweglichen Festen, das Datum ist jedes Jahr anders. Der Ostersonntag ist der erste Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond.



Ostern ist das älteste christliche Fest. Seit dem 2. Jahrhundert wird jährlich die Auferstehung Jesu Christi gefeiert.

A photograph of children enjoying a water slide. They are in a yellow inflatable raft, splashing water, with their arms raised in excitement. The background shows a stone wall and a red slide structure.

# H2O Freizeitbad

## ***Pack die Badesachen ein***

**Action pur im H2O Herford:** Auf jeder Expedition durch die Thunderbird-Rutsche tauchst Du in eine andere Welt ab und entdeckst immer wieder etwas Neues. Nichts für schwache Nerven! Oder erlebe eine spannende Flussfahrt durch den Dschungel mit vielen Effekten in der Jungle-Cone-Rutsche. Übrigens: Das H2O veranstaltet jeden Monat spannende Aktionen für Kinder, schau doch mal im Internet nach den aktuellen Terminen! [h2o-herford.de](http://h2o-herford.de)



**H2O HERFORD**

## RAUS AUS DEM ALLTAG – URLAUB IM H2O

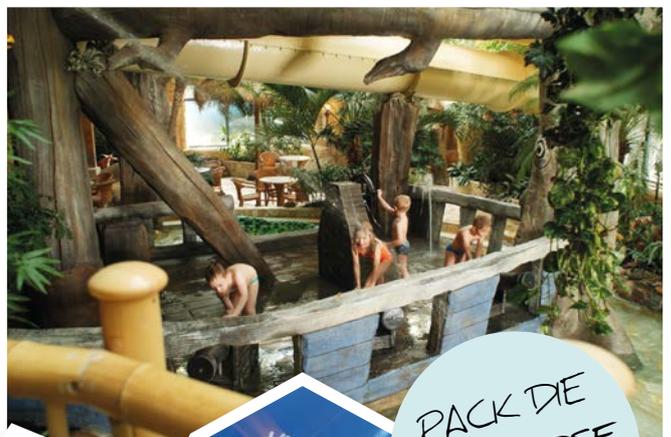
Endlich mal wieder raus aus dem Alltag! Keine Termine, keine Verpflichtungen, kein Zeitdruck – einen ganzen Tag lang genießen, was Körper und Seele gut tut. Wer sich diese Auszeiten nur im Urlaub gönnt verpasst was.

Nicht umsonst zieht es viele Urlauber ans Wasser, bietet es doch so viele Erholungsmöglichkeiten. Im H2O Herford, dem Freizeitbad mit Sauna, Wellnessbereich, Sportbecken, Kinderlandschaft und Abenteuerutschen findet jeder Ferientyp sein Urlaubsziel. Dieses Jahr dürfen sich die Besucher auch über einige Modernisierungen und Neuerungen im Eingangs- und Umkleidereich freuen.

Wer entschleunigen möchte, darf den gesamten Wellness- und Saunabereich zu seinem persönlichen Urlaubsparadies erklären. Im skandinavisch gestalteten Saunagarten genießen Sie bei jedem Wetter die natürlich gestalteten Ruheinseln. Die 12 Saunen bieten Abwechslung von der authentischen Blockhaussauna bis zur eindrucksvollen Reise rund um die Welt – ein sinnliches Erlebnis der Elemente Wasser, Erde, Luft und Feuer.

Im Refugium, dem Wellnessbereich, sorgen Massagen und kosmetische Anwendungen für die Pflege von Körper und Seele. Allein oder mit dem Partner wird aus einem Wohlfühltag vollgepackt mit Genusserelebnissen ein Kurzurlaub vom Alltag.

Familien und alle, die es actionreich mögen, sollten unbedingt einen Ausflug auf die Insel Tabokiri machen. Hier erleben neugierige Schatzsucher immer neue Abenteuer. Los geht es mit einer Fahrt durch die einzigartige Rutsche, dann warten Wasserfall, Wackelbrücke und Piratenschiff darauf, erobert zu werden. An einem Ort treffen sich irgendwann alle: die Erlebnisurlauber, die Entspannungssucher und die



PACK DIE  
BADEHOSE  
EIN!

Genießer. Denn zum echten Urlaubsgefühl gehört gutes Essen. Im H2O hat die Gastronomie einen besonderen Stellenwert. Ein zentraler Ort, um mit den Lieben oder Freunden zusammensitzen, zu plaudern und zu genießen.

**Veranstaltungstipp:** Beim bunten Osterferienprogramm findet vom 26. bis zum 29. März 2018 und vom 03. bis zum 06. April 2018 täglich von 13 bis 16 Uhr ein abwechslungsreiches Animationsprogramm mit tollen Spielen und Mitmachaktionen statt.

Wir freuen uns darauf, Sie bei Ihrem nächsten Kurzurlaub vom Alltag im H2O zu begrüßen!

**H2O Herford**  
Wiesestr. 90 | 32052 Herford  
[www.h2o-herford.de](http://www.h2o-herford.de)



# Osterlauf

## Lauf für dein Unternehmen

Ob Manager oder Azubi - beim IKK classic Firmencup des Paderborner Osterlaufs ist Mannschaftsgeist gefragt. Was vor ein paar Jahren mit einer Idee begann, ist längst zur Erfolgsgeschichte geworden. Beim diesjährigen Osterlauf am 31. März rechnen die Veranstalter mit steigenden Teilnehmerzahlen bei der Firmenwertung.

Gemeinsam mit den Kollegen und Kolleginnen Sport treiben und einen geselligen Abend verbringen, fördert und unterstützt nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch den Teamgeist und das Miteinander im Unternehmen. So muss man beim IKK classic Firmencup kein Spitzensportler sein, auch Hobbyläufer, Fußballer oder Nicht-Sportler sind begeisterte Teilnehmer dieser Kategorie.

