DEUTSCHLAND 3,80 €

4 191245 703804 18

LEBEN im Paderborner Land

Mai/Juni 2018
Ausgabe 18

REISETIPPS
Ich bin dann mal weg

FREITZEITTIPPS

SCHÖNER **WOHNEN**

FRÜHLINGSGARTEN

IMMER 1. WAHL –
Wir lieben REGIONAL

WIR L(I)EBEN LECKER

SENIOREN gut versorgt

MANN OH MANN

BAD KARLSHAFEN ERLEBEN!
Ortsvorstellung

HEGGEMANN MEDIEN

Rathaus in Paderborn

Hol dir den Spritzer Frucht.

Reines VILSA Mineralwasser,
ein Hauch Frucht & Kohlensäure.
Ohne künstliche Aromen.

www.vilsa.de | Jetzt Fan werden

NEU

VILSA

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist er da, der Frühling! Zartes Grün, leuchtende Blüten und Vogelgezwitscher locken wieder in die Natur. Längere, helle Tage und wärmende Sonnenstrahlen zaubern wieder Lächeln in die Gesichter der Menschen. Ab ins Freie, lautet die Devise. In den Gärten wird kräftig gearbeitet. Terrassen und Balkone werden wieder begrünt. Jetzt wird das Outdoor-Wohnzimmer wieder zum Leben erweckt! Entsprechende Themen und Tipps finden Sie in dieser Ausgabe unseres Magazins „Leben – im Paderborner Land".

Nachdem die Stadtwerke Paderborn zum Beginn des Jahres die Trinkwasserversorgung für viele Menschen im Kreis Paderborn von der Westfalen Weser Netz GmbH übernommen haben, hat unsere neue Redakteurin Rowena Hinzmann zum Thema "Kranenberger aus Paderborn" viel Interessantes recherchiert. Den ausführlichen Bericht finden Sie mehereren Seiten.

Alle Hobbyköche dürfen sich auf kreative Anregungen für frische Gerichte freuen. Leicht und lecker ist hier das Motto!

Im Mai locken viele Ausflugsziele mit besonderen Angeboten, denn jetzt ist die Zeit für einen kleinen Ausflug besonders günstig. Zahlreiche Feiertage, Brückentage und die Pfingstferien sorgen für jede Menge Kurzurlauber und Tagesgäste in den beliebten Ausflugsregionen. Wir haben für Sie mal über die Grenze nach Hessen geschaut und Bad Karlshafen unter die Lupe genommen.

Nun wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team vom
„Leben – im Paderborner Land"

INHALT

HAVE FUN!

03 | EDITORIAL

05 | GRUSSWORT
Marcus Dittrich - Bürgermeister, Bad Karlshafen

06 | DIE HERAUSFORDERUNGEN DER DIGITALISIERUNG
Experten diskutieren das Leben und Arbeiten in der digitalen Stadt

08 | BOMBE AUS DEM ZWEITEN WELTKRIEG SICHER ENTSCHÄRFT
Bürgermeister dankt allen Beteiligten für ihren Einsatz

09 | GROSSES LOB AN DIE BEVÖLKERUNG
Beteiligte ziehen positives Fazit rund um die Entschärfung der Bombe

10 | ZUSAMMEN FÜR DIE REGION
Verein regiopolREGION PADERBORN e.V. ist gegründet

11 | INTEGRATION ALS AUFGABE
Bürgermeister des Kreises fordern Entlastung durch das Land NRW

12 | IMMER 1. WAHL – WIR LIEBEN REGIONAL
Frühjahrsarbeiten auf den Feldern im vollen Gang

13 | WIE GUT IST PADERBORNS KRANEBERGER?
Trinkwasserverordnung klärt auf
Wie Schadstoffe ins Wasser gelangen
Ist Mineralwasser die saubere Alternative?

20 | IMKER EHREN HEINRICH SCHÄFERS FÜR SEIN LEBENSWERK
Sklenar-Züchterring „Egge Senne" ernennt
den Altenbekener zum Ehrenvorsitzenden

21 | HEIMISCHE LANDWIRTSCHAFT MIT DREI AKTIONEN AUF GARTENSCHAU

22 | WIR L(I)EBEN LECKER
KNACKIG & FRISCH auf den Tisch…
ENDLICH WIEDER SPARGEL!
Frische Frühjahrsküche: JUNGES GEMÜSE
Kalorienarm und gesund: FITNESS-FOOD

28 | REISEN - ICH BIN DANN MAL WEG
BUNTE URLAUBSMISCHUNG
Ostseebad Grömitz
Kroatien lässt individuelle Urlaubswünsche wahr werden

Tolle Freizeitmöglichkeiten bietet Schloß Holte-Stukenbrock

Auf abwechslungsreichen
Flussradwegen das Sauerland entdecken

Das HeilbronnerLand hat sich ganz
auf Reisemobilisten eingestellt

Gesunder Wanderspaß im Mittelgebirge

Auf zum Picknick

Sicher in den Urlaub
- Tiefstehende Sonne sorgt für Stress

Emsradweg

42 | BAD KARLSHAFEN ERLEBEN – ORTSVORSTELLUNG
Bad KarlsHAFEN – eine Vision wird (wieder) wahr!
Landgraf Carl - Vision und Selbstdarstellung
Vom alten Carl lernen! Salzkotten
Frühjahr 2018 – eine Stadt blüht auf
Welturaufführung „PERPETUUM MOBILE – Eine Stadt im Rausch"
Sommer am Hafen
Hafenstadt mit Herbstzauber

52 | SCHÖNER WOHNEN
Terrassendielen
NO1 Style und stone von Scheurich

56 | STRAHLEND SCHÖNE SOMMERMODE
Verliebt in die neue Sommermode
Attraktive Kombi-Mode in tollen Farben

58 | SENIOREN GUT VERSORGT
Kein Geld für ein barrierefreies Zuhause?
Tabuthema Schulden: Familien reden zu wenig über Geldsorgen
Medikamente, Heilmittel & Co - Zuzahlungenbefreiung
Die gesunde Lebenszeit verlängern
Auch im Pflegefall am liebsten zu Hause
Wege aus dem Pflegenotstand
Für den Ernstfall vorsorgen - Auch im Alter selbstbestimmt leben
Pflegeberufe wandeln sich
Nie mehr allein im Alter
Freizeiten für ältere Menschen mit Beeinträchtigungen
Symptome-Check – Medikamente und ihre Nebenwirkungen

78 | MANN OH MANN
„Second Hand"-Bike - Tipps rund um den Kauf
Tabu-Thema Inkontinenz:
BLASENSCHWÄCHE bei Männern
Schwachstelle Leistenbruch
Jürgen Vogel bleibt Mundhygiene mit TePe treu

82 | VORSCHAU DER NÄCHSTEN AUSGABE

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

nicht weit entfernt vom Paderborner Land, am Zusammenfluss von Weser und Diemel im Dreiländereck zwischen Nordrhein-Westfalen, Niedersachen und Hessen gelegen, eingerahmt von den Naturparks Solling-Vogler und Reinhardswald, liegt Bad Karlshafen.

Eine Stadt, geprägt vom einzigartigen Bild als barocke Planstadt und der aus über 1.000 Meter Tiefe quellenden Sole, aber auch ihrer besonderen Geschichte: von der frühgeschichtlichen Sieburg über den mittelalterlichen Stadtteil Helmarshausen – durch die ehemalige Benediktinerabtei mit der Krukenburg einst eng mit dem Bistum Paderborn verbunden – bis zum Zufluchtsort für die hugenottischen Glaubensflüchtlinge.

Und eine Stadt im Aufbruch, im wahrsten Sinne des Wortes, denn Bad Karlshafen knüpft gerade wieder an seine Geschichte an und bindet das historische Hafenbecken im Herzen der Stadt, bislang getrennt durch einen Straßendamm, wieder an die Weser an. Dadurch ist sicherlich nicht alles fertig in Bad Karlshafen und vieles noch zu tun. Aber genau diese Veränderungen, verbunden mit dem Einzigartigen, sind ein Anreiz, Bad Karlshafen kennen zu lernen.

Unsere Stadt zeigt: Wir sind offen, trotz Baustellen, und gerade deshalb haben sich viele Akteure hier im Ort in diesem Jahr ein besonderes Programm einfallen lassen, zu dem wir Sie herzlich einladen. Es gibt also viele interessante Gründe, Bad Karlshafen zu besuchen – wir freuen uns auf Sie!

Ihr
Marcus Dittrich
Bürgermeister
Bad Karlshafen

Akteure und Träger der 6. Paderborner Sozialkonferenz: (hinten v.l.) Rena Tangens (Internetaktivistin und Datenschutzexpertin), Christiane Boschin-Heinz (Projektleiterin Digitale Stadt Paderborn), Dr. Harald Anacker (Fraunhofer-Institut Paderborn), (mitte v.l.) Superintenden Volker Neuhoff, Dr. Bernd Groeger (DGB), Sylvia Homann (Radio Hochstift), Rainer Fromme (Dekanat Paderborn), Wolfgang Marquardt (OWL GmbH), Detlev Herbers (Sozialinstitut Kommende), (vorne v.l.) Bürgermeister Michael Dreier, Dechant Benedikt Fischer, Prof. Dr. Günter Wilhelms (Theologische Fakultät), Susanne Bornefeld (Kirchenkreis-Sozialbeauftragte) und Anke Unger (DGB).

Die Herausforderungen der Digitalisierung

6. Sozialkonferenz: Experten diskutieren das Leben und Arbeiten in der digitalen Stadt

Paderborn. „Am Anfang war der binäre Code: null eins eins eins null eins." Mit dieser digitalen Interpretation der biblischen Schöpfungsgeschichte begann die 6. Paderborner Sozialkonferenz. „Am achten Tag digitalisierte der Mensch die Schöpfung und schuf das Internet", las Dechant Benedikt Fischer zu Beginn vor und erntete damit einige Lacher. Doch das Thema ist viel ernster, wie er und Superintendent Volker Neuhoff deutlich machten: „Wir brauchen eine ethische Diskussion darüber, wo in der Digitalisierung die Seele auf der Strecke bleibt."

Diese Diskussion wurde auf der Sozialkonferenz vor gut 110 Teilnehmern aus Kirche, Politik, Gewerkschaften und Sozialverbänden geführt. Auf dem Podium im Audimax der Theologischen Fakultät saßen Dr. Harald Anacker (Fraunhofer-Institut Paderborn), Christiane Boschin-Heinz (Projektleiterin Digitale Stadt Paderborn), Wolfgang Marquardt (OWL GmbH), Rena Tangens (Internetaktivistin und Datenschutzexpertin), Dr. Bernd Groeger (DGB) und Prof. Dr. Günter Wilhelms (Theologische Fakultät). Moderiert von Sylvia Homann (Radio Hochstift) erörterten sie das „Leben und Arbeiten in der Digitalen Stadt" und versuchten die Frage zu beantworten, ob der Mensch im Mittelpunkt bleiben könne.

In seinem Grußwort hatte Bürgermeister Michael Dreier dazu eine klare Meinung: „Der Mensch muss im Mittelpunkt stehen", forderte er. Die Digitalisierung dürfe und müsse immer nur ein Werkzeug sein, das vom Menschen benutzt werde. Der Rektor der Theologischen Fakultät, Prof. Dr. Wolfgang Thönissen, nannte eben diese Frage „eine große Herausforderung". Denn ohne Digitalisierung käme man heute nicht mehr aus.

Dieser Meinung war auch Wolfgang Marquardt: „Wir werden die Digitalisierung nicht aufhalten können." Die OWL GmbH wolle aber versuchen, die Chancen zu erschließen ohne die Risiken aus dem Blick zu verlieren. Digitalisierung sei das Kernthema in der Region Ostwestfalen-Lippe, schon vor Jahren sei der Fokus auf die digitale Transformation gelegt worden.

Über die „digitale Stadt" berichtete Christiane Boschin-Heinz, die diesen Prozess in Paderborn als Projektleiterin begleitet. „Wir suchen smarte, also pfiffige Lösungen", sagte sie. Dazu gehöre etwa die Frage, wie die offenen Daten in der Stadt genutzt werden könnten. Beispiele seien eine digitale Schulwegplanung, die „grüne Welle" im Straßenverkehr, Navigation zu freien Parkplätzen, höhere Sicherheit bei Großveranstaltungen und die virtuelle Begehbarkeit von Baugebieten. Das sei „Digitalisierung zum Anfassen", so Boschin-Heinz, die aber auch die Herausforderungen für die Menschen und die Stadt. Sie betonte: „Wir müssen wissen, was mit unseren Daten passiert." Das müsse schon in der Schule ansetzen.

Für sie überwiegen jedoch die Chancen: Die Verwaltung sei überzeugt, dass sie die Lebensqualität in der Stadt verbessern könne. Ihr Fazit: „Digitalisierung ist keine Wahl mehr, sondern Pflicht.“.

Dr. Harald Anacker vom Fraunhofer-Institut betonte, dass der Charakter der Stadt nicht verloren gehen dürfe. Er warnte: „Wir müssen aufpassen, dass die digitale Welle die Stadt nicht überrollt.“ Mehr Aufklärung bereits in der Schule forderte Prof. Günter Wilhelms, der zugleich für mehr Nüchternheit in der Debatte warb.

Auf dem Podium: (v.l.) Dr. Harald Anacker (Fraunhofer-Institut Paderborn), Christiane Boschin-Heinz (Projektleiterin Digitale Stadt Paderborn), Wolfgang Marquardt (OWL GmbH), Rena Tangens (Internetaktivistin und Datenschutzexpertin), Dr. Bernd Groeger (DGB) und Prof. Dr. Günter Wilhelms (Theologische Fakultät). Moderiert wurde die Diskussion von Sylvia Homann (Radio Hochstift).

Großes Interesse: Gut 110 Teilnehmer waren in die Theologische Fakultät gekommen, um den Ausführungen der Experten zu lauschen und sich in die Diskussion einzubringen.

Text und Fotos: Dekanat Paderborn / Birger Berbüsse

Ein Kernthema der Sozialkonferenz war die rasante Veränderung des Arbeitsmarktes. Viele Berufe könnten dem technischen Fortschritt zum Opfer fallen, während in anderen Branchen geringerer Lohn und schlechte Arbeitsbedingungen bereits an der Tagesordnung sind. Einer vorgestellten Studie zufolge könnten 18,3 Millionen Jobs, also 59 Prozent, durch die Digitalisierung bedroht sein. Dem gegenüber steht eine andere Untersuchung, der zufolge in 15 Jahren 60 Prozent der Menschen in Berufen arbeiten, die wir heute noch gar nicht kennen. Die Folge dieses schnellen Wandels laut den Podiumsteilnehmern: „Unruhe und Angst“ und ein „digitales Prekariat“. Zudem gebe es die Frage, was mit der durch die Technik gewonnenen Zeitersparnis anzufangen sei? Mehr Arbeit – oder sinnvolle Freizeit? Für Bernd Groeger vom DGB steht über allem: „Die Mitarbeiter müssen mit einbezogen werden.“

„Datenkraken trocken zu legen“, das ist das Ziel von Internetaktivistin Rena Tangens. „Wir müssen die europäische Kultur verteidigen gegen die grenzenlose Verkäuflichkeit“, sagte sie. Schließlich seien Daten im Begriff, das neue Öl zu werden und wie dieser Rohstoff gehandelt zu werden. Sie machte deutlich: „Wir dürfen uns nicht einreden lassen, dass Widerstand zwecklos ist.“ Gleichzeitig räumte sie mit dem Irrglauben auf, dass die Menschen durch die neue Technik mehr Zeit haben würden. Stattdessen werde alles daran gesetzt, sie dauernd zu beschäftigen, sagte Tangens mit Blick auf soziale Medien.

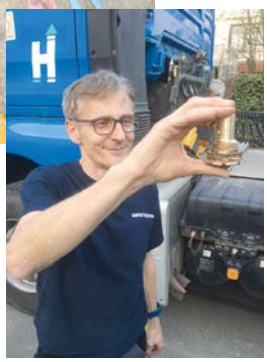
Ihr Tipp: Einfach mal das Handy ausmachen.

Bombe aus dem Zweiten Weltkrieg sicher entschärft

Bürgermeister dankt allen Beteiligten für ihren Einsatz

Die Entschärfung ist geglückt: (v. l.) Rainer Woitschek (Kampfmittelbeseitigungsdienst), Ordnungsamtsleiter Udo Olschewski, Karl-Heinz Clemens und Gerd Mathee (beide Kampfmittelbeseitigungsdienst) nehmen die Bombe in Augenschein.

Fotos: Bildrechte: Stadt Paderborn, Fotograf: Jens Reinhardt



Mit einem der drei Zünder: Karl-Heinz Clemens vom Kampfmittelbeseitigungsdienst.

Paderborn. Akribisch wurde seit dem 28. März, in eineinhalb Wochen, geplant, jetzt ist das Werk vollbracht: Die Bombe, die im Garten eines Einfamilienhauses am Peter-Hille-Weg bei Arbeiten gefunden worden war, konnte am Sonntag, den 8. April 2018, um 17.03 Uhr erfolgreich entschärft werden. Der sogenannte Blockbuster mit 1,5 Tonnen Sprengstoff hatte alle Beteiligten vor eine Mammutaufgabe gestellt: Die größte Evakuierung der Paderborner Nachkriegsgeschichte mit einem Sperrgebiet von drei Kilometern Durchmesser musste vorbereitet werden. Etwa 26.000 Menschen waren aufgefordert, ihre Häuser und Wohnungen zu verlassen, dazu waren vier Seniorenzentren, vier Krankenhäuser und ein Hospiz betroffen. "Ich bin sehr erleichtert, dass die Entschärfung der Bombe erfolgreich geglückt ist", sagte Bürgermeister Michael Dreier, der sich ausdrücklich für den Einsatz bei allen beteiligten Kräften sowie die große Unterstützung der Bevölkerung und die ausgezeichnete Berichterstattung der Medien bedankte.

Im Verlauf der Woche wurden bereits die ersten Verlegungen von Patienten vorgenommen. Am Sonntagmorgen war die Husener Straße ab 6 Uhr für den Abtransport der übrigen Patienten gesperrt. Ab 8 Uhr errichtete die Polizei Straßensperren, der Krisenstab kam zu dieser Uhrzeit zur fortwährenden Lagebesprechung an der Feuerwache Süd zusammen.

Die Evakuierungen liefen während des Vormittages nach Plan, um 11.10 Uhr waren die Altenheime und Krankenhäuser im Sperrgebiet komplett geräumt. Auch die weiteren von der Evakuierung betroffenen Menschen machten sich auf den Weg aus der Sperrzone, die ab 12 Uhr nicht mehr betreten werden durfte. Rund 1.800 Personen hielten sich zwischenzeitlich an der offiziellen Sammelstelle am Schützenplatz auf, etwa 150 waren in der Benteler-Arena, weitere 50 im Sportzentrum Maspernplatz.

"Die Evakuierung funktioniert mehr als beispielhaft", lobte Paderborns Bürgermeister Michael Dreier, der sich bereits ab 5.30 Uhr einen ersten Überblick an den verschiedenen Standorten verschafft hatte, zu diesem Zeitpunkt. "Alles läuft reibungslos mit einer unglaublichen Ruhe", zeigte sich Dreier beeindruckt.

Bis zum späten Vormittag hatten die Experten vom Kampfmittelbeseitigungsdienst Westfalen-Lippe die Bombe freigelegt und sich über die Entschärfungsmethode Klarheit verschafft. Da sich jedoch immer wieder auch nach 12 Uhr Personen im Sperrgebiet aufhielten, konnte die Entschärfung der Bombe erst mit Verspätung beginnen. Um 14.25 Uhr startete das Team des Kampfmittelbeseitigungsdienstes erstmals mit der Arbeit, die jedoch wenig später aufgrund weiterer Personen im Sperrgebiet unterbrochen werden musste.

Nach rund einer Stunde, in der etwa 30 Menschen von der Polizei aus dem Sperrgebiet geleitet worden waren, führte der Kampfmittelbeseitigungsdienst die Arbeiten fort - dieses Mal ohne weitere Zwischenfälle, so dass die Bombe um 17.03 Uhr entschärft war. Im Anschluss wurde sie mithilfe eines Krans auf einen Lkw verladen und zu einer Zerlegungsstelle transportiert. Auch die Sperrung des Evakuierungsgebietes war bis zum Abend mit Ausnahme der Husener Straße und des Peter-Hille-Weges beendet.

Die reine Entschärfungszeit habe 1,5 Stunden gedauert, teilten die Experten des Kampfmittelräumdienstes, Karl-Heinz Clemens, Rainer Woitschek und Gerd Mathee, mit. Die Arbeit an einem der drei Zünder habe sich etwas schwieriger gestaltet. Dass sie ihre Arbeit wegen Personen im Sperrgebiet zwischenzeitlich unterbrechen mussten, brachte die drei allerdings nicht aus dem Konzept. "Wir sind das durchaus gewöhnt", sagten die Experten, die ebenfalls die gute Zusammenarbeit aller Beteiligten lobten.

Eine traurige Meldung gab es am Ende des Tages allerdings auch: Eine 62-jährige Frau mit gravierenden Vorerkrankungen verstarb nach dem Transport vom Brüderkrankenhaus in ein nahe gelegenes Verlegekrankenhaus wenig später im Kreise ihrer Familie. Der Bürgermeister sprach der Familie der verstorbenen Patientin sein Mitgefühl aus. "In Gedanken sind wir bei der Familie", sagte Dreier.

Überglücklich zeigte sich die Familie Werth, wieder in ihr Haus zu dürfen. Sie dankte dem Organisationsteam und insbesondere den Entschärfern für ihre tolle Arbeit.

Großes Lob an die Bevölkerung

Beteiligte ziehen positives Fazit rund um die Entschärfung der Bombe

Paderborn. „Ein äußerst spannender, anstrengender Tag hat ein erfolgreiches Ende genommen." Mit diesen Worten fasste der Leiter des Paderborner Ordnungsamtes, Udo Olschewski, den 8. April 2018 zusammen. Dieser Sonntag war nicht nur der Tag der geglückten Entschärfung einer rund 1.800 Kilogramm schweren Bombe aus dem Zweiten Weltkrieg, sondern auch der Tag der Evakuierung von rund 26.000 Personen aus einem Sperrgebiet von drei Kilometern Durchmesser. „Eine riesige Gefahr ist beseitigt worden, alle Beteiligten haben sehr gut miteinander gearbeitet", sagte Olschewski bei der abschließenden Pressekonferenz am Montag im Paderborner Rathaus.

Ralf Schmitz, Leiter des operativ-taktischen Stabes der Stadt und Leiter der Paderborner Feuerwehr, berichtete von einem planmäßig abgelaufenen Tag. 1.267 Kräfte waren im Einsatz, davon 574 externe und 360 Kräfte, die für die Betreuung zuständig waren. Im Sperrbereich mussten vier Krankenhäuser und vier Seniorenzentren geräumt werden. Aufgrund der längeren Vorbereitung auf die Evakuierung hätten letztendlich am Sonntag noch 214 Personen transportiert werden müssen, so Schmitz. Die Rückführung aller Personen soll bis spätestens Mittwoch abgeschlossen sein.

Die Paderborner Kreispolizeibehörde zog ebenfalls ein positives Fazit. „Es ist klar, dass nicht jedes Detail klappen kann, unsere Maßnahmen sind jedoch fast alle reibungslos verlaufen", bilanzierte Sprecher Uli Krawinkel und hob insbesondere die Verkehrsmaßnahmen hervor. Im Rahmen des Raumschutzkonzeptes setzte die Polizei außerdem eine Drohne sowie einen Hubschrauber ein. Einbrüche oder Fälle von Vandalismus, die in Zusammenhang mit der Evakuierung stehen könnten, seien bislang nicht gemeldet worden, sagte Krawinkel.

Einer der drei Männer „an der Bombe", Karl-Heinz Clemens vom Kampfmittelbeseitigungsdienst Westfalen-Lippe, sprach allen Beteiligten ein „riesen Lob" aus. Er sei „total begeistert". Unterbrechungen durch Personen im Sperrgebiet, wie sie in Paderborn vorgekommen waren, gehörten mittlerweile zum Geschäft, meinte der Experte. „Man darf nicht vergessen: Es ging um einen Absperrkreis mit einem Radius von 1,5 Kilometern."

Der Kreis Paderborn war mit einem Krisenstab ebenfalls im Einsatz. Dieser kümmerte sich beispielsweise um Berichtspflichten bis ins Innenministerium, die Anforderung und Koordination des überörtlichen Bedarfes und richtete eine Personenauskunftsstelle ein. „Ich bin sehr erleichtert, dass alles so gut funktioniert hat", sagte Leiter Ingo Tiemann. Uwe Litwiakow, Leiter des Kreisgesundheitsamtes und Mitglied des Krisenstabes, sprach ein großes Dankeschön für die Hilfsbereitschaft aus: „Es hat genügend Möglichkeiten gegeben, Menschen unterzubringen, die wir aber nicht nutzen mussten." Elmar Keuter, Leiter des operativ-taktischen Stabes des Kreises, leistete mit seinem Team ebenfalls Unterstützung für die städtischen Kollegen.

Erfolgreiche Entschärfung: Die Experten vom Kampfmittelbeseitigungsdienst stehen Rede und Antwort.

Bildrechte: Stadt Paderborn

Das Amt für Öffentlichkeitsarbeit und Stadtmarketing der Stadt Paderborn informierte am Tag der Bombenentschärfung auf der Homepage mit einem Newsticker und war auf Facebook und Instagram präsent. „Alle Angebote sind sehr gut angenommen worden", bilanzierte Leiter Jens Reinhardt, dessen Team am Samstag gemeinsam mit dem PaderSprinter bei einer Infoveranstaltung im Rathaus mit 120 Personen bei Fragen rund um die Bombenentschärfung weitergeholfen hatte. Auch das Telefonische Service Center der Stadt war am Wochenende im Einsatz: Bei der Hotline gingen am Samstag 140 Anrufe, am Sonntag 169 Anrufe ein. Am Mittwoch zuvor waren es sogar 3.200.

Mit eindringlichen Worten schloss Ordnungsamtsleiter Olschewski schließlich die Pressekonferenz: „Ich bin gebürtiger Paderborner und arbeite seit 45 Jahren in der Verwaltung. Das, was ich am Samstag und Sonntag hier gesehen habe, das war mein Paderborn, das war einfach nur klasse. Ein riesiges Lob an die Bevölkerung."

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.

Im Paderborner Rathaus gründeten die Vertreter von 30 Städten und Gemeinden aus sechs Kreisen und zwei Regierungsbezirken den Verein regiopolREGION PADERBORN.

Bildrechte: Stadt Paderborn, Fotograf: Lea Giesen

ZUSAMMEN FÜR DIE REGION

Verein regiopolREGION PADERBORN e.V. ist gegründet

Paderborn. 30 Städte und Gemeinden aus sechs Kreisen und zwei Regierungsbezirken haben sich zusammengetan und den Verein regiopolREGION PADERBORN gegründet. Im großen Sitzungssaal des historischen Rathauses der Stadt Paderborn wurde bei der feierlichen Vereinsgründung auch der Vorstand des neu gegründeten Vereins gewählt. Den Vorsitz des Vereins übernimmt Bürgermeister Michael Dreier aus Paderborn, Stellvertreter ist Bürgermeister Michael Stickeln aus Warburg und zuständig für die Finanzen des Vereins ist Bürgermeister Jürgen Schell aus Barntrup.

Ziel des Vereins ist es, die regionale Zusammenarbeit der Kommunen und regionalen Akteuren zu intensivieren, die regiopolREGION PADERBORN gemeinsam mit ihren Potentialen zu entwickeln und sie als Gegenpol zu den großen Metropolen zu positionieren. Dabei legt der Verein besonderen Wert darauf, in regionalen Zusammenhängen und auf Augenhöhe zu denken und zu handeln. Die Chancen der Vielfalt der Mitgliedsstädte und -gemeinden sollen wirkungsvoll gestaltet und für das Kollektiv gewinnbringend genutzt werden.

Neben den 30 Städten und Gemeinden als stimmberechtigte Vereinsmitglieder sind auch sieben Fördermitglieder – darunter Hochschulen und verschiedene Verbände – und vier ständige Gäste – die Kreise und die Bezirksregierung – Mitglieder des Vereins. Finanziert wird der Verein durch Mitgliedsbeiträge, die sich an der Einwohnerzahl der Kommunen orientieren.