Seit zehn Jahren besteht beim Osterlauf für Unternehmen die Möglichkeit, den Teamgeist der Mitarbeiter zu fördern und gemeinsame Firmenwertungen zu erlangen. Mit wenigen Firmen zu Beginn gestartet, hat sich der Firmencup beim ältesten Straßenlauf Deutschlands längst etabliert. Rund 150 Unternehmen sind im vergangenen Jahr mit eigenen Mannschaften in den unterschiedlichsten Läufen an den Start

gegangen. Am Firmencup teilnehmen können Unternehmen, Verwaltungen und Institutionen, die mindestens drei Teilnehmer anmelden. Gewertet werden dabei jeweils im 5km, 10km und auf der Halbmarathon-Distanz das schnellste Dreier-Team Damen und Herren, das schnellste Unternehmen, die meisten Teilnehmer eines Unternehmens und in einer Sonderwertung, das kreativste Team beim Firmencup.

„Jetzt ein Team zusammenstellen und online anmelden“, empfiehlt Christian Stork, Organisationsleiter Osterlauf beim SC Grün-Weiß Paderborn. „Zudem bieten wir allen teilnehmenden Unternehmen Möglichkeiten für ihre eigene „After-Run-Party“. So sind „Indoor oder Outdoor Business Paket“ ebenso buchbar wie Zusatzleistungen in Form von Marken für Catering und Getränke“, erklärt Mareen Walbaum als zuständige Ansprechpartnerin des Firmencups. Die Online-Anmeldung erfolgt unter Registrierung eines Verantwortlichen für die teilnehmende Firma unter [www.paderborner-osterlauf/firmencup](http://www.paderborner-osterlauf/firmencup)



# Abenteuer Ostereiersuche

## Schnitzeljagd mit Wegweisern zum Nest

Ob über Wiesen und durch Hecken, im heimischen Garten oder bei Schmuddelwetter im Haus - die lustige Jagd nach bunten Ostereiern und Süßigkeiten ist ein beliebtes Spektakel für die ganze Familie. Egal ob drinnen oder draußen: Osterüberraschungen für kleinere Kinder sollten leicht zu finden sein, da ansonsten Frust droht. Gute Versteckmöglichkeiten bieten sich etwa im Blumenbeet, im Gartenhäuschen, hinter dem Sofa, unter Schränken oder hinter Vorhängen. Größerer Nachwuchs freut sich über anspruchsvollere Verstecke wie auf einer Astgabel im Obstbaum, zwischen blühenden Sträuchern oder in der Geschirrspülmaschine. Richtig abenteuerlich wird die Ostereiersuche mit einem Brief vom Osterhasen selbst: Meister Lampe bittet darin das Kind, die bunten Eier zu finden, die der Fuchs gestohlen hat.

### Mit Wegweisern auf der richtigen Spur

Wie bei einer klassischen Schnitzeljagd zeigen Hinweise - entweder mit Kreide auf den Boden gezeichnet oder in Form eines Pfotenabdrucks des Diebes - den richtigen Weg. Toll sind auch die lustigen Wegweiser von kinder, im Sechserpack mit Schokolade erhältlich, die sich einfach in die Wiese stecken lassen und neben die eine Leckerei gelegt werden kann. So richtig als Detektiv des Osterhasen fühlt sich das Kind mit dem kinder Mix Haarreif, der als erster Schatz gefunden werden kann. Mit den plüschigen Hasenohren auf dem Kopf macht die Suche doppelt Spaß. Auch im Kindergarten oder in der



Fotos: djd/Ferrero

*Endlich ist das Osterkörbchen gefunden und der leckere Schokohase kann vernascht werden.*



Schule ist der Haarreif ein echter Hingucker. Um die Jagd noch kniffliger zu gestalten, können Zettel mit Aufgaben hinterlegt werden - etwa ein Lied singen, eine spezielle Blume finden oder eine Rechenaufgabe lösen. Hat das Kind sie erfüllt, kann es die Suche fortsetzen.



[Der Paderborner Uhrmacher](#)

[im eigenen Atelier](#)

[Alexander Schönbach](#)  
[Im Lichtenfelde 41](#)  
[33100 Paderborn](#)

[Mob.: 017664179891](#)  
[Mail: info@uhrenarchiv.de](#)

Dienstag bis Donnerstag  
nach Vereinbarung ab 10:00h

Unser Portfolio beinhaltet, Reparaturen an Uhren aller Art, Einzelanfertigungen, Kleinserien für Städte, Gemeinden und Vereine, Gravuren, Ziffernblatt Sonderdrucke, Individualisierungen im Bereich Schmuck und Uhren

IMMER  
I. WAHL!



WIR **LIEBEN** REGIONAL!

## DEUTSCHE WOLLEN WENIGER LEBENSMITTEL WEGWERFEN

81 Prozent der Deutschen haben in den letzten sechs Monaten bewusst Lebensmittelabfälle vermieden oder haben dies in der nächsten Zeit vor. Zu diesem Ergebnis kommt eine Befragung im Rahmen der Initiative Zu gut für die Tonne! des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Damit ist die Bereitschaft der Verbraucher gestiegen, etwas gegen Lebensmittelverschwendung zu tun. Im Vorjahr hatten knapp 78 Prozent die Frage positiv beantwortet.

Frauen sind engagierter: Von ihnen vermieden rund 85,6 Prozent bewusst Lebensmittelabfall, bei den Männern waren es 76,2 Prozent. Ältere sind eher bereit etwas gegen Lebensmittelverschwendung im Alltag zu tun als Jüngere. Bei den 50- bis 59-jährigen wollen 85,4 Prozent etwas tun, in der Gruppe der 20- bis 29-jährigen sind es 75,8 Prozent. Um weniger wegzuworfen, möchte der überwiegende Teil der Befragten (62,5 Prozent) bewusster einkaufen. 52 Prozent möchten Reste besser verwerten und 34 Prozent besser auf die Lagerung ihrer Lebensmittel achten.

Der Befragung zufolge zeigen die Deutschen ein hohes Bewusstsein für ihren eigenen Anteil an der Lebensmittelverschwendung. Dass die Verbraucher für einen Großteil des Lebensmittelabfalls verantwortlich sind, bejahen rund

85,5 Prozent. 91,4 Prozent ist bewusst, dass mit den Lebensmitteln auch wertvolle Ressourcen wie Wasser, Energie und Boden verschwendet werden. Eine Mehrheit von 73,7 Prozent der Befragten ist überzeugt, dass auch der Einzelne etwas gegen Lebensmittelabfälle tun kann.

Für diese Befragung führte die GfK vom 07.11. bis 15.11.2017 persönliche Interviews mit 1.014 Menschen aus ganz Deutschland, die repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 14 Jahren stehen.

### **Initiative Zu gut für die Tonne!**

Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Pro Person und Jahr sind das rund 82 Kilogramm Lebensmittelabfall. Rund zwei Drittel davon wären vermeidbar. Wie sich Lebensmittelabfälle reduzieren lassen, zeigt die Initiative Zu gut für die Tonne! des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Akteure aus Industrie, Handel, Gastronomie und Landwirtschaft sowie Verbraucherverbände, Kirchen und NGOs unterstützen die Initiative. Unter [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de) finden sich Tipps zu Lebensmittellagerung und -haltbarkeit, Fakten zur Lebensmittelverschwendung sowie Rezepte für beste Reste.



# LANDWIRTE ZIEHEN JAHRESBILANZ

## Daueraufgabe bleibt, die heutige Landwirtschaft vermitteln

**Paderborn /WLV (Re).** „2017 war ein aufregendes Jahr“, resümiert der Vorsitzende des Landwirtschaftlichen Kreisverbandes Paderborn Hubertus Beringmeier. Vor allem das Wetter brachte so manche Überraschungen. Ein wenig mehr Sicherheit hatten die Milch- und Schweinebetriebe durch gestiegene Erzeugerpreise. „Ein Großereignis für die heimische Landwirtschaft war die Landesgartenschau in Bad Lippspringe“, so Beringmeier. Über 600 ehrenamtliche Bäuerinnen und Bauern hätten tatkräftig geholfen und dem Besucher auf unterhaltsame Art den grünen Berufszweig präsentiert. Ungewöhnliche Witterungsbedingungen prägten das Jahr: Der wärmste März seit Beginn der Wetteraufzeichnungen, dann Frost im April, der besonders die Obstbaumblüte mit Nachfrösten traf. Im Juni Hitze und Trockenheit. Danach bis zum Jahresende immer wieder feuchte Witterung. Der Regen stellte die Bauern im Sommer bei der Getreide- und Rapsernte und im Herbst bei der Mais-, Kartoffel und Zuckerrübenerte vor großen Herausforderungen. Auch die Herbstbestellung war aufgrund der Nässe schwierig. Teilweise konnte die Wintergerste erst spät, Mitte Oktober, ausgesät werden. Ebenso gestaltete sich die Weizenaussaat bis in den Dezember hinein schwierig. Beide Getreidearten konnten auf nassen Standorten zum Teil gar nicht in den Boden gebracht werden. Beringmeier: „Der Regen sei, ganz im Gegensatz zum letzten Jahr, vor allem in der zweiten Jahreshälfte mehr als überreichlich gewesen.“ Hinzu kamen Herbststürme, die beim Mais regional erhebliche Sturmschäden verursachten. „Im Großen und Ganzen konnten wir trotzdem beim Mais eine gut durchschnittliche Ernte und bei den Kartoffeln eine gute Ernte bei durchschnittlichen Qualitäten verbuchen“, sagt der Vorsitzende. Die Zuckerrüben zeigten sehr gute Erträge mit guten Zuckergehalten. Die Preise der pflanzlichen Erzeugnisse liegen dagegen unter dem langjährigen Mittel.

Der Blick vom Acker in den Stall: Der Milchpreis habe sich zum Glück in diesem Jahr erholt. Die wirtschaftliche Lage habe sich für die Milchbauern deutlich entspannt. Das sei aufgrund der hohen Verluste der Krisenjahre 2015 und 2016 dringend notwendig gewesen. „Die Milchbauern brauchen noch eine längere Phase, da sie in der Zeit der Preiskrise erhebliche Verbindlichkeiten aufgebaut haben“, erläutert Beringmeier. Doch derzeit zögen zunehmend dunkle Wolken am Milchmarkt auf, die die Aussichten für 2018 stark eintrüben würden. „Bei den Schweinen hatten wir ebenfalls ein gutes Jahr, allerdings ist der Preis in den letzten Monaten stark gefallen. Das sei aber für die Schweinehalter nichts Ungewöhnliches zu dieser Jahreszeit. Ein Thema, das die heimischen Landwirte besonders bewegt, sind die Stalleinbrüche einiger Tierrechtsorganisationen. „Einbrüche sind Straftaten und keine Heldentaten“, unterstreicht der Vorsitzende. Wer sich ohne Erlaubnis Zutritt zu Ställen verschafft, handele kriminell und gefährde bewusst die Tiere. Positiv hingegen sei das nach wie vor sehr große Interesse der Schweinehalter an der Initiative Tierwohl. Ab 2018 gehe sie in die zweite Runde, über 4.000 Schweinebetriebe würden dann teilnehmen. „Dies verdeutlicht, wie wichtig den Landwirten

das Wohl ihrer Tiere ist“, bekräftigt der Vorsitzende. Es gäbe keinen zusätzlichen Gewinn, aber der Mehraufwand werde bezahlt. Mit großer Sorge sehen die Bauern das Vorrücken der Afrikanischen Schweinepest (ASP) aus Osteuropa. Vor allem über ein Verschleppen durch den Menschen könne die Tierseuche sprunghaft große Entfernungen in kurzer Zeit überbrücken und so rasch Deutschland treffen. Da die Gefährdung ebenso von der hohen Wildschweinpopulation ausgehe, appelliert der Vorsitzende an die Verantwortung von Landwirten und Jägern. Das ASP-Virus, das für den Menschen ungefährlich sei, habe aber für die Schweine, Bauern und für die gesamte Wertschöpfungskette verheerende Folgen.

Sorgen bereiten den Landwirten ebenso stetig wachsende Auflagen, Verordnungen und Gesetze. Die neue, verschärfte Düngeverordnung enthalte beispielsweise sehr komplexe Vorgaben. Die Zeiträume, in denen Dünger aufgebracht werden dürfe, seien verkürzt worden. „Die organische Düngung wird vom Herbst stärker in das Frühjahr verlagert“, schildert Beringmeier. Dieses führe neben einem arbeitstechnischen Druck der Landwirte im Frühjahr möglicherweise dazu, dass die Gülledüngung von der Bevölkerung noch stärker wahrgenommen werde, weil sie dann zeitlich sehr eng erfolgen müsse. Zudem bringe diese Verordnung erheblich mehr Bürokratie und deutliche höhere Kosten für die Höfe für die Schaffung von zusätzlichem Lagerraum und für die zukünftig notwendige teurere Ausbringungstechnik.