Die Idee der regiopolRegion Paderborn geht auf den Landeswettbewerb StadtUmland.NRW 2016 zurück. Zusammen mit den Städten Lippstadt, Warburg und der Gemeinde Altenbeken bewarb sich die Stadt Paderborn als Projektträger. Es wurde ein Prozess in Gang gesetzt, in dem am Ende von 29 Kommunen und weiteren 15 regionalen Akteuren ein „Zukunftskonzept für die regiopolREGION Paderborn" erarbeitet und als Wettbewerbsbeitrag eingereicht werden konnte. Das Konzept wurde im Rahmen des Wettbewerbs als „Konzept mit Vorbildcharakter" ausgezeichnet, besonders in Bezug auf seinen Umgang mit dem heterogenen Raum und der Differenzierung von wachsenden und schrumpfenden Kommunen. Auf der Grundlage dieses Zukunftkonzeptes nimmt der Verein regiopolREGION PADERBORN jetzt seine Arbeit auf.

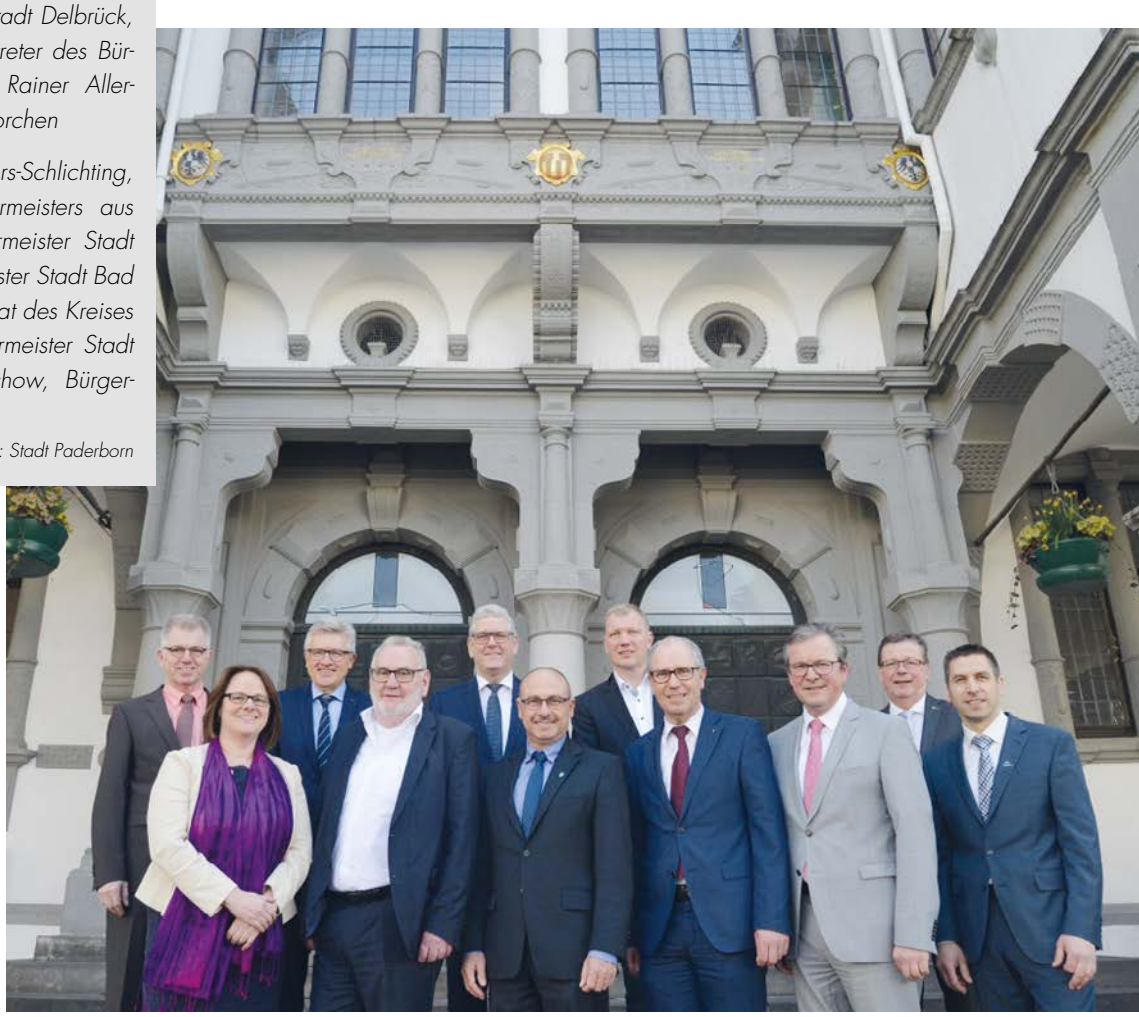
INTEGRATION ALS AUFGABE

Bürgermeister des Kreises fordern Entlastung durch das Land NRW

Paderborn. Auf der Gründungsversammlung der Regiopolregion Paderborn haben der Landrat und die Bürgermeister aus dem Kreis Paderborn in einer Resolution an NRW-Integrationsminister Stamp auf drohende Finanzierungsprobleme bei der Flüchtlingsunterbringung in ihren Städten und Gemeinden hingewiesen und mehr Mittel aus der Integrationspauschale des Bundes gefordert. „Allein für den Kreis Paderborn mit seinen Städten und Gemeinden ergeben sich hieraus für das Jahr 2018 prognostizierte finanzielle Auswirkungen in Höhe von rund 4.8 Millionen Euro", betonten die Verwaltungschefs. Der Unterhalt für geduldete Flüchtlinge und Asylbewerber müsse insgesamt finanziell besser geregelt werden.

Ein Beispiel: Nachdem ein Asylbewerber abgelehnt worden ist, zahlt das Land NRW noch für drei Monate die pauschale Kostenerstattung von 866 Euro monatlich. Nach Ablauf der drei Monate müssen die Kommunen das Geld dann ganz allein aufbringen. Viele Geduldete bleiben aber z.B. aus gesundheitlichen oder familiären Gründen länger, manche leben noch Jahre in der Stadt. „Den Kommunen entstehen neben den Kosten der Unterbringung, Versorgung zur Sicherstellung des Lebensunterhaltes und Krankenhilfe weitere Ausgaben, die im direkten Zusammenhang mit der Zuweisung und dem Wohnen vor Ort zu sehen sind. Dies sind finanzielle Aufwendungen, die aufgrund von Anmietung, Herrichtung und der Bewirtschaftung von Wohnraum zustande kommen und die bislang auch nicht erstattet werden", so die Resolution.

Alle Städte und Gemeinden des Kreises Paderborn fordern daher vom Integrationsminister Stamp, dass das Land auch über die ersten drei Monate hinaus die Kosten für die Asylsuchenden und Flüchtlinge voll übernimmt. Eine Unterstützung von allen Seiten bleibe wichtig in der Flüchtlingsfrage: „Integration findet vor Ort statt, ohne ausreichende Mittel wird sie nicht gelingen." Die gesellschaftliche Querschnittsaufgabe der Integration könne nur zum Erfolg gebracht werden, wenn die Kommunen organisatorisch und finanziell nicht überfordert werden. Zum Stichtag 1. Januar 2018 befanden sich 446 geduldete Flüchtlinge in den zehn Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn.



Hintere Reihe: v.l. Hans-Jürgen Wessels, Bürgermeister Altenbeken, Ludwig Bewermeier, Allgemeiner Vertreter des Bürgermeisters aus Salzkotten, Werner Peitz, Bürgermeister Stadt Delbrück, Christoph Wittler, Allgemeiner Vertreter des Bürgermeisters aus Bad Wünnenberg, Rainer Allerdissen, Bürgermeister Gemeinde Borchen

Vordere Reihe: v.l. Petra Schäfers-Schlichting, Allgemeine Vertreterin des Bürgermeisters aus Hövelhof, Josef Hartmann, Bürgermeister Stadt Lichtenau, Andreas Bee, Bürgermeister Stadt Bad Lippspringe, Manfred Müller, Landrat des Kreises Paderborn, Michael Dreier, Bürgermeister Stadt Paderborn und Burkhard Schwuchow, Bürgermeister Stadt Büren

Foto: Stadt Paderborn

IMMER 1. WAHL!

WIR ***LIEBEN*** REGIONAL!

Frühjahrsarbeiten auf den Feldern im vollen Gang

Paderborn/WLV (Re). Der Frühling hat in diesem Jahr auf sich warten lassen, doch nun ist er da. Mit den wärmeren Temperaturen sind die heimischen Landwirte auf den Feldern aktiv, so eine Mitteilung des Landwirtschaftlichen Kreisverbandes Paderborn. „Die ersten Dünge- und Pflegemaßnahmen sind vielfach schon erfolgt, denn die Pflanzen, die im Herbst gesät wurden, wie das Wintergetreide und der Raps, benötigen mit einsetzender Vegetation Nährstoffe um wachsen und gedeihen zu können", so der Vorsitzende Hubertus Beringmeier. Nun werden das Sommergetreide wie Sommerweizen, Hafer und Sommergerste gesät, weiter Kartoffeln gepflanzt sowie Zuckerrüben und Ende des Monats Mais gelegt.

Nach einem sehr nassen Herbst sei der Winter insgesamt durchwachsen gewesen, resümiert Beringmeier. „Die Monate Dezember und Januar fielen vor allem durch milde und trübe Witterung mit sehr hohen Niederschlägen auf." Den Landwirten wäre eine normale Frostperiode weitaus lieber gewesen. Doch der erhoffte Frost kam dann im Februar. Eisige Temperaturen ließen die Böden gefrieren, viel Sonne und Wind ließen die wassergesättigten Böden abtrocken. „Die tiefen Temperaturen haben zudem dem Boden gut getan und die Probleme der nassen Herbsternte wieder korrigiert", ergänzt der Vorsitzende. Erstmalig seit langem sei im Winter der Boden wieder auf bis zu 30 Zentimeter tief durchgefroren gewesen. „Wir sprechen von der sogenannten Frostgare", erläutert Beringmeier. Hierbei gefriere das Wasser im Boden und breche große Erdklumpen auf. Dies schaffe optimale Bedingungen für die Feldarbeiten und die Aussaat im Frühjahr.

„Von größeren Frostschäden blieben wir glücklicherweise verschont", so der Vorsitzende. Allerdings habe vor allem der Winterweizen gelitten, der durch die Nässe im Herbst schlecht in den Boden gekommen sei. Die Bestände seien nicht gut entwickelt in den Winter gegangen. Zum Hintergrund: Ungünstige Aussaatbedingungen hatten aufgrund des vielen Regens im Herbst die Bestellung erschwert oder gar unmöglich gemacht. „Etwa zehn Prozent des Wintergetreides konnte nicht bestellt werden", berichtet der Vorsitzende. Die Bauern würden deshalb auf Sommergetreide ausweichen, das jetzt im Frühling ausgesät werde.

Alles in allem also ein Winter mit vielen Gesichtern, aber aus ackerbaulicher Sicht durchaus noch im Rahmen, fasst der Vorsitzende zusammen. „Nach einem bisher kühlen Frühlingsstart hoffen wir nun, dass wir vor späten Frösten wie im April 2017, in diesem Jahr verschont bleiben."

Die Landwirte sind derzeit mit den Frühjahrsarbeiten im vollen Gange wie hier mit der Bodenbearbeitung. Foto von Florian Pottkamp

Warum wachsen die Pflanzen im Frühjahr so schnell?

„Weil es dann warm wird", erklärt der Vorsitzende Beringmeier. Die Temperatur beeinflusst die Geschwindigkeit der Stoffwechselprozesse in den Pflanzen und so das Pflanzenwachstum. „Grob kann man sagen, dass Pflanzen erst ab ungefähr +5 °C mit dem Wachstum beginnen." Dieses ist allerdings nur ein ungefährer Wert, denn verschiedene Pflanzenarten haben auch ein unterschiedliches Wärmebedürfnis. So kann Wintergetreide schon ab +2,5 °C wachsen während Mais erst bei +6 °C loslegt. Die Zeit in der die Pflanzen wachsen nennt man Vegetationsphase, die Zeit, in der sie es nicht tun, nennt man Vegetationsruhe.

Wird es draußen wärmer, wachsen auch die Pflanzen schneller; allerdings nur bis zu einer gewissen Temperatur, wird es den Pflanzen zu warm, verlangsamt sich das Wachstum wieder. Das Frühjahr bietet also optimale Wachstumsbedingungen.

Aber warum werden einige Pflanzenarten, wie das Wintergetreide schon im Herbst ausgesät und andere, wie Mais, Rüben, Sommergetreide oder Kartoffeln erst im Frühjahr? Wintergetreide kann Kälte und Frost bis zu einem gewissen Maß vertragen; es braucht sogar einen Kältereiz im Winter, damit es im Frühjahr richtig mit dem Wachstum loslegen kann. Deshalb sät man dieses schon im Herbst aus. Andere Pflanzen vertragen hingegen keinen Frost. Mais oder Kartoffeln beispielsweise würden bei Frosttemperaturen erfrieren.

Wie *GUT* ist Paderborns Kraneberger?

Rowena Hinzmann

Das Image des Trinkwassers aus der Leitung in Deutschland ist angeschlagen. Nachrichten über Nitrat und Arzneireste im Grundwasser, Blei und Kupfer in Rohren schrecken auf und sensibilisieren. Nicht ohne Grund. Schließlich sollen rund 40 Prozent aller Grundwasserkörper in Nordrhein-Westfalen in chemisch schlechtem Zustand sein. Trifft das auch auf unser Paderborner Trinkwasser aus dem Hahn zu?

DIE ANTWORT IST: NEIN.