Große Aufgaben der Zukunft, so Beringmeier, seien für die Landwirte eine komplexer werdende Marktsituation, der Strukturwandel und die wachsenden Forderungen der Gesellschaft an eine umwelt- und tiergerechte Landwirtschaft. „Für die Bauernfamilien bleibt es eine Daueraufgabe und ein Spagat, die heutige Landwirtschaft zu vermitteln, die steigenden Erwartungen der Gesellschaft zu erfüllen und dabei wirtschaftlich zu überleben“, betont der Vorsitzende. Dazu gehöre für die Bauern natürlich auch die Bereitschaft, sich zu verändern und ständig neue Wege zu gehen.





# FIT UND GENUSSVOLL IM NEUEN JAHR

Der Startschuss für das neue Jahr ist gefallen und die guten Vorsätze bereits aufgestellt: mehr für die eigene Gesundheit tun, die Fitness steigern und eventuell ein paar überschüssige Pfunde verlieren. Dauerhaft können diese Vorsätze nur bei regelmäßiger körperlicher Aktivität und mit Hilfe einer ausgewogenen Ernährung mit vielen frischen Zutaten erfüllt werden. Nach dem vielen guten und zumeist gehaltvollen Essen an den Festtagen sind Salate nun die perfekte Wahl: Vielseitig und abwechslungsreich kommen sie keinesfalls langweilig daher. Zugleich sind sie nährstoffreich, sättigend, leicht verdaulich und sehr, sehr lecker! – Guten Appetit!



## FELDSALAT in Sahne-Speck-Sauce

### Zutaten für vier Personen

100 g Bauchspeck, roh, geräuchert  
1 EL Öl  
50 ml Balsamicoessig  
250 ml Schlagsahne  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
Pfeffer  
Muskat  
150 g Feldsalat

### Zubereitung:

Den Bauchspeck würfeln und im heißen Öl anbraten. Mit Balsamicoessig ablöschen und kurz aufkochen. Sahne hinzugeben. Mit der gepressten Knoblauchzehe, Pfeffer und Muskat würzen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Das fertige Dressing etwas abkühlen lassen und lauwarm über den Salat träufeln.



WIR  
L(I)EBEN  
LECKER!



Fotos: LV Milch NRW



## CHICORÉESALAT mit Bananencreme

### Zutaten für vier Personen

4 Chicoréestauden  
4 Bananen  
40 ml Orangensaft  
1 TL Zitronensaft  
200 g Doppelrahmfrischkäse  
1 EL Petersilie, gehackt  
Salz, Cayennepfeffer  
Kokosraspeln

### Zubereitung:

Chicoréestauden waschen, abtrocknen, einige äußere Blätter ablösen und als Dekoration beiseitelegen. Stauden der Länge nach halbieren, den bitteren Strunkansatz entfernen und den Rest in dünne Streifen schneiden. Für die Bananencreme die Bananen schälen und in einem Mixer zusammen mit dem Orangensaft und dem Zitronensaft pürieren. Den Frischkäse und die Petersilie unterrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Bananencreme über die Chicoréestreifen geben und mit den übrigen Chicoréebältern garnieren. Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und kurz vor dem Servieren darüberstreuen.



# BIRNEN-LINSEN-SALAT

## mit gebackenem Schafskäse

### Zutaten für vier Personen

300 g braune Linsen  
100 g rote Linsen  
1 kleine Zwiebel  
4 EL Rapsöl, kaltgepresst  
2 EL weißer Balsamico-Essig  
2 Stangen Staudensellerie  
2 Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer, Curry  
4 EL Weißwein  
2 EL Zucker  
Saft einer halben Zitrone  
2 reife Birnen  
400 g Schafskäse  
Olivenöl zum Bestreichen  
je 2-3 Zweige Thymian, Rosmarin, Basilikum  
1 EL geröstete Pinienkerne  
Majoran zum Dekorieren

### Zubereitung:

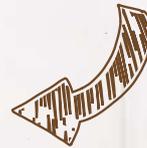
Für den Salat braune Linsen ca. 2 Stunden in einem Topf mit kaltem Wasser einweichen, dann in Salzwasser ca. 30 Minuten bissfest garen. Rote Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Anschließend die Linsen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Rapsöl, Essig, Zwiebelwürfel und Linsen in einer Schüssel vermengen. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und unter den Linsensalat mischen. Linsensalat mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Für die Birnen Weißwein mit dem Zucker solange kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Wein etwas abkühlen lassen und dann den Zitronensaft hinzufügen. Birnen waschen, halbieren, entkernen, in schmale Spalten schneiden und im warmen Weißweinsirup ca. 5 Minuten marinieren. Schafskäse in eine feuerfeste Form legen und mit Olivenöl bestreichen. Kräuter, wie Thymian, Rosmarin und Basilikum, zupfen und darüber verteilen. Käse im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad ca. 10 Minuten goldbraun backen. Linsensalat mit den Birnenspalten und dem gebackenen Schafskäse anrichten. Alles mit gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Majoran dekorieren.



WIR  
L(I)EBEN  
LECKER!

Ob Mozart die nach ihm benannten Kugeln gemocht hätte, werden wir nie erfahren, weil sie erst 100 Jahre nach seinem Tod erfunden wurden. Foto: LandGenuss/txn



# KÖSTLICHE MOZARTKUGELN

## Was für einen Komposition:

Um 1890 stellte der Salzburger Konditormeister Paul Fürst den ersten Mozart-Bonbon vor - eine süße Hommage an den begnadeten Komponisten. Mittlerweile ist die Pralinenkreation weltweit als Mozartkugel bekannt und es werden von der Erfinderrfirma alljährlich etwa 2,75 Millionen Mozartkugeln hergestellt. Was aber kein Grund sein sollte, es nicht selbst einmal zu versuchen ...

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zutaten für etwa 30 Stück: 300 g Nougat, 2 TL gehackte Pistazienkerne, 300 g Marzipanrohmasse, 180 g Puderzucker, 2 EL Kirschwasser oder Rosenwasser, 240 g Vollmilchkuvertüre (mind. 32 % Kakaoanteil)

## Zubereitung:

Nougat in 30 gleichgroße Würfel schneiden. Mit den Händen daraus Kugeln formen und diese bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank kalt stellen.

Die gehackten Pistazienkerne mit einem Messer sehr fein zerhacken

oder mit einem Mörser zermahlen. Mit Marzipan, Puderzucker und Kirsch- bzw. Rosenwasser zu einer homogenen Masse verkneten. Diese entsprechend der Anzahl der Nougatkugeln in 30 gleich große Stücke teilen.

Die Marzipanstücke zu Kugeln formen, ausrollen und die Nougatkugeln damit rund umhüllen.

Die Vollmilchkuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. Anschließend die Nougat-Marzipankugeln je auf 1 Holzspieß stecken. Die Kugeln so in die flüssige Kuvertüre tauchen und die Spieße in ein hohes Gefäß stellen, sodass die Schokolade an den Kugeln noch auf den Spießeln hart werden kann. Anschließend die Mozartkugeln von den Spießeln nehmen. txn.

**Pro Stück: 183 kcal | 3 g Eiweiß, 10 g Fett, 20 g Kohlehydrate**

Weitere ausgefallene Rezeptideen unter [www.landgenuss-magazin.de](http://www.landgenuss-magazin.de)





# ENTSPANNEN UND TEE TRINKEN

Heißgetränke mit Kandis bescheren Genussmomente in der kalten Jahreszeit

Wenn es draußen immer kälter und ungemütlicher wird, steigt die Lust auf wärmende Getränke: Eine heiße Tasse Tee darf bei Schmuddelwetter nicht fehlen. Es ist die beste Gelegenheit, sich eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag zu nehmen.

## Kein Kandis gleicht dem anderen

Erst die Kombination aus Tee und Kandis macht den Wohlfühlmoment rund. Denn nur Kandis entfaltet ganz langsam seine feine Süße, wenn sich die Kristalle leise knisternd im heißen Tee lösen. Diese sind in ihrer hübschen Form einzigartig - kein Kristall gleicht dem anderen. Das Geheimnis dafür liegt in dem speziellen Herstellungsverfahren, das seine Zeit braucht. So vergehen etwa fünf Tage, bis ein Kandiskristall seine besondere Form erhält. Ein großer Kluntje erreicht sogar erst nach zwei bis drei Wochen seine volle Größe. Jeder Kandis entsteht auf seine eigene Weise.

## REZEPTIDEE: ROOIBOS-CHAI-LATTE

Mit besonders vielfältigen Aromen und der feinen Kandis-Süße verwehnt etwa ein Chai Latte. Hier einmal nicht mit schwarzem Tee, sondern in einer köstlichen Rooibos-Variante:

### Zutaten (für sechs bis sieben Tassen à 200 Milliliter):

- zehn schwarze Pfefferkörner
- acht Kardamomkapseln
- vier Sternanise
- zwei Zimtstangen
- 700 Milliliter Milch
- 70 Gramm Diamant Brauner Kandis
- eine Vanilleschote
- ein Liter Wasser
- sechs Beutel Rooibos-Tee

### Zubereitung:

1. Pfeffer, Kardamom und Sternanise im Mörser grob anstoßen. Zusammen mit Zimtstangen bei mittlerer Hitze in einem Topf leicht anrösten, bis sie duften.
2. Mit Milch ablöschen, Diamant Brauner Kandis und aufgeschlitzte Vanilleschote zufügen und alles bei geringer Hitze mit Deckel 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.



*Einfach mal eine Auszeit vom Alltag nehmen: Tee und Kandis sorgen für entspannende und genussreiche Momente - gerade auch in der kalten Jahreszeit. Mit einem selbstgemachten Zitronen-Rum-Kandis etwa kann man das Heißgetränk veredeln. Text + Fotos: djd/Diamant Zucker*

3. Währenddessen Wasser erhitzen, Rooibos-Tee damit überbrühen und sechs Minuten ziehen lassen. Teebeutel herausnehmen.
4. Gewürze aus der Milch entfernen und Milch mit Tee mischen.
5. Rooibos-Chai-Latte heiß servieren, zum Beispiel mit einer Haube aus aufgeschlagenem Milchschaum und bestreut mit etwas Zimt.

Aber Kandis kann noch viel mehr, als Tee die gewünschte Süße zu verleihen: Er ist auch ein idealer Begleiter zu Punsch und anderen Heißgetränken. Seine feine Süße verleiht selbstgemachten Likören ein besonderes Aroma und er eignet sich zur Herstellung leckerer Chutneys. Noch ein Tipp: Der vielseitige Grümmel Kandis punktet beim Backen und verleiht Desserts einen herrlichen Crunch. Unter [www.diamant-zucker.de](http://www.diamant-zucker.de) gibt es viele Informationen und Rezeptideen.





*Für ungetrübten Fahrspaß sollte die Sicherheit nicht vernachlässigt werden. Neben einem Fahrradhelm spielen auch andere Faktoren eine wichtige Rolle.  
Foto: carloscastilla/Fotolia*

## MIT DEM RAD SICHER UNTERWEGS

Ob kurze Erledigungen im Alltag oder längere Touren in der Freizeit: Das Fahrrad ist Fortbewegungsmittel und Trainingsgerät in einem. Hier einige Tipps zum sicheren Umgang mit dem Drahtesel: Richtig sitzen: Lenker und Sattel sollten die natürliche S-Form der Wirbelsäule ermöglichen - eine um 15 bis 20 Grad nach vorn geneigte Sitzposition schont den Rücken. Sollte der waagrecht montierte Fahrradsattel zu un bequem sein, hilft meist eine leichte Veränderung des Winkels. Der Lenker sollte so eingestellt sein, dass die Handgelenke nicht abknicken. Um Fahrbahnstöße abzufedern, sollten die Arme während der Fahrt leicht angewinkelt sein. Sowohl die Lenkstange als auch die Sattelstütze dürfen nicht über die Sicherheitsmarkierung hinaus aus dem Rahmen gezogen werden.

Gesund treten: Für einen „runden Tritt“, also die gleichmäßige Auf- und Abbewegung, beide Pedalen gleichmäßig nieder treten. Unabhängig von der Geschwindigkeit empfehlen Experten eine Trittfrequenz von 80 bis 100 Pedalumdrehungen pro Minute. Der richtige Gang schont Gelenke, Sehnen und Muskulatur vor Überbelastungen.