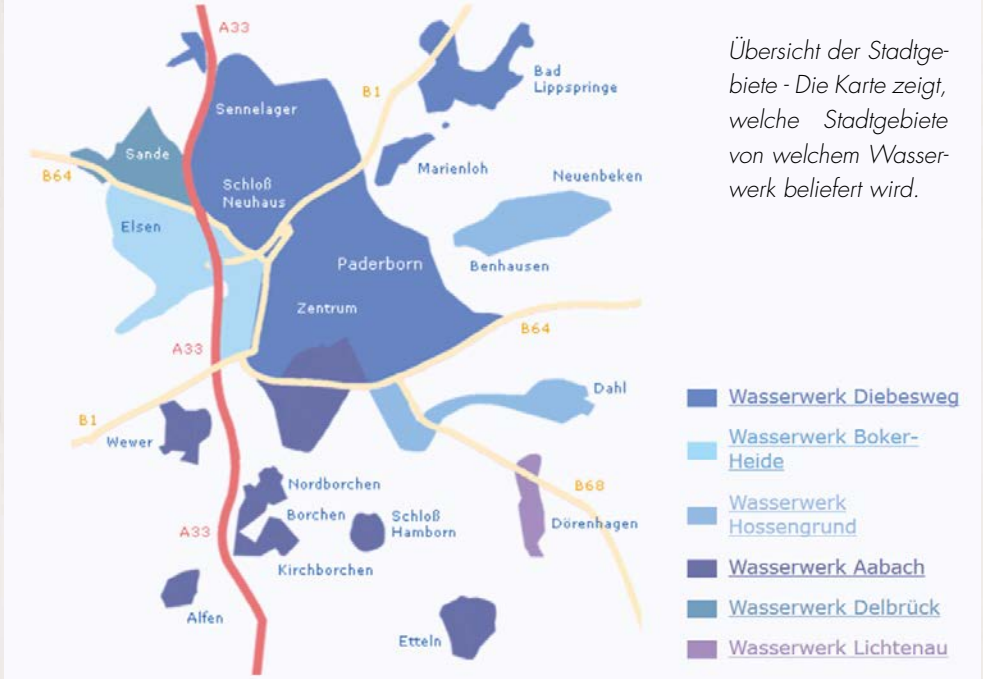
Denn unser Trinkwasser kommt überwiegend tief aus der Erde und ist somit nicht nur klar und rein, sondern auch natürlich. Anders als in großen Teilen Deutschland, wo vielerorts das Trinkwasser von Oberflächengewässern bezogen wird, fließt unser kühles Nass von den Höhenflächen des Eggegebirges bis zu 450 Meter unter der Oberfläche. Aufgrund der langen Fließdauer durch den Untergrund enthält es eine so hohe Wasserqualität, dass es ohne chemische Aufbereitung trinkbar ist. „Unser Leitungswasser ist definitiv rein, gesund und kann ohne Bedenken getrunken werden", bestätigt Ulrich Wiese vom Gesundheitsamt des Kreises Paderborn.

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie mehr zu unserer Trinkwasserreportage …

Wie GUT ist Paderborns Kraneberger?

Etwa 14 Grad warm ist das Grundwasser, das direkt aus dem Boden in den Speicher geleitet wird.

Mehr als 60 Prozent unseres Kranebergers wird im städtischen Wasserwerk am Diebesweg erzeugt. Hier pumpen neun Tiefbrunnen jeweils 400 Kubikmeter Grundwasser pro Stunde in die Rohrleitungen und Wasserspeicher; das entspricht einer Dimension von zehn vollen Tanklastwagen. Die restlichen 40 Prozent stammen aus den Wasserwerken Boker-Heide in Anreppen, Hossengrund in Altenbeken, der Aabachtalsperre in Bad Wünnenberg, Delbrück und Buchlieth in Lichtenau. Sie dienen der Entlastung der Tiefenwasserentnahme und gewährleisten die Wasserversorgung aller Stadtgebiete. Das hier gewonnene Wasser wird durch verschiedene natürliche Verfahrenstechniken aufbereitet, um unter anderem natürliche Stoffe wie Eisen, Mangan und Trübstoffe herauszufiltern und die gesetzlichen Vorgaben einzuhalten.



Übersicht der Stadtgebiete - Die Karte zeigt, welche Stadtgebiete von welchem Wasserwerk beliefert wird.

Als weiterer Schutz vor negativen Einwirkungen unseres Grundwassers dienen Wasserschutzgebiete. Innerhalb dieser teils großflächigen Gebiete sind bestimmte Nutzungen oder Handlungen entweder vollständig verboten oder nur eingeschränkt erlaubt. So wurde für das Haupt-Wasserwerk Diebesweg ein etwa 52 Quadratkilometer großes Schutzgebiet ausgewiesen - eine Fläche so groß wie ganz Bad Lippspringe.

Trinkwasserverordnung klärt auf

Auch wenn das Paderborner Trinkwasser von Natur aus eine saubere Sache ist, unterliegt es den Richtlinien der Trinkwasserverordnung. Sie sorgt dafür, dass Leitungswasser in Deutschland zu den bestüberwachten Lebensmitteln überhaupt gehört und die erforderliche Reinheit erlangt. „Die Vorgaben gewährleisten, dass unser Trinkwasser keine Schadstoffgrenzwerte überschreitet und legt fest, auf welche chemischen, biologischen und physikalischen Parameter das geförderte Grundwasser regelmäßig überprüft wird", erklärt Michael Bernemann, Technischer Leiter der Wasserwerke Paderborn. Konkret bedeutet das: Der Anteil der Schadstoffe in unserem Leitungswasser ist dann so gering, dass er keinerlei Auswirkungen mehr auf unsere Gesundheit hat.

Insgesamt 1.000 Proben werden jährlich auf jeweils 60 Grenzwerte getestet.

Dafür sorgen etwa 1000 Probeentnahmen im Jahr, die das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt Ostwestfalen-Lippe (CVUA-OWL) auf knapp 60 physikalische, chemische und mikrobiologische Werte überprüft. Die Auswertungen werden dann direkt an das Gesundheitsamt weitergeleitet und dokumentiert. „Unser Leitungswasser enthält eine außergewöhnlich hohe Wasserqualität und ist dementsprechend auch für Babys geeignet", macht Bernemann deutlich. Das bestätigen auch die Fakten: Alle Mengenangaben an Schadstoffen liegen laut der Referenzanalyse der Wasserwerke Paderborn weit unter den vorgegebenen Grenzwerten der Trinkwasserverordnung, weshalb es auch bedenkenlos für die Zubereitung von Säuglingsnahrung verwendet werden darf.

Tabelle Referenzanalysen - Übersicht der Werte des Paderborner Leitungswassers.

Referenzanalysen für 2018

Parameter	Dimension	Grenzwert	Wasserwerk Diebesweg Analysewerte	Wasserwerk Aabach Analysewerte	Wasserwerk Boker-Heide Analysewerte	Wasserwerk Delbrück Analysewerte	Wasserwerk Hossengrund Analysewerte	Wasserwerk Lichtenau Analysewerte
pH-Wert	-	6,50 - 9,50	7,42	7,91	7,38	7,35	7,82	8,05
Leitfähigkeit (25 °C)	µS/cm	2.790	511	340	667	548	265	240
Calcium	mg/l	-	96,30	56,80	115,00	90,90	32,20	36,10
Magnesium	mg/l	-	2,53	4,97	3,18	3,54	6,05	2,11
Natrium	mg/l	200	6,45	6,10	16,20	17,50	4,18	5,91
Kalium	mg/l	-	0,87	1,29	8,43	2,63	0,89	1,12
Eisen	mg/l	0,20	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01
Mangan	mg/l	0,05	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005
Ammonium	mg/l	0,50	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Nitrit	mg/l	0,50	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005
Nitrat	mg/l	50	14	6	12	1	13	17
Chlorid	mg/l	250	11	8	33	31	8	12
Sulfat	mg/l	240	23	30	58	42	12	21
Fluorid	mg/l	1,50	< 0,10	< 0,10	< 0,10	< 0,10	< 0,10	< 0,10
Uran	mg/l	0,01	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Hydrogenkarbonat	mg/l	-	262,30	158,60	280,60	244,00	97,60	74,42
Gesamthärte	°dH	-	14,10	9,09	16,80	13,50	5,90	5,54
Calciumcarbonat	mmol/l	-	2,40	1,42	2,88	2,27	0,81	0,90
Härtebereich	-	-	3	2	3	2	1	1
Säurekapazität bis pH 4,3	mmol/l	-	4,30	2,60	4,60	4,00	1.60	1.22
Karbonathärte	°dH	-	12,04	7,28	12,88	11,20	4,48	3,42
Basekapazität bis pH 8,2	mmol/l	-	0,33	0,10	0,40	0,16	0,08	0,01
Freie Kohlensäure	mg/l	-	15,00	4,40	18,00	7,04	4,00	0,44
Calcitlösekapazität	mg/l	5,00	-13,30	-3,80	-14,60	4,80	3,80	1,30
Wassertemperatur	°C	-	15,10	9,70	12,20	6,60	9,00	9,70
Färbung (SAK 436)	1/m	0,50	0,01	0,06	0,32	0,28	0,04	0,02
Trübung	NTU	1,00	0,02	0,05	0,02	0,05	0,09	0,05
Geruchsschwellenwert (12 °C)	TON	3	1	1	1	1	1	1
Sauerstoff	mg/l	-	6.83	9,70	10,50	10,30	11,10	8,20
Oxidierbarkeit	mg/l	5,00	0,14	1,30	3,00	2,40	0,14	0,10
Aluminium	mg/l	0,20	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005
Blei	mg/l	0,01	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005	< 0,005
Kupfer	mg/l	2,00	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01
Organischer Kohlenstoff (TOC)	mg/l	-	0,20	2,40	4,80	3,80	0,20	0,30
Koloniezahl (22 °C)	KBE/ml	-	0 - 10	0 - 10	0 - 10	0 - 10	0 - 10	0 - 10
Coliforme Keime	1/100 ml	0	0	0	0	0	0	0
Escherichia coli	1/100 ml	0	0	0	0	0	0	0
Pflanzenschutzmittelwirkstoffe	mg/l	0,0005	< 0,0005	< 0,0005	< 0,0005	< 0,0005	< 0,0005	< 0,0005

Wie Schadstoffe ins Wasser gelangen

Ist das Paderborner Trinkwasser in den Wasserwerken analysiert und geprüft worden, gelangt es über das insgesamt 940 Kilometer lange unterirdische Rohleitungsnetz bis zu unserem Hausanschluss. Hier endet für die Wasserwerke Paderborn die Verantwortung für die Wasserqualität. Zwischen Anschluss und Wasserhahn ist nun der Eigentümer des Gebäudes verantwortlich.

Durch verschiedene Rohrleitungsmaterialien wie z.B. Kupfer, Eisen oder verzinkten Stahl können sich Stoffe aufgrund chemischer Reaktionen in das Wasser absetzen, was auf Dauer zu gesundheitlichen Schäden führen kann. Defekte Dichtungen, ungeeignete Armaturen, Risse und eine mangelhafte Wartung der Installation sind weitere Gründe für belastetes Wasser und schlechte Trinkwasserqualität daheim. Hier können die Installationsfachbetriebe allerdings beratend zur Seite stehen und wieder Trinkwasserqualität herstellen.

Weitere Giftstoffe stammen aus unserem Abwasser. Immer mehr Kläranlagen können häufig das Abwasser nicht mehr ausreichend filtern, sodass die restlichen Schadstoffe über das eigentlich gereinigte Wasser aus den Klärwerken in die öffentlichen Gewässer gelangen. In Paderborn wird das Abwasser der Lippe zugeführt, die schließlich im Rhein endet. Von möglichen Überresten ist das Paderborner Nass bislang nicht betroffen. „Dazu liegt das Grundwasser zu weit unter der Erde", weiß Michael Bernemann. Ob es jedoch in naher Zukunft beeinträchtigt wird, bleibt abzuwarten. Eine Steigerung an übriggebliebenen Chemikalien wird allerdings erwartet. Denn dass Giftstoffe ins Grundwasser gelangen, dazu trägt abgesehen von der Industrie auch wesentlich die Bevölkerung bei.

Neben den Stoffen, die auf natürlichem Wege ausgeschieden werden, landen auch Müllabfälle, Röntgenkontrastmittel sowie Arzneien im Abwasser. Bis zu 70 Prozent eines eingenommenen Medikaments scheidet der Mensch wieder aus. Etwa 43 Prozent der Deutschen entsorgen laut der Deutschen Umwelthilfe zumindest gelegentlich flüssige Arzneimittel in der Toilette oder dem Waschbecken. Bei Tabletten nutzen rund 15 Prozent des Öfteren die Toilette zur Entsorgung. Das ist problematisch, denn Arzneireste gelten sowohl für die Natur als auch für den Menschen gefährlich. Nimmt ein Mann zu viel von dem weiblichen Hormon Östrogen auf, vermindert es durch eine Reduzierung der Spermienproduktion seine Fruchtbarkeit. Gründe, weshalb man frühzeitig gegensteuern müsse, so Bernemann. Konkrete Präventionsmaßnahmen gibt es dahingegen noch nicht. Umso wichtiger sei deshalb auch die Aufklärung der Bürger und Konsumenten, zukünftig weder Essensreste, Putzmittel noch Pillen in die Kloschüssel zu verbannen. Denn für eine ordnungsgemäße Entsorgung von Arzneien dient die normale Restabfalltonne.

Paderborns Bauern achten auf schonenden Ackerbau.

„Bauern und Stadt gehen Hand in Hand“

Auch die konventionelle Landwirtschaft bereitet dem Trinkwasser Probleme. Pestizide und Düngemittel wie Nitrat und Nitrit gelangen in Flüsse und Seen oder sickern in den Boden und weiter ins Grundwasser. Diese gelten als potenziell krebserregend und können vor allem bei Kindern und Schwangeren gesundheitliche Schäden hervorrufen, weshalb es von den Wasserwerken herausgefiltert werden muss. Laut Trinkwasserverordnung darf unser Leitungswasser den Grenzwert von 50 Milligramm Nitrat pro Liter nicht überschreiten, was mittlerweile für viele Bereiche Deutschlands zu einer Herausforderung geworden ist. Und nun die gute Nachricht: Paderborn ist davon nicht betroffen. Unser Nitratgehalt im gesamten Kreis liegt zwischen 1 und 17 mg und ist somit weit unter der erlaubten Menge. Damit sich dies nicht ändert, arbeiten Wasserwerke und Landwirtschaft seit 1991 in Kooperation miteinander. „Hier müssen wir immer kontinuierlich dranbleiben und Hand in Hand einhergehen“, verdeutlicht Michael Bernemann. Der Fokus der Kooperation liegt auf einer naturschonenden Landwirtschaft, die sowohl Boden und Grundwasser schützt als auch in Wasserschutzgebieten betrieben werden kann.

WUSSTEN SIE …

… dass das Wasser aus dem Wasserhahn morgens eine kurze Zeit lang fließen sollte, bevor es getrunken werden sollte? Genauso wie es mit der ersten Wurstscheibe an der Fleischtheke gemacht wird.