Finanziell absichern: In Deutschland ereignen sich pro Jahr rund 78.000 Fahrradunfälle, die meisten zwischen Mai und Oktober. Daher bieten die Barmenia Versicherungen nicht nur für den Fahrer eine passende Unfallvorsorge: Für das Fahrrad kann ein Kasko-Schutz als Ergänzung der Hausratversicherung hinzugebucht werden. Damit ist das Fahrrad nicht nur versichert, wenn es mit einem Fahrradschloss abgeschlossen im Keller steht. Zusätzlich sind Unfallschäden am Rad, Fall- und Sturzschäden sowie Beschädigungen durch Vandalismus abgedeckt.

Passende Kleidung: Auch auf kurzen Strecken einen Fahrradhelm aufsetzen. Helle Kleidung und auffällige Farben erhöhen die Sichtbarkeit und damit die Sicherheit im Straßenverkehr. Für längere Strecken statt Baumwolle besser schnelltrocknende Sportbekleidung aus Kunstfaser tragen.

Und damit der Radfahrspaß nicht ins Wasser fällt: Notfall-Regenkleidung im Gepäck wiegt wenig und schützt auch vor Wind. txn.

Weitere Informationen unter [www.barmenia.de](http://www.barmenia.de)

**AUF INS NÄCHSTE KAPITEL.**




**EINLADUNG. SAISONSTART 2018.**

*Am 17. und 18. März 2018 von 10-16 Uhr starten wir in die neue Saison und freuen uns, wenn Du dabei bist!!*

*Für ein Rahmenprogramm, Probefahrten und das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt.*

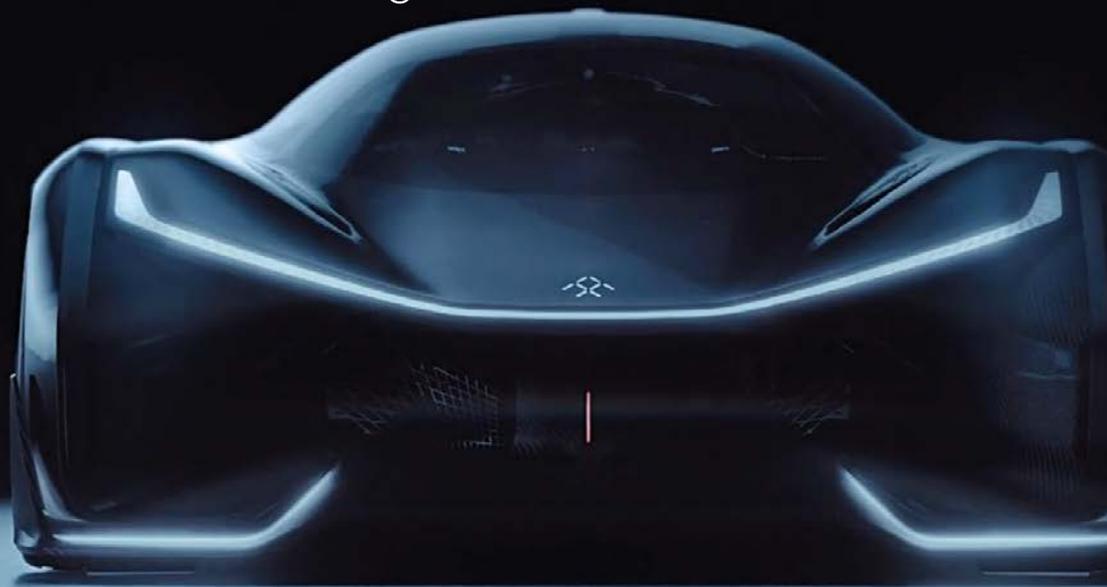
**Motorsport Burgdorf GmbH & Co. KG**  
 Friedrich-List-Str. 40  
 33100 Paderborn  
 Tel. 05251 2050920



# DIE NÄCHSTE AUTO-EVOLUTION

## Intelligente Textilien lassen Fahrzeuge mitdenken

Foto: djd/Businessinsider



Der Chevrolet FNR beispielsweise ist ein autonomes Fahrzeugkonzept, das sich nicht nur elektrisch, sondern komplett autonom bewegt. Viele der Komfortmerkmale im Fahrgastraum beruhen auf intelligente Hightech-Textilien. Foto: djd/ExtremeTech

Leichter, sicherer, sauberer und intelligenter soll das Auto der Zukunft werden. Das sogenannte SmartMaterial-Design ist eine der Schlüsseltechnologien dahinter, sie stammt aus der Luft- und Raumfahrtindustrie. Die intelligenten Hightech-Fasern sind heute schon so stabil, dass ihr Anteil an der Konstruktion des neuen Airbus A 350 beispielsweise über fünfzig Prozent beträgt. Mehr Stabilität sowie die Halbierung des Gewichtes senken deutlich den Verbrauch des Flugzeugs. Eigenschaften, die auch in den kommenden Fahrzeuggenerationen dringend benötigt werden. Wie weit die Forschung bereits vorangeschritten ist, erfährt man unter [www.textilforschung.de](http://www.textilforschung.de).

### SMARTE TEXTILIEN SORGEN FÜR MEHR SICHERHEIT UND KOMFORT

Jeder vierte tödliche Verkehrsunfall auf deutschen Autobahnen ist nach Angaben des ADAC auf eingeschlafene Autofahrer zurückzuführen. Die heute bereits existierenden Sensoren, die die Pupillengröße sowie Augenbewegungen des Fahrers erfassen, können in Zukunft um intelligente Lichtkonzepte im Innenraum ergänzt werden und so die Sicherheit deutlich erhöhen. Selbstleuchtende Fasern fluten den gesamten Innenraum mit speziellem Licht, welches den Fahrer entweder wach hält oder bei Bedarf zur Reduzierung von Stress und Anspannung führt. In die Sitze integrierte Sensoren werden künftig bei Auffahrunfällen ihre Wirkung entfalten: Während bei heutigen Aufprallschäden immer alle Airbags auslösen, erkennen die Sitze künftig, wenn sie nicht belegt sind. In diesem Fall werden dann nur jene Airbags freigegeben, die sich tatsächlich auch für die Fahrgastsicherheit entfalten müssen. Auch die Klimasteuerung wird zukünftig direkt aus dem Sitz kommen: Die Temperatur sowie relative Feuchte und Wärmeeinflüsse werden direkt im Sitz ermittelt, um die Heizung sowie Lüftungsventilatoren anzusteuern, die ebenfalls direkt im Sitz integriert sind. Damit kann sich jeder Mitfahrer sein persönliches Wohlfühlklima weitaus exakter einstellen, als es bisher möglich war.