Wie GUT ist Paderborns Kraneberger?

Wasser ist Deutschlands Durstlöscher Nummer eins. Aber nicht alle Mineralwässer enthalten viele Mineralien.

Ist Mineralwasser die saubere Alternative?

Auch wenn das Paderborner Trinkwasser von Grund auf sehr rein ist, beinhaltet es in sehr geringen Mengen Schadstoffe. Doch ist Mineralwasser die schadstoffärmere und zugleich gesündere Alternative? Die Antworten lautet: Jein. Wie beim Trinkwasser ist der Mineralstoffgehalt der Wässer von der Region abhängig, aus der sie stammen. Und anders als der Name erwarten lässt, muss das sprudelnde Wasser aus der Flasche nicht auch gleich mineralstoffreicher sein. Ganz im Gegenteil: Ein Gehalt von 1 000 Milligramm gelöster Mineralstoffe pro Liter war nur bis 1980 Pflicht. Seither dürfen sich auch mineralstoffarme Wässer Mineralwasser nennen. Darüber hinaus unterliegt es im Vergleich zu Leitungswasser nur einer Kontrolle von insgesamt 16 Schadstoffen mit teils toleranteren Grenzwerten als im Trinkwasser. So liegt die Maximalmenge für Blei in Leitungswasser bei 0,01 mg pro Liter, wohingegen Mineralwasser 10 mg beinhalten darf. Auch beim Schadstoff Mangan dürfen Mineralwässer mit einem Grenzwert von 0,5 mg bis zu zehnmal höher konzentriert sein als Trinkwasser.

Sogar die Verpackung vieler Mineralwässer weist Schadstoffe auf: Der Weichmacher in Plastikflaschen wird vom Wasser aufgenommen und damit unweigerlich dem Körper zugeführt. Wissenschaftler warnen vor den gesundheitlichen Folgen, verursacht durch die Chemikalien in den Kunststoffen: angefangen von Allergien bis hin zu Unfruchtbarkeit, Herzerkrankungen und Krebs. Noch dazu ist Plastik eine enorme Belastung für Tiere und Natur.

Wer trotzdem nicht auf seine tägliche Ration an Mineralwasser verzichten will, kann als Alternative auch auf Bio-Mineralwasser zurückgreifen. Dessen Reinheitsgebot setzt deutlich strengere und mehr Grenzwerte fest als die Verordnungen für Mineral- und Leitungswasser.

FAZIT:

Das Paderborner Trinkwasser ist frisch, rein und vor allem natürlich. Anders als in vielen Regionen Deutschlands muss es durch keinerlei Zusatzstoffe aufbereitet oder verändert werden. Unserer Gesundheit schaden wir nicht, wenn wir zum Wasserhahn daheim greifen. Ganz im Gegenteil. Ferner beinhaltet unser Leitungswasser mindestens genauso viele Mineralien wie Sprudelwasser und ist in Paderborn mit 0,15 Cent pro Liter gravierend günstiger als abgepacktes Wasser. Obendrein ist es unverpackt und somit umweltschonend, da es nicht mit schädlichen Plastik-Chemikalien in Berührung kommt. Durch die Kooperation mit den regionalen Landwirten wird das Paderborner Grund- und Oberflächenwasser weniger mit Nitrat als in anderen Regionen belastet, die speziell wegen ihrer überdosierten Verteilung an Dünger und Gülle für die schädlichen Salze verantwortlich ist. Damit übernimmt unsere Landwirtschaft Verantwortung, in dem Wissen, womöglich weniger Erträge zu gewinnen, dafür jedoch auf gesundem Boden anzubauen. Dies sollte noch einmal bewusst machen, dass regionale Produkte sowie auch Bio-Erzeugnisse nicht nur weniger Schadstoffe enthalten, sondern ihre ökologische Produktionen umweltfreundlicher sind – und damit für alle gesünder.

Text - Trinkwasserreportage: Rowena Hinzmann

Ungetrübte Freude

Ein gepflegter Teich ist eine Zierde für jeden Garten, doch im Sommer benötigt er regelmäßige Pflege. Für eine gute Sauerstoffversorgung sorgen Pumpen oder Springbrunnen. Hilfreich kann auch der Einsatz eines Teichbelüfters wie der „Air 100“ von Eheim sein, der für eine hohe Sauerstoffsättigung und Kühlung des Wassers sorgt.

Foto: rgz/Eheim

Wasser marsch

Mit einem Pool oder Teich erfüllt sich so mancher einen lange gehegten Traum...

Foto: rgz/Söchting Biotechnik

Wer die Wasserqualität seines Biotops verbessern und dauerhaft in Balance halten will, kann zu technischen Hilfsmitteln wie sogenannten Oxydatoren greifen. Die Modelle von Dr. Söchting gibt es in unterschiedlichen Größen für Teiche mit bis zu 25.000 Litern Wasser: www.oxydator.de.

Foto: rgz/www.abrideal.de

Mehrfacher Nutzen: Poolüberdachungen verbinden eine spürbare Energieersparnis mit mehr Sicherheit für die ganze Familie. Was die Optik und Funktion der Überdachung angeht, können Poolbesitzer bei Abrideal aus zahlreichen Lösungen auswählen: www.abrideal.de.

Ganz ohne Chlor

Abtauchen in klares, reines Nass: Optisch wie ein normaler Pool, nur komplett ohne Chlor und Chemie: Sogenannte Biopools reinigen das Wasser auf natürliche Weise. Mit einer individuellen Gestaltung wird der Biopool zum Blickfang und Schmuckstück im Garten. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.bio.top.

Foto: rgz/www.bio.top

Gut temperiert

Die Nächte im Frühjahr können das Poolwasser noch stark abkühlen. Mit einer Wärmepumpen-Heizung lässt es sich preiswert wieder auf angenehme Temperaturen bringen. Sie nutzt die Umgebungsluft, um Wärme fürs Badewasser im Becken zu erzeugen. Infos gibt es unter www.zodiac-poolcare.de.

Foto: rgz/Zodiac

IMKER ehren Heinrich Schäfers für sein LEBENSWERK

Sklenar-Züchterring „Egge Senne“ ernennt den Altenbekener zum Ehrenvorsitzenden

Altenbeken. Der Bienenzüchterring Egge-Senne hat Heinrich Schäfer (83 Jahre) für mehr als vier Jahrzehnte im Dienst der Hobbyimkerei zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Nachfolger Dieter Dornieden würdigte den Altenbekener als Mann der ersten Stunde in dem 1976 gegründeten Sklenar-Züchterring.

Seit 1988 führte Schäfers die Egge-Senne-Imker als Vorsitzender. „Damals waren die Landbienen noch hoch aggressiv und die Honigerträge sehr bescheiden“, blickte Dornieden auf die Anfänge zurück. Schäfers habe ihn schon damals auf die so genannte Sklenarbiene aufmerksam gemacht. Das nach dem Österreicher Guido Sklenar (geb. 1871) benannte Bienenvolk gilt als besonders ertragreich und sanftmütig. Von 1983 bis 2010 habe Schäfers für die Ringmitglieder stets Drohnen bereit gehalten. Dabei wurden zeitweise mehr als 100 Begattungseinheiten in Schäfers' Garten aufgestellt. Dornieden: „So haben wir im Laufe der Jahre große Zuchtfortschritte erzielt.“

Viele Jahre war Schäfers Zuchtobmann im Internationalen Bund der Sklenarzüchter. Über Jahrzehnte vertrat er die heimischen Imker in allen wichtigen regionalen und überregionalen Verbänden . 1983 gehörte er zu den Experten, die auf die gefährliche Varroamilbe aufmerksam machten. Mit den damaligen Obmann für Bienengesundheit im Landesverband Westfälischer- und Lippischer-Imker gab er wichtige Ratschläge. Bis heute gehört Schäfers zu den wenigen Imkern im Landesverband,die die so genannte Varroatoleranz ermitteln. Auch bei der Anfang 2010 ausgebrochenen Faulbrut stand der Bienenexperte den Imkern beratend zur Seite.

Dornieden: „Ich kann nur meinen Hut vor Heinrich ziehen, es gibt nichts bei den Bienen was soviel Arbeit erfordert wie die Zucht der Königinnen, Besamung und der Aufbau von Prüfvölkern. Seit 1996 prüfte Schäfers 327 Reinzuchtköniginnen auf seinen Stand. Die bienenfleißigen Sklenarvölker sammelten über die Jahre 29,4 Kilo im Frühjahr und 11,7 Kilo im Sommer. Der neue Vorsitzende brachte das Lebenswerk seines Vorgänger so auf den Punkt: „Die Honigerträge sind gestiegen, die Bienen sind sehr sanft und schwarmträger geworden.“

Generationswechsel bei den Imkern vom Sklenar Züchterring „Egge Senne“: Dieter Dornieden (li.) übernimmt die Leitung vom Ehrenvorsitzenden Heinrich Schäfers (re.).

HEIMISCHE LANDWIRTSCHAFT

BUNTES PROGRAMM ZUM HINGUCKEN UND ANFASSEN

Hanna Marie freut sich schon! An drei Veranstaltungen können Besucher auf der Gartenschau in Bad Lippspringe die Landwirtschaft entdecken: Beim Angrillen am 13. Mai, beim Milchaktionswochenende am 2. und 3. Juni sowie beim Erntedankwochenende am 6. und 7. Oktober. Die Akteure werden ein tierisches und lehrreiches Vergnügen bieten.

Paderborn/WLV (Re). Die Landwirtschaft entdecken, das können Besucher auf der Gartenschau in Bad Lippspringe (Adlerwiese) in diesem Jahr an drei Veranstaltungen. Unterhaltsames, Spannendes, Informatives: Beim Angrillen am 13. Mai, beim Milchaktionswochenende am 2. und 3. Juni sowie beim Erntedankwochenende am 6. und 7. Oktober, dreht sich alles rund um den grünen Berufszweig. Interessierte sollten sich die Termine schon mal vormerken. Die Akteure versprechen ein tierisches und lehrreiches Vergnügen. Die heimischen Landwirte und Landfrauen präsentieren viel Wissenswertes und viele Mitmach-Aktionen für die ganze Familie. Neben der Landwirtschaft zum Anschauen und Anfassen kommen Erlebnisse für das Auge und für den Gaumen nicht zu kurz.

„Wir möchten mit einer attraktiven Angebots-Palette für Groß und Klein auf unterhaltsame Art das Land- und Bauernhofleben sowie das Arbeiten mit und in der Natur und unseren Tieren näher bringen", so der Vorsitzende des Landwirtschaftlichen Kreisverbandes Hubertus Beringmeier.

GRILLERLEBNIS PUR

Zu Muttertag, am 13. Mai, wird angegrillt: Geboten werden Grillshows mit vielen kreativen Rezepten, umfassender Warenkunde sowie vielen Tipps und Tricks … vom Grillmärchen bis zur wahren Geschichte. Eventkoch Christoph Klare von der örtlichen Fleischerei Klare in Bad Lippspringe präsentiert mit Simone Lategahn, bekannt aus der Scheune „Treffpunkt Landwirtschaft" (im letzten Jahr auf der Gartenschau) die verschiedenen Grill- und Dippvorführungen. Bei den Grillshows, an denen jeder Besucher teilnehmen kann, bieten sie traditionelle und innovative Spezialitäten für Grill und Pfanne mit passender Grillsauce, Grillbutter oder Dip, für den alltäglichen Einsatz und die nächste Grillparty. Natürlich ist auch an die Jüngsten mit verschiedenen Aktionen gedacht.

MELKEN LIVE ERLEBEN

An dem Milchwochenende 2. und 3. Juni geht es dann tierisch zu. Kuh und Kalb, aber auch Schafe können gestreichelt werden. Mehr noch: Das Melken einer Kuh kann live erlebt werden: „Wir zeigen, wie eine Kuh sozusagen bei uns auf dem Hof gemolken wird", erklärt Milchbauer Franz Jöring vom Landwirtschaftlichen Ortsverband Bad Lippspringe. Denn die Landwirte haben eine mobile Melkanlage im Gepäck. Kälber, Kühe und Kostproben werden den Besuchern geboten. Die Landfrauen bieten Verkostungs-Vorführungen und viele Informationen rund um die Milch und Co. an. Auf die kleinen Besucher warten neben Tiere zum Streicheln beispielsweise ein Trampeltrecker-Parcours oder eine Hüpfburg. Weiter kann ein Schau-Modell-Mähdrescher in echt erlebt werden. An Hand dieses Modell-Kinder-Dreschers wird genau die Funktionsweise eines richtigen Dreschers in Aktion gezeigt. Schauen, Staunen, Fühlen: Spiel und Spaß bietet darüber hinaus ein Bauernhofmobil mit vielen Mitmach-Aktionen wie Käsewürfel, Wettmelken, Fühlhaus oder Glücksrad.

ERNTEDANK: BUNTES HERBSTPROGRAMM

Am 6. und 7. Oktober dreht sich alles rund um Erntedank. Auf die Besucher wartet zum herbstlichen Finale ein buntes Programm rund um das traditionelle Fest zum Dank für die eingebrachte Ernte. „Für jeden Geschmack wird etwas dabei sein, für kleine und große, jüngere und ältere Besucher", verspricht die Kreislandfrauenvorsitzende Kornelia Wegener. „Auch die Schleckermäuler kommen auf ihre Kosten. Ebenso wird es wieder ein Erntedank-Gottesdienst geben.

TRANSPARENZ - DIALOG - OFFENHEIT

„Wir wollen die Landwirtschaft erlebbar und erfahrbar machen!", erklärt der Kreisverbandsvorsitzende Beringmeier. Die heimischen Landwirte setzten auf Transparenz, Offenheit und Dialog. Die Bauern und Bäuerinnen möchten Einblicke in ihre heutige Lebens- und Arbeitswelt geben. „Das Gespräch mit der Bevölkerung ist uns ein wichtiges Anliegen, und wir möchten zeigen, wie es ist und was wir tun", unterstreicht Beringmeier.