Komfortsitze mit integrierten Sensoren schützen beim Aufprallunfall mit verschiedenen Funktionen. Foto: djd/Gesamtverband der deutschen Textil- und Modeindustrie e.V.

### DAS COCKPIT ALS ZUSÄTZLICHES KRAFTWERK IN ELEKTROAUTOS

In Zukunft werden immer mehr Kameras, Sensoren und Lichtstimulationen den Energieverbrauch von Autos steigern. Deshalb versucht man, den Innenraum selbst als zusätzliche Stromversorgung zu nutzen: Dazu werden in die Hutablage, in Instrumententafeln sowie in Sitzbezüge Farbstoffsolarzellen eingearbeitet. Sie sind flexibel, leicht und bilden so eine zusätzliche unsichtbare Energiequelle. Fazit: Hightech-Fasern könnten schon bald das Auto in eine neue komfortable und sichere Ära führen. (djd)



## TATTOO-ENTFERNUNG, BARTKORREKTUR UND CO.: ästhetische Dermatologie für Männer

Die Ansprüche an das eigene Erscheinungsbild sind bei vielen Männern groß. Denn ein gepflegtes, attraktives Äußeres gilt heutzutage als wichtiger Faktor für ein erfolgreiches Leben. Neben der Verwendung von Pflegeprodukten für Gesicht, Bart und Haar nutzen viele Männer zunehmend auch das Angebot minimaler ästhetischer Behandlungen, um ihr Aussehen gezielt zu verbessern.

Rund 28 Minuten: So lange verbringen Männer morgens durchschnittlich im Bad – und damit nur rund zehn Minuten weniger als Frauen. Das geht aus einer repräsentativen Ipsos-Umfrage hervor. "Viele Männer sehen heutzutage ein attraktives Erscheinungsbild als wichtigen Faktor für ein erfülltes Arbeits- und Privatleben", sagt Dr. Johannes Müller-Steinmann, Dermatologe und ärztlicher Leiter des Hautarztzentrums Kiel. "Das erkennen wir auch daran, dass immer mehr Männer mit dem Wunsch nach minimalen ästhetischen Behandlungen zu uns in die Praxis kommen. Am häufigsten fragen sie nach Laserbehandlungen zum Entfernen von Tattoos und zum Begradigen der Bartkontur sowie nach Faltenminimierungen mit Botulinumtoxin."

### MIT DEM LASER GEGEN UNLIEBSAME TATTOOS

Sei es der Name der verflochtenen Liebe oder ein großes Tribal auf dem Oberarm: Manchmal werden einst geliebte Kunstwerke auf der Haut zum großen Störfaktor. Eine Laserbehandlung kann dann Abhilfe schaffen. "Die Lichtimpulse dringen in die Haut ein und erhitzen die Farbpigmente, wodurch sie aufspringen", erklärt Müller-Steinmann. "Der Körper baut die Pigmente dann nach und nach ab." Je nach Farbe des Tattoos kommen unterschiedliche Lasertypen mit verschiedenen Wellenlängen zum Einsatz. Bis ein Tattoo verschwunden oder zumindest deutlich verblasst ist, sind sechs bis zwölf Behandlungen nötig. Ausschlaggebend dafür ist unter ande-

rem die verwendete Farbe: Dunkle Töne lassen sich deutlich leichter entfernen als orangene oder weiße.

### INFRAROTES LICHT VERSCHWEISST DIE HAARWURZELN

Viele Männer greifen täglich zum Rasierer, um die Konturen des Bartes in Form zu bringen. Wer die störende Haare dauerhaft loszuwerden und ohne Rasieren exakte Konturen haben möchte, für den eignet sich eine Behandlung mit dem Laser. Das energiereiche Licht des Lasers zerstört die Haarwurzeln. Dies geschieht sehr gezielt, wodurch die umliegende Haut nicht verletzt wird. "Da der Laser die Wurzeln nur zerstören kann, wenn sich diese in der Wachstumsphase befinden, sind in der Regel mehrere Sitzungen erforderlich, bis wir das gewünschte Ergebnis erzielt haben", so Müller-Steinmann. "Generell kann man sagen: Je dunkler die Barthaare, desto weniger Sitzungen sind nötig."

### BOTULINUMTOXIN SORGT FÜR EINEN WACHEN GESICHTS-AUSDRUCK

Schon seit Jahren kommt Botulinumtoxin zum Glätten von Falten zum Einsatz. "Der Anteil an Männern, die ich in meiner Praxis mit Botulinumtoxin behandle, ist in letzter Zeit deutlich gestiegen", sagt der Dermatologe. "Anders als bei Frauen steht bei Männern jedoch weniger der Wunsch nach einer glatten, faltenfreien Haut im Vordergrund. Sie erhoffen sich, durch die Behandlung wacher und frischer zu wirken." Um diesen Effekt zu erzielen, geben Ärzte das Botulinumtoxin bevorzugt in die Zornes- und Stirnfalte. Dort blockiert der Wirkstoff die Nervenweiterleitung der Muskeln, die für die Faltenbildung – und den müden Gesichtsausdruck – zuständig ist. Die Wirkung hält etwa drei bis sechs Monate, eine erneute Behandlung ist jederzeit möglich.

# Mercedes-Benz Club.

Black, the new eau de toilette.



INCC - Licensee of Daimler AG

Mercedes-Benz



*Erhältlich bei Douglas*

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

© HEGGEMANNMEDIEN  
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

### REDAKTION

Monika Heggemann (verantw.)  
Mark Heinemann  
Dennis Roger

### ANZEIGEN

Stefanie Bensmain  
Doris Clasbrummel  
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

### KONTAKT

Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe  
Tel. 05252 9653-0 | Fax 05252 9653-19  
E-Mail: [info@heggemannmedien.de](mailto:info@heggemannmedien.de)  
[www.heggemannmedien.de](http://www.heggemannmedien.de)



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

# IN DER NÄCHSTEN AUSGABE...



## AUSFLUGSTIPPS



## RAUS IN DIE NATUR



## KNACKIG & FRISCH AUF DEN TISCH ...

## TIPPS ZU MUTTERTAG & VATERTAG



## STRAHLEND SCHÖNE SOMMERMUDE!

UND VIELES  
MEHR...