GARTENSCHAU IN BAD LIPPSPRINGE

13.05.2018	**Angrillen**
02. - 03.06.2018	**Milch-Aktions-Wochenende**

„TAG DES OFFENEN HOFES"/„TAG DER LANDWIRTSCHAFT"

27.05.2018	**Tag der Landwirtschaft** im Kreis Höxter am Kornhaus Brakel
02.06.2018	**Tag der Landwirtschaft** im Kreis Lippe in der Innenstadt Lage
10.06.2018	**Tag des offenen Hofes** im Kreis Gütersloh auf dem Hof Krumkühler in Versmold
10.06.2018	**Tag des offenen Hofes** des Kreisverbandes Herford-Bielefeld auf den Höfen Dreekmann, Schulze, Schulte-Döinghaus und Vahle in Bielefeld
24.06.2018	**Tag des offenen Hofes** mit Kreistierschau im Kreis Minden-Lübbecke, Hof Aping in Stemwede

WIR L(I)EBEN LECKER!

KNACKIG & FRISCH auf den Tisch…

Für Spargelfreunde gehört die Zeit von April bis zur Sommersonnenwende zu den kulinarischen Höhepunkten des Jahres. Bis dahin wird das aufwendig angebaute und per Hand geerntete Gemüse auf Wochenmärkten, in Lebensmittelmärkten und an ländlichen Verkaufsständen angeboten.

STICHTAG: ENDLICH WIEDER SPARGEL!

Spargel ist nicht nur sehr gesund und äußerst kalorienarm, sondern auch noch richtig lecker. So wundert es wohl keinen, dass die langen Stängel unter den Top Ten der beliebtesten Gemüsesorten der Deutschen zu finden sind. Spargel enthält hohe Anteile an Vitamin B, C und K, darüber hinaus wichtige Mineralien, Eisen, Kalium, Phosphor, Beta-Carotin und Folsäure. livingpress hat ein paar leckere Rezepte zur Zubereitung des beliebten Stangengemüses zusammengestellt.

Aufgrund seiner kurzen Erntezeit gilt Spargel als besondere Delikatesse. Am besten schmeckt er, wenn er frisch ist. Frischen Spargel kann man am einfachsten an seiner glänzenden Oberfläche erkennen, er sollte fest, aber dennoch flexibel sein. Beim Aneinanderreiben zweier Stangen sollte es quietschen. Nicht nur im Geschmack, sondern auch in der Zubereitung unterscheiden sich weißer, grüner und violetter Spargel. Je nach Belieben kann das Gemüse gekocht, gegrillt, gebacken oder gebraten werden.

Vero Vinum©

Die passenden Weine für **knackige, frische Genüsse.**

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

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

SPARGEL besteht zu 90 Prozent aus Wasser und ist damit sehr kalorienarm

TAGLIATELLE AUS GRÜNEM SPARGEL

mit Serrano-Schinken, Parmesan und Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Portionen:
1 Bund grünen Spargel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
3 Scheiben Serrano-Schinken
(ersatzweise Parma-Schinken)
2 EL gehobelten Parmesan
ein paar Basilikumblätter

Für das Pesto:
½ Knoblauchzehe
eine Handvoll Basilikumblätter
3 EL Olivenöl
2 EL Wasser
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Zuerst den Spargel waschen, harte Enden abschneiden und schälen. Spargel halbieren und mit dem Gemüseschäler in dünne Bänder schälen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Nun den Schinken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beide Zutaten in die Pfanne geben und ca. ein bis zwei Minuten anbraten. Nun die Butter hinzugeben. Anschließend den Spargel hinzufügen und vorsichtig unterrühren. Etwa fünf Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto alle Zutaten in einen Mixer oder Blender geben und auf höchster Stufe vermischen. Basilikumpesto über den Spargel geben. Parmesan darauf verteilen. Mit frischen Basilikumblättern garnieren. Dazu passt Ciabatta.

YUMMI!

DENZEL Olivenöl

Besuchen Sie uns auf dem Gartenfest Kassel zu einer ausgiebigen Beratung und Verkostung!

Denzel Olivenöl
Kreutzbreede 2 | 33397 Rietberg
www.Denzel-Olivenoel.de

15 % Rabatt auf Ihren Einkauf auf dem Gartenfest Kassel oder Online, Kennwort „GF-Dalheim-Kassel" gültig bis 30. August 2018

WIR
L(I)EBEN
LECKER!

KNACKIG & FRISCH
auf den Tisch…

QUICHE MIT SPARGEL, PARMESAN UND MANDELBLÄTTCHEN

Zutaten für eine 28er Tarteform:
Für den Teig:
250 Weizenmehl
150 g kühle Butter
Eine Prise Salz
1 Ei

Für die Füllung:
1 Bund grünen oder weißen Spargel
400 ml saure Sahne
4 Eigelbe
4 EL geriebenen Parmesan
60 g Brie oder Cheddar

Für den Belag:
70 g Mandelblättchen
etwas geriebener Parmesan
frischer Thymian (optional)

Zubereitung:
Die Tarteform mit Butter einfetten und beiseite stellen. Mehl und Salz mischen und in eine Schüssel geben, die Butter in Würfeln hinzufügen. Mit der Hand zu einem feinkrümeligen Teig verkneten. Nun das Ei hinzugeben und so lange weiterkneten, bis eine glänzende Kugel entsteht. Diese in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 bis 60 Minuten in den Kühlschrank geben. Nach dieser Zeit den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen und die Tarteform damit auskleiden. Mit einer Gabel einstechen und nochmals für etwa 15-30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
Anschließend den Backofen auf 190 Grad (Unter-/Oberhitze) vorheizen. Den Teig 15 Minuten lang mit Alufolie zugedeckt blind backen. Anschließend Folie entfernen und weitere 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen.
Backofen auf 150 Grad herunterdrehen. In einer Schüssel saure Sahne mit den Eigelben, dem Parmesan und dem in kleine Stücke geschnittenen Cheddar oder Brie vermischen. Salz und Pfeffer hinzugeben. Spargel putzen, harte Stellen entfernen und schälen. Stängel in drei bis vier Teile teilen und diese auf den vorgebackenen Teigboden legen. Die saure Sahne-Mischung darüber verteilen und ca. 35 Minuten backen. Nach dem Backen Mandelblättchen, Parmesan und Thymian auf der Quiche verteilen. Guten Appetit!

SOMMERLICHE SPARGELCREMESUPPE

Zutaten für zwei bis vier Portionen:
2 Bund weißen Spargel
1 große Zwiebel
4 EL Butter
½ geriebene Muskatnuss
1 Liter Gemüse- oder Geflügelbrühe
100 ml saure Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Spargel waschen, harte Enden entfernen und schälen. In etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen und die Zwiebel zugeben. Anschließend den klein geschnittenen Spargel hinzugeben und etwa ein bis zwei Minuten braten. Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben. Nun die heiße Brühe in die Mischung gießen und zum Kochen bringen. Das Ganze etwa fünf bis sieben Minuten kochen. Saure Sahne hinzugeben und mit dem Pürierstab so lange miteinander verrühren, bis eine glatte Creme entsteht. Nach Bedarf anschließend durch ein Sieb geben und mit frischen Kräutern nach Geschmack servieren. Ideal als Vorspeise.

WIR **LIEBEN** DIE SPARGEL-SAISON!

Text: livingpress.de

WIR
L(I)EBEN
LECKER!

txn. Einfach köstlich, der Frisée-Salat mit gebratenen Putenstreifen, Apfelscheiben und Radieschen, abgeschmeckt mit einem Hauch von Curry. Foto: LandGenuss/txn

FRISCHE FRÜHJAHRSKÜCHE:
JUNGES GEMÜSE

Die dunkle Jahreszeit ist zwar vorbei, doch die kurzen, grauen Tage haben das Stimmungsbarometer in den Keller sinken lassen und auch mit der Ernährung nehmen wir es im Winter nicht ganz so genau. Umso besser, dass man mit der Vielfalt an Obst und Gemüse im Frühjahr alle Nährstoffdefizite auf schmackhafte Weise wieder ausgleichen kann! Experten empfehlen drei Portionen Obst und Gemüse täglich. Sind die Produkte saisonal und stammen aus regionalem Anbau, sind sie auch reicher an Vitalstoffen – gut für die Gesundheit und die Umwelt, denn während im Treibhaus angebautes Gemüse auf langen Transportwegen nicht nur einen hohen Teil seiner Vitamine verliert, schadet es aufgrund der negativen CO2-Bilanz des Unterglasanbaus auch der Umwelt.

Weitere beliebte Frühjahrsgemüsesorten sind Spargel, Möhren, Rote Beete, Kohlrabi oder auch Rettich.

WIR **LIEBEN** ES!

Frischer Frühjahrssalat

Zutaten:
50 g Radieschen (1 Bund Radieschen), 1 Blumenkohl, 2 Eier, 2 Lauchzwiebeln, 6 EL Weißweinessig, 4 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer, nach Geschmack frische Kräuter

Zubereitung:
Zunächst die beiden Eier ca. 8 Minuten kochen und nach dem Abkühlen in Spalten schneiden. Bevor der Blumenkohl in Röschen geteilt wird, wird er vorsichtig gewaschen und trocken getupft. Anschließend wird dieser in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten gegart. Radieschen und Lauchzwiebeln unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Scheiben bzw. Ringe schneiden. Alle Zutaten auf einem Teller anrichten.

Für das Dressing werden nun Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker verrührt. Anschließend wird das Olivenöl hinzugefügt. Die Masse wird nun über den Blumenkohl-Radieschen-Salat gegeben. Vor dem Verzehr den Blumenkohlsalat zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen und anschließend nach Bedarf mit Salz und Pfeffer und/oder frischen Kräutern abschmecken.

KALORIENARM UND GESUND:
FITNESS-FOOD

So ein exotisch angehauchter Salat mit gebratenen Putenbruststreifen ist ein leichtes, leckeres Essen - genau richtig für alle, die ihr Gewicht im Auge behalten wollen. Für die Zubereitung etwa 35 Minuten einplanen.
Zutaten für 4 Personen: 1 Frisée, 1 Bund Radieschen, 2 rotschalige, säuerliche Äpfel, etwas Zitronensaft, 40 g Cashewkerne, 5 EL Orangensaft, 2-3 EL heller Balsamicoessig, 4 EL Rapsöl, 2 EL Ahornsirup, Salz und Pfeffer, 300 g Putenbrustfilet, etwas Currypulver, 4 Stiele glatte Petersilie
Zubereitung: Salat in Blätter zerteilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen vom Grün befreien, waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, dann in feine Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit diese nicht braun werden. Cashewkerne grob hacken.
Für das Dressing Orangensaft, Essig, 3 EL Öl und 1 TL Sirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Putenbrust waschen, in Streifen schneiden, mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl erhitzen und Putenbrust 8-10 Min. darin goldbraun braten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
Den übrigen Sirup in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, Apfelspalten und Cashewkerne dazugeben und 3-5 Min. schwenken. Den Salat mit Radieschen auf Tellern verteilen. Die Apfel-Cashewkernmischung und Putenstreifen darauf anrichten, mit dem Dressing beträufeln und servieren. (txn.)

Text: livingpress.de

BUNTE URLAUBSMISCHUNG

Ostseebad Grömitz: Reizvolle Kombination aus Familienspaß und Lifestyle

Der Blick geht hinaus aufs weite blaue Meer der Ostsee, am Horizont sind weiße Segel zu sehen, die Sonne wärmt bei einer erfrischenden Brise: Nicht ohne Grund zählt das Ostseebad Grömitz zu den beliebtesten deutschen Seebädern. Der feinsandige, breite Strand in Südlage ist acht Kilometer lang, hier kann man den Tag mit Yoga oder Joggen am Strand begrüßen und die Surfer mit ihren bunten Segeln beobachten. Kinder bauen Sandburgen und erfrischen sich im seichten Ostseewasser, sportlich Aktive pritschen, baggern und schmettern beim Beachvolleyball. Die lebendige Strandpromenade ist über drei Kilometer lang mit Ruhezonen und über 20 Kunstwerken, kleine Geschäfte und Boutiquen, Restaurants und gemütliche Cafés laden zu einem Besuch ein. Die romantische Steilküste, die Dünenlandschaft und der Naturstrand beherbergen eine faszinierende Artenvielfalt von Flora und Fauna.

Schlafen im Strandkorb und Chill-out in der Ostseelounge

Eine Nacht am Strand, unter dem Sternenhimmel und zwischen Dünen und weißem Sand. Einschlafen beim Rauschen der Wellen, aufwachen vom Kreischen der Möwen. In Grömitz kann man seit einiger Zeit in drei Schlafstrandkörben übernachten. Sie sind 1,30 Meter breit und 2,40 Meter lang. Damit bieten sie zwei Erwachsenen ausreichend Platz für einen gemütlichen Abend und eine ruhige Nacht. Mit einer wetterfesten, mit Fenstern versehenen Abdeckung lassen sich die Strandkörbe schließen, sodass man vor Wind und Regen geschützt bleibt und trotzdem jederzeit aufs Meer blicken kann. Chill-out bei Meeresrauschen, Musik im Abendrot: In der Ostseelounge direkt an der Grömitzer Seebrücke stehen elegante, gemütliche Sessel und Liegen auf schicken Holzdecks, umgeben von maritimen Dünen. Darüber spannen sich weiße luftige Sonnensegel, die tagsüber Schatten spenden und abends kunstvoll angestrahlt werden. In der Bar am Meer hat man bei Cocktails und Snacks den besten Blick aufs bunte Treiben am Strand und auf die Grömitzer Flanierpromenade.

"Musik über dem Meer" und "Ostsee in Flammen"

In Grömitz ist ganzjährig viel geboten, den kompletten Veranstaltungskalender findet man unter www.groemitz.de. Ein besonderes Highlight ist das Open-Air-Konzert "Musik über dem Meer" am 8. und 9. Juni 2018. Am Strand geben bekannte Stars an zwei Tagen unter freiem Himmel Konzerte, die die Herzen von Musikfans höher schlagen lassen. Etwa 45.000 Menschen besuchten im vergangenen Jahr das spektakuläre Feuerwerk "Ostsee in Flammen", 2018 werden der Himmel und das Meer am 31. August erneut zum Strahlen gebracht. Eine Lasershow und Musik untermalen das Höhenfeuerwerk an der Grömitzer Strandpromenade.

Fotos: djd/Tourismus-Service Grömitz

BETREUTE SENIORENREISE DES DRK FÜHRT NACH MALLORCA

Kreis Paderborn. Das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Paderborn bietet vom 10. Oktober bis zum 24. Oktober eine Reise für Senioren nach Mallorca an.