# DR. PABLO LIVIO RIVERO-LAZCANO

## für Engagement in Völkerverständigung und Entwicklungshilfe geehrt

**Kreis Paderborn** (krpb). Der Bundespräsident hat Dr. Pablo Livio Rivero-Lazcano aus Paderborn für sein jahrzehntelanges Engagement in den Bereichen Völkerverständigung und Entwicklungshilfe das Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland verliehen. Landrat Manfred Müller überreichte im Rahmen einer Feierstunde im Großen Sitzungssaal des Kreishauses Paderborn die Ordensinsignien und richtete gleichzeitig die Glückwünsche des Ministerpräsidenten, des Ministers für Inneres und Kommunales sowie der Regierungspräsidentin aus.

„Sie sind ein wahrer Christ und Mensch mit Herz“, sagte Müller in seiner Laudatio. „Unermüdlich und mit sehr viel Zeitaufwand haben Sie all die Jahrzehnte daran gearbeitet, Menschen in Not – besonders im Krankheitsfalle - zu helfen und ihnen so ein besseres Leben mit mehr Freude zu ermöglichen.“

Dr. Rivero-Lazcano wurde 1933 in der Stadt Santa Cruz im süd-amerikanischen Land Bolivien geboren, ist verheiratet und hat drei Töchter. 11 Enkelkinder und ein Urenkel machen die Familie komplett, die ihn immer in seinem Tun und Schaffen unterstützt hat. Dr. Rivero-Lazcano studierte in seiner Heimat Medizin und kam anschließend nach Deutschland, lernte dort seine Ehefrau kennen und kehrte 1966 mit ihr und seiner Familie nach Bolivien zurück. Dort nahm er in der Provinz eine Chefarztstelle in einem neuen Krankenhaus an. In den siebziger Jahren kehrte er wieder nach Deutschland zurück und arbeitete in Paderborn im Brüderkrankenhaus, wo er 1977 Chefarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe wurde und dies bis zu seiner Pensionierung 1998 blieb. Dr. Rivero-Lazcano galt als außerordentlich engagierter Mediziner und war als „Arzt aus Leidenschaft“ bekannt.

Bereits während seiner Berufsjahre als Arzt engagierte sich Dr. Rivero-Lazcano ehrenamtlich und verstärkte seinen Einsatz für gemeinnützige Projekte im Ruhestand. Er arbeitete ehrenamtlich als Arzt in Nicaragua und Bolivien, baut ein Dialysezentrum für chronisch Nierenkranke in Bolivien auf und treibt den Handel mit Bio-Café voran, der bolivischen Familien ein sicheres Einkommen verschaffen soll.

1978 war er Mitbegründer der Deutsch-Spanischen Gesellschaft Paderborn e.V. mit dem Ziel, die menschlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Beziehungen zwischen Deutschland und Spanien sowie spanisch sprechenden Ländern zu vertiefen und die Europäische Gemeinschaft zu fördern. Von 1982 bis 2014 war er Vereinsvorsitzender und ist heute Ehrenvorsitzender.

1983 machte er sich mit der Deutsch-Spanischen Gesellschaft für ein Siedlungsprojekt in Sucre (Bolivien) für arme und kinderreiche Familien stark. Bei dem Projekt wurden Wohnhäuser, Schulen und Kindergärten für Indiofamilien gebaut. Deutsche Schwestern unterrichteten in Hauswirtschaft, Babypflege, Hygiene und Nähen.

Zusammen mit der Deutsch-Spanischen Gesellschaft baute er 1992 eine Städtepartnerschaft zwischen Paderborn und der spanischen

Landrat Manfred Müller überreicht  
Verdienstkreuz am Bande  
der Bundesrepublik Deutschland



Stadt Pamplona auf. Daraus sind Schulpartnerschaften, ein wirtschaftlicher Dialog sowie der Kontakt mit der Universität Paderborn, der Polizei und den Eisenbahnfreuden entstanden. Um der Jugendarbeitslosigkeit in Spanien entgegenzuwirken, rief er ein Projekt ins Leben, dass es jungen Spaniern ermöglicht, eine Ausbildung in der Krankenpflege in Deutschland zu machen.

Zudem machte sich Dr. Rivero-Lazcano für die Errichtung eines Krankenhauses in der bolivischen Kleinstadt Camargo stark, leistete dort mehrere Monate unentgeltlich medizinische Hilfe, sammelte Spenden, warb um Sponsoren und bemühte sich um die Übernahme von gebrauchten und ausgesonderten medizinischen Geräten aus Deutschland und organisierte deren Transport nach Bolivien. In Vorträgen berichtete er anschließend leidenschaftlich über seine Projekte und motivierte gleichzeitig interessierte Ärztinnen und Ärzte zur medizinischen Hilfe in Bolivien.

„Mit Ihrer positiven Grundhaltung, Ihrer Lebensfreude sowie dem erfolgreichen, unermüdlichen Engagement nehmen sie eine Vorbildfunktion ein. Damit überzeugen Sie auch andere von Ihrer Arbeit und motivieren sie zum Mitmachen“, sagte Landrat Müller und schloss seine Rede mit einem Zitat von Autorin Christa Schyboll: „Lass dich anstecken von der Menschlichkeit und infiziere dann gründlich deine Umgebung, auf dass der Virus der Nächstenliebe die Welt erobert, bevor es ein anderer Virus schafft.“

Musikalisch begleite wurde die Verleihung von Marcel und Jan Kreckler, Philipp Alfermann und Lukas Deeke von der Kreismusikschule mit Gitarren.

Dr. Rivero-Lazcano erhielt bereits 2001 für sein Engagement die Verdienstmedaille in Silber des Ordens pro Merito Melitensi durch Papst Paul II.

elements 

BAD / HEIZUNG / ENERGIE



# DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD



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

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

❖ [ELEMENTS-SHOW.DE](http://ELEMENTS-SHOW.DE)