Mallorca ist eine vielseitige Insel und ein beliebtes Urlaubsziel, das seit vielen Jahren Reisende verzaubert. Mit seinen Seniorenreisen möchte das DRK die Menschen erreichen, die gerne in einer Gemeinschaft Urlaub erleben. Ferner legt das DRK besonderen Wert auf gezielte, individuelle Betreuung. Die Senioren werden von der Abreise bis zur Rückkehr durch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer begleitet.

Das vom DRK angebotene Hotel „Sabina" liegt in Cala Millor an der Ostküste der Insel in zentraler Lage unmittelbar am Strand und der Fußgängerzone und bietet den Senioren jede Möglichkeiten, einen unvergesslichen Urlaub zu verbringen.

Im Reisepreis sind neben dem Hin- und Rückflug, Halbpension, Haftpflicht-, Insolvenzversicherung sowie ein vom DRK gestaltetes umfangreiches Unterhaltungsprogramm enthalten.

Als besonderen Service bietet das DRK die Abholung von Zuhause, Einchecken der Koffer, Flughafentransfer und vieles mehr.

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

www.drk-paderborn.de

Text: R. Seiler

VON WASSERSPIELEN BIS SAFARIPARK

Naturgenießern bietet Schloß Holte-Stukenbrock tolle Freizeitmöglichkeiten

Mit dem Luftschiff abheben und Hunderte Kilometer dem Flusslauf folgen, Quellen auf Knopfdruck zum Sprudeln bringen oder die Strömung des Flusses messen: Wasser spielt in der Ems-Erlebniswelt bei Schloß Holte-Stukenbrock die Hauptrolle. Und dies aus gutem Grund - schließlich hat die Ems in der nordrhein-westfälischen Stadt ihren Ursprung. Klein und quirlig entspringt der Fluss aus mehreren Quellen dem sumpfigen Boden am Rande des Naturschutzgebietes Moosheide. Aus dem kleinen Bächlein entsteht ein breiter Strom, der nach 371 Kilometern in die Nordsee mündet. Und genau diesem Flusslauf können kleine und große Entdecker in der Ems-Erlebniswelt im ehemaligen Pfarrhaus auf ihrem virtuellen Flug folgen.

Im Erlebnisgarten der Ems-Erlebniswelt bei Schloß Holte-Stukenbrock können kleine und große Entdecker die Quellen zum Sprudeln bringen. Fotos: djd/Schloss-Holte-Stukenbrock/L.Teichmann

Ausprobieren, erleben und die Ems aktiv begreifen

Im interaktiven Indoor-Erlebnisparcours und im großzügigen Erlebnisgarten heißt es ausprobieren, mitmachen und spielerisch Interessantes über die Geschichte des Flusses und der Region, über Industrie und Kultur lernen. Auch Emser Originale wie der Torfstecher aus dem Münsterland begegnen einem dort. Besucher lernen an der Ems beheimatete Tiere wie Eisvogel, Biber und Bachneunauge kennen und können sich im Strandkorb an der nachgebildeten Nordsee entspannen. In der urigen Atmosphäre des alten Pfarrhauses kann man sogar übernachten und von dort aus am nächsten Tag mit dem Drahtesel auf Entdeckungstour in die Wald- und Heidelandschaft der Urlaubsregion am Fuße des Teutoburger Waldes gehen - Fahrradservice und E-Bike-Lade-Station befinden sich direkt in der Ems-Erlebniswelt, Routentipps gibt es unter www.stadt-shs.de.

Ausflug zur Emsquelle

Wie wäre es zum Beispiel mit einem kleinen Radausflug zur Emsquelle im Naturschutzgebiet Moosheide oder einer längeren Etappentour auf dem Emsradweg? Dieser Radweg führt von der Quelle entlang des Flusses bis zum Meer in den hohen Norden nach Emden. Auch auf Wanderungen können Aktivurlauber die kontrastreiche Natur mit ihren weiten Wäldern, Quellbächen, Moorlandschaften und der kargen Heidelandschaft der Senne entdecken. Besonders reizvoll ist zum Beispiel eine Wanderung im wildromantischen Furlbachtal.

Auf Safari im Zoo

Wer bei seinem Aufenthalt in der Emsquellenstadt nicht nur heimische Tiere und Naturschätze erleben möchte, sollte dem Zoo Safaripark Stukenbrock einen Besuch abstatten: Über 600 Tiere - darunter seltene weiße Tiger und Löwen, Elefanten, Giraffen und Antilopen - können dort aus nächster Nähe beobachtet werden. Wie bei einer richtigen Afrikasafari fahren Besucher im eigenen Auto oder mit dem Safaribus durch die faszinierende Tierwelt.

Die Ems-Erlebniswelt ist ein schönes Ausflugsziel für jede Altersgruppe. Foto: djd/Schloss-Holte-Stukenbrock/Stadt SHS

Im Zoo Safaripark Stukenbrock kann man 600 Tiere - darunter seltene weiße Tiger sowie Löwen, Elefanten, Giraffen und Antilopen - aus nächster Nähe beobachten.Foto: djd/Schloss-Holte-Stukenbrock/Zoo Safaripark

IN DEN SATTEL, FERTIG, LOS!

Auf abwechslungsreichen Flussradwegen das Sauerland entdecken

Kaum ein Fortbewegungsmittel verbindet derart viele Vorteile wie das Fahrrad. Zum einen motiviert es uns, uns körperlich zu betätigen. Außerdem bewegen wir uns fort, ohne die Umwelt zu belasten. Und es erlaubt uns, auf angenehmste Art und Weise die Umgebung zu entdecken. Nicht umsonst gibt es hierzulande eine Reihe von Radwegen, die uns quasi dazu animieren, in den Sattel zu steigen.

Im Sauerland, speziell in den Gemeinden Brilon und Olsberg, kommen Radfahrer ganz besonders in den Pedal-Genuss. Dafür sorgen unter anderem drei Flussradwege, die sämtliche Facetten der Region wunderbar widerspiegeln. So führt der rund 230 Kilometer lange RuhrtalRadweg von Winterberg nach Duisburg. Rund 20 Kilometer nach Beginn erradelt man das Kneipp-Heilbad Olsberg. Die Etappe führt durch hügelige Landschaften, dennoch sind steile Anstiege die Ausnahme. Dafür begegnen einem unterwegs tolle Highlights: So durchquert man etwa das Rosendorf Assinghausen – vor historischer Fachwerkkulisse kann man in den Gärten und Parks des Dorfs bis zu 200 Rosenarten bestaunen. Startpunkt des MöhnetalRadwegs ist die Altstadt der Hansestadt Brilon mit ihrem alten Rathaus, der Propsteikirche und vielen weiteren stummen Zeitzeugen. Von hier aus geht es auf 69 Kilometern über die ehemaligen Bahntrassen durch das Naturschutzprojekt MöhneLife quer durch das Sauerland. Ein Ziel ist der Möhnesee mit seiner 114 Jahre alten Staumauer. Brilon ist ebenfalls Auftakt des dritten Flussradweges, dem Alme-Radweg, der in Paderborn endet. Die Tour ist auch bekannt als „Kulturroute", da man unterwegs zahlreichen Burgen, Schlössern, Kirchen, Mühlen und Rathäusern begegnet, die allesamt etliche Geschichten erzählen. Zudem durchquert man auf den 65 Kilometern unter anderem das Naturschutzgebiet Almequellen.

Auf den Flussradwegen quer durch das Sauerland begegnet man immer wieder interessanten Bauwerken am Wegesrand – da ist ein kleiner Stopp willkommen. Fotos: epr/Tourismus Brilon Olsberg

Fahrradvergnügen der ganz anderen Art gibt es auf dem TrailGround® in Brilon: Am Ortsrand gelegen, toben sich Mountainbiker auf drei unterschiedlichen Trails mit schmalen, naturbelassenen Wegen zwischen sieben und 17 Kilometern aus. Wellen, Anlieger und kleine Kicker garantieren Fahrspaß für Anfänger und Profis. Zudem erhält man einen tollen Blick über das Sauerland und die Briloner Hochfläche.

Weitere Informationen gibt es unter www.tourismus-brilon-olsberg.de.

Der Marktplatz in Brilon als Startschuss: Sowohl der MöhnetalRadweg als auch der Alme-Radweg beginnen vor dem historischen Rathaus der Hansestadt. Foto: epr/Tourismus Brilon Olsberg, sabrinity

Der TrailGround® in Brilon verspricht Mountainbike-Fun für Anfänger und Fortgeschrittene. Foto: epr/Tourismus Brilon Olsberg, Stratmann

5-Sterne-Campingplatz Breitenauer See: Wohnmobilisten finden in der Weinregion ein dichtes Stellplatznetz. Foto: djd/Naherholungszweckverband Breitenauer See

ENTDECKERTOUREN MIT WOHNMOBIL UND RAD

Das HeilbronnerLand hat sich ganz auf Reisemobilisten eingestellt

Wohnmobilreisen werden immer beliebter. Laut Reiseanalyse der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e.V. ist das Interesse der Deutschen an Urlauben mit Reisemobilen in den letzten zehn Jahren um mehr als ein Drittel gewachsen. Sightseeing, Entspannung oder sportliche Aktivitäten sowie die speziell entwickelten Entdeckertouren im Norden von Baden-Württemberg bieten viele Gestaltungsmöglichkeiten. Wohin es dabei geht, ist nicht zuletzt von Landschaft und Freizeitangeboten abhängig, sondern auch von einem guten Stellplatznetz. Zu den reisemobilfreundlichen Regionen in Deutschland gehört beispielsweise das HeilbronnerLand im Südwesten Deutschlands.

Vom Stellplatz aus zu Radausflügen starten

Das idyllische Weinland am Neckar bietet Wohnmobilisten zahlreiche Stellplätze, viele davon entlang von Baden-Württembergs beliebtesten Flussradwegen Kocher-Jagst- und Neckartal-Radweg, etwa in Lauffen am Neckar, in Heilbronn oder in Widdern an der Jagst. Die meisten Reisemobilisten haben bekanntermaßen ihre Fahrräder und E-Bikes mit dabei und können so direkt zu ihren Touren starten. Praktische Tipps für die Planung einer Reise in die Region gibt es auf der Webseite www.HeilbronnerLand.de/Wohnmobil. Dort finden sich sechs interessante Themenrouten für aktive Entdeckungen sowie ein interaktives Online-Stellplatzverzeichnis. Wer diese Informationen lieber in gedruckter Form vorliegen hat, kann eine kostenfreie Übersichtskarte mit Stellplätzen, Themenrouten, Erlebnis- und Kulturstationen sowie Radwegen bestellen.

Thementouren für Kulturliebhaber und Genießer

Eine empfehlenswerte Themenroute für Kulinarik-Liebhaber ist zum Beispiel "Wein & Regional genießen", die Wohnmobilisten direkt zu genussvollen Stationen wie der Erlenbacher Ölmühle oder der Schokoladenmanufaktur Schell in Gundelsheim führt. Etliche Winzerhöfe bieten Stellplätze an, sodass man nach dem Verkosten der süffigen Tropfen in der winzereigenen Besenwirtschaft direkt ins eigene Bett fallen kann. Da zudem viele der Winzerhöfe mit Stellplatz direkt am Württemberger Weinradweg liegen, lassen sich problemlos Ausflüge mit dem Drahtesel unternehmen. Kulturfans wiederum führt die Route "Burgen, Schlösser & Klöster" zu Highlights wie dem Unesco Weltkulturerbe Kloster Maulbronn oder der Götzenburg in Jagsthausen. Vom 8. Juni bis zum 26. August finden dort die traditionsreichen Burgfestspiele statt. Ebenso reizvoll ist die Thementour "Fachwerk & Stadtkultur", auf der man Stadtjuwele wie Bad Wimpfen oder Möckmühl entdecken und in Museen - etwa der Kunsthalle Vogelmann in Heilbronn - auf Kunstschau gehen kann.

Foto: djd/Touristikgemeinschaft HeilbronnerLand

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 Mietfahrzeuge der Vermietung SOMARent durchweg höchsten Ansprüchen.

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

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

ÖFFNUNGSZEITEN

November bis Februar	März bis Oktober
Mo - Fr: 9:00 - 17:00 Uhr	Mo - Fr: 9:00 - 18:00 Uhr
Samstag: 9:00 - 13:00 Uhr	Samstag: 9:00 - 13:00 Uhr

Werkstatt: 12:30 - 13:30 Uhr Pause

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

SOMA Caravaning

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

LMC Meine Welt · Dethleffs · Sunlight · WESTFALIA · Concorde · NEU bei uns! SOMA CAMP

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

Gesunder Wanderspaß im Mittelgebirge

Foto: djd/Bad Pyrmont Tourismus GmbH/Peter Hübbe

Den Teutoburger Wald und das Weserbergland auf Schusters Rappen entdecken

Im Berufsalltag kommt bei vielen Menschen Bewegung zu kurz. Dabei dürfte jedem heute klar sein, wie wichtig regelmäßige körperliche Aktivitäten für Gesundheit und Wohlbefinden sind. Der Urlaub bildet daher die beste Gelegenheit, das persönliche Bewegungskonto wieder aufzufüllen. Egal ob man am liebsten wandert, mit dem Rad unterwegs ist oder das Nordic Walking schätzt: Die deutschen Mittelgebirge wie der Teutoburger Wald oder das Weserbergland bieten vielfältige Möglichkeiten, um die freie Zeit gesund und körperlich aktiv zu verbringen.

Frische Kräfte tanken in der Natur

Die zentral in Deutschland gelegenen Ferienregionen bezaubern nicht nur mit ihrer weiten Natur und der grünen, leicht hügeligen Landschaft. Zudem finden Bewegungshungrige hier viele attraktive Wander- und Radwanderrouten vor. Die Kurbäder der Region halten alles bereit, was zu einem entspannten Urlaub dazugehört - von gemütlichen Unterkünften und gepflegter Gastronomie bis hin zu zahlreichen Bewegungs- und Gesundheitsangeboten. Und in den Thermen kann man am Abend nach einem erlebnisreichen Tag seine Muskeln entspannen.

Für Anfänger und erfahrene Wanderer

Sowohl Anfänger als auch Wanderer mit Erfahrung können rund um das niedersächsische Bad Pyrmont aus passenden Routen von drei bis 20 Kilometern Länge auswählen. Wer lieber in die Pedale tritt, findet hier eine große E-Bike-Leihstation vor. Für Gäste, die in einem sogenannten Pyrmont-Plus-Betrieb wohnen, ist die Nutzung sogar kostenfrei. Von Bad Oeynhausen in Nordrhein-Westfalen aus lässt sich der Wittekindsweg auf dem Kamm des Wiehengebirges erkunden. Durch den Wechsel von Hügeln und Tälern eröffnen sich immer wieder reizvolle Aussichtspunkte und weite Blicke auf die abwechslungsreiche Natur. Ebenso lohnend sind die sogenannten Walking Trails, die im Kurpark Bad Oeynhausen starten und in die umliegenden Naherholungsgebiete wie Sielpark oder auch Siekertal führen.

Im Urlaub Pfunde verlieren

Vielfältige Wandermöglichkeiten finden sich auch rund um Bad Salzuflen. Zu besonderen Tipps zählen etwa die Gesundwanderwege Salzetal und Obernberg - sehr gut geeignet auch für weniger Trainierte und alle, die im Urlaub einige Pfunde verlieren möchten. Gleich zehn Streckenverläufe von fünf bis 13 Kilometern Länge stehen zur Wahl. Neue Kräfte tanken kann man anschließend in der VitaSol-Therme mit ihrer großen Wellness- und Saunalandschaft. (djd).

AUF ZUM PICKNICK

Diese Dinge dürfen beim Outdoorspaß im Grünen nicht fehlen

Warme Temperaturen, Sonnenschein, blauer Himmel - und schon geht's raus zum Picknick in die Natur. Ob einfach mal spontan nach Feierabend oder am Wochenende mit Freunden und Familie, nach einer Wanderung oder einem Radausflug: Ein Picknick im Grünen ist eine gelungene Auszeit vom Alltag und vor allem für Kinder ein tolles Erlebnis. Lauschige Plätzchen fürs Essen im Freien finden sich viele. In Ausflugsgebieten gibt es oft ausgewiesene Picknickplätze, aber auch in Stadtparks, am Flussufer, an einem See oder einer Waldlichtung lässt sich die Decke ausbreiten. Damit das Picknickvergnügen wegen vergessener Kleinigkeiten nicht getrübt wird, sollte man vorab für die richtige Grundausrüstung sorgen.

In einer wiederbefüllbaren Glasflasche, die in einem stoffbezogenen Thermobehälter steckt, bleiben Wasser, Saftschorle und Co. lange frisch.

Foto: djd/Emil/jul14ka-Fotolia

Getränke in Mehrweg-Glasflasche mitnehmen

Eine große Decke mit wasserabweisender Unterseite und eventuell ein paar gemütliche Kissen gehören ebenso dazu wie Teller, Besteck, Küchenrolle, Salz und Pfeffer. Umweltschonender als Papp- oder Einweg-Plastikteller ist mehrfach verwendbares Geschirr. Zum Transport der Lieblingsgetränke eignen sich Trinkbehälter aus geschmacksneutralem Glas besonders gut. Frisch bleiben Wasser, Saftschorle und Co. beispielsweise in der wiederbefüllbaren "Emil"-Flasche, die in einem stoffbezogenen Thermobehälter steckt. So ist sie zudem gut gegen Stöße und Zerbrechen geschützt. Die umweltfreundliche Glasflasche eignet sich auch für kohlensäurehaltige Getränke, der Schraubverschluss hält lästige Wespen und Mücken fern. Bestellt werden kann sie in verschiedenen Größen und Designs zum Beispiel im Online-Shop unter www.emil-die-flasche.de.

Foto: djd/Emil/bernardbodo - stock.adobe.com

Leckereien und Spiele

In den Picknickkorb gehört alles, was schmeckt. Snacks wie Obst, Sandwiches, Quiches, Kuchen, Muffins, hartgekochte Eier, Frikadellen, Gemüse-Sticks mit Dips, kalter Braten, Brot und Salate sind dabei besonders beliebt. Wichtig bei Sommerhitze ist eine Kühltasche oder ein Kühlrucksack, damit die Speisen frisch ans Ziel kommen. Dicht schließende Kunststoffdosen verhindern ein Auslaufen. Für viele Outdoorfans gehört zu einem guten Picknick auch ein kleiner, mobiler Grill, auf dem sich Würstchen, Steaks oder vegetarische Schlemmereien zubereiten lassen. Allerdings sollte dieser immer auf feuerfestem Untergrund stehen - und nicht überall ist Grillfeuer erlaubt.

Gerade wenn Kinder dabei sind, sollte man aber nicht nur an ausreichend Essen und Trinken denken, sondern auch an Kartenspiele, einen Ball oder ein Badminton-Set. Schließlich soll der Spaß nicht zu kurz kommen. Und am Ende des Vergnügens heißt es: Abfall in aufgestellten Mülltonnen entsorgen oder wieder mitnehmen. (djd).

Erfrischende Sommergetränke

(djd). Mineralwasser, Saftschorlen, Bier oder ein kühler Weißwein: Beim Grillabend oder Picknick darf eine Auswahl an Getränken nicht fehlen. Auch selbst zubereitete, erfrischende Sommergetränke ohne Alkohol sorgen für viel Trinkspaß. Für Limonaden etwa wird ein Sirup aus Wasser, Zucker und einem Aromageber wie Zitrone, Holunderblüten, Ingwer oder Lavendel zubereitet. Anschließend füllt man diesen mit kaltem Mineralwasser auf und fertig ist die Limo! Eine Früchtetee-Bowle oder ein Himbeer-Minze-Eistee sind weitere leckere Rezeptideen. Nach der Zubereitung kann man das Getränk in eine geschmacksneutrale und leicht zu reinigende Glasflasche wie etwa "Emil die Flasche" füllen und zum Outdoor-Event mitnehmen.

Mehr Infos gibt es unter unter www.emil-die-flasche.de.

Foto: rgz/Elasten Forschung/Alliance - Fotolia

Frischer Glow

Nach dem Winter ist es höchste Zeit, die strapazierte Haut von innen mit Wirkstoffen zu versorgen, um ihr einen frischen Glow zu verleihen. Eine wichtige Rolle neben einer ausgewogenen Ernährung spielt dabei Kollagen, das etwa in „Elasten Trinkampullen“ enthalten ist. Eine regelmäßige Einnahme schon nach vier Wochen kann die Hautfeuchtigkeit und Spannkraft deutlich erhöhen: www.elasten.de.

Foto: rgz/ Merz Spezial

Verwöhnmomente

Für jeden Hauttyp und jede Situation gibt es die passende Gesichtsmaske. Über deren Wirkung kann man sich auf www.merz-spezial.de informieren. Etwa über die „Peel-Off Maske“, die von Unreinheiten befreit oder die „Deep Relax“ mit Perlenextrakt und Porzellanerde, welche die Haut regeneriert und für spürbare Geschmeidigkeit sorgt.

Foto: rgz/ATRO ProVita/Thinkstock

Dauerhaft faltenfrei

Tatsächlich lässt sich mit der richtigen Pflege viel dafür tun, um die Entstehung von Falten hinauszuzögern. Sinnvoll ist es, Kollagenbausteine von innen zuzuführen, etwa mit Beautydrinks wie Atro Derma-Gold mit dem Kollagenhydrolysat Verisol. Infos: www.atro-provita.de

Fit und frisch

Ein paar Beautywochen machen uns jetzt schön und fit fürs Frühjahr

Foto: rgz/Antistax/Sanofi

Rein in die Wanderschuhe, runter vom Sessel und aktiv werden - das macht Spaß und versorgt den Körper mit viel Sauerstoff. Außerdem tut Bewegung den Venen gut. Bei schweren Beinen empfehlen Experten eine zusätzliche Behandlung mit einem rezeptfreien Extrakt aus Rotem Weinlaub wie etwa in „Antistax extra“-Venentabletten. Unter www.antistax.de gibt es dazu weitere Informationen.

durchstarten

Foto: rgz/Maurer-Wirtz

Einfach dufte

Wohlriechende Kosmetik und Parfums können die Stimmung positiv beeinflussen. Das Bouquet weißer Blüten steht bei den Damenparfums im Vordergrund, während der zeitlos-klassische Herrenduft eine zugleich würzige und erfrischende Note hat, weiß Duftentwicklerin Alexandra Kalle vom rheinländischen Parfümhersteller Mäurer & Wirtz.

Foto: rgz/sebamed/GettyImages/istockphoto

Für kräftig-gesundes Haar

Von erblich bedingtem Haarverlust sind nicht nur Männer betroffen - mit speziellen Shampoos wie dem neuen sebamed Anti-Haarverlust Shampoo kann man dem Prozess entgegenwirken. Es fördert die Funktion des natürlichen Hautschutzmantels und stärkt die Haarstruktur.

Tiefstehende Sonne sorgt für Stress

Bei strahlendem Sonnenschein kann die Sicht stark beeinträchtigt sein, und das Reaktionsvermögen sinkt

Die Tage werden wieder länger. Damit verbunden ist allerdings auch das Phänomen der tiefstehenden Sonne. Und genau die, so schön sie im Prinzip auch ist, sorgt für große Gefahr bei Autofahrern. Bei strahlendem Sonnenschein kann die Sicht stark beeinträchtigt sein und das Reaktionsvermögen sinkt. Generell gilt bei blendender Sonne: Runter vom Gas und den Blick auf den rechten Fahrbahnrand senken. Wer von der tief stehenden Sonne geblendet wird, sollte abrupte Fahr- und Bremsmanöver unbedingt vermeiden, um den nachfolgenden Verkehr nicht zu gefährden.

Zudem gilt: Ausreichend Sicherheitsabstand halten und vorausschauend fahren. Denn wer bei Tempo 50 nur für eine Sekunde die Augen schließen muss, legt bereits rund 15 Meter im Blindflug zurück. Lässt sich die Fahrt wegen extrem widriger Sichtverhältnisse nicht sicher fortsetzen, vorsichtig rechts ranfahren und eine Pause einlegen. Wer versehentlich direkt in die Sonne schaut, ist für kurze Zeit nahezu blind. Die Augen brauchen ein paar Minuten, um sich zu regenerieren.

Der beste Schutz gegen die Strahlung ist eine gute Sonnenbrille. Sie sollte stets griffbereit im Fahrzeug liegen. Für den richtigen Durchblick sorgt eine saubere Windschutzscheibe. Entsprechende Wischwasser-Zusätze verhindern die Schlierenbildung. Verschlissene Wischerblätter unbedingt austauschen. Außerdem: Die Scheibe regelmäßig von innen reinigen. Das Gleiche gilt auch für Visiere von Motorradhelmen. Treffen Lichtstrahlen auf verschmutztes Glas oder Fettrückstände auf den Oberflächen, werden sie stärker gebrochen und erhöhen den Blendeffekt.

Häufig ist bei gleißendem Licht vor Ampeln nicht zu erkennen, ob sie grün oder rot aufleuchten. Auch Bremslichter vorausfahrender Autos sind schwerer zu erkennen. Da hilft es nur, vorsichtig an die Kreuzung heranzufahren und notfalls anzuhalten, um sicherzustellen, dass andere Verkehrsteilnehmer nicht gefährdet werden. Denn wenn es kracht, hilft die Ausrede einer blendenden Sonne nicht. Vielmehr kann Fehlverhalten als grobe Fahrlässigkeit ausgelegt werden. (mid/akz-o)

Sicher in den Urlaub

Ob im alltäglichen Straßenverkehr oder auf der Fahrt in den Urlaub die statistische Wahrscheinlichkeit einer Reifenpanne scheint mit 15% pro Jahr eher gering, doch theoretisch kann es jeden Autofahrer alle sechs bis sieben Jahre treffen. Besonders groß ist der Ärger, wenn der Reifen gerade auf dem Weg in den Urlaub Luft verliert. Zumeist ist es ein Fremdkörper, etwa ein Nagel oder eine Schraube, der in den Reifen eindringt und die Reifendecke beschädigt. Wer mit zu wenig Luftdruck (unter 1 Bar) weiterfährt, riskiert, dass der Reifen komplett zerstört wird.

Hat das Fahrzeug einen Reservereifen, dann kann ein defekter Reifen ersetzt werden. Dieser nimmt jedoch unnötig Platz ein und sorgt mit seinem Gewicht für Mehrverbrauch. Grund genug, dass bereits jedes dritte Auto, das 2015 in Europa vom Band gerollt ist, stattdessen ein Dichtmittel-Kit für den Pannenfall an Bord hat. Ist das Auto schon vier bis fünf Jahre alt, empfiehlt es sich, das Ablaufdatum des Reifendichtmittels zu prüfen, um es rechtzeitig ersetzen zu können.

Auch die nachträgliche Umrüstung auf die zeitgemäße und komfortablere Dichtmittel-Lösung ist möglich. So bietet der Automobilzulieferer Continental beispielsweise das ContiMobilityKit (www.continental-mobility.com/de) mit Kompressor an. Der Vorteil hierbei ist, dass der Autofahrer das Reifendichtmittel und die Luft gleichzeitig über das Ventil direkt in den Reifen pumpen kann.

Nachdem der Reifen wieder ausreichend Luftdruck hat, empfiehlt sich eine langsame Weiterfahrt bei 50 bis 60 km/h in eine Werkstatt zur dauerhaften Behebung des Reifenschadens. (spp-o)

VON DER **SENNE**
BIS ZUR NORDSEE!

EMSRADWEG

Folgen Sie einfach mal mit dem Drahtesel dem Lauf der Ems bis zur Nordsee

Der Erlebnis-Radweg startet an den Emsquellen in Hövelhof und führt über eine interessante Strecke von insgesamt rund 375 Kilometern bis nach Emden zur Flussmündung.

In der Moosheide befinden sich die Quellen der Ems. Rund 500 Meter ist der Quellbereich lang. Das Wasser sickert hier an zahlreichen Stellen aus der Erde. Der obere Teil des Emsquellengebietes gehört zur Stadt Schloß Holte - Stukenbrock. Auf ihrem Weg zur Nordsee fließt die junge Ems zehn Kilometer durch Hövelhof. Radler, die dem Flusslauf von den Quellen bis zur Mündung zu folgen, erleben hautnah, wie ein anfangs schmales Flüsschen zu einem stattlichen Strom heranwächst.

Der beliebte EmsRadweg führt dabei oft direkt am Wasser entlang, aber auch rechts und links der Ems lohnt es sich an vielen Stellen historische Orte und fantastische Landschaften zu besuchen. Rund dreißig Städte kann man auf dem Weg kennenlernen. Da ist für jeden Geschmack das Richtige dabei. Gut geplant finden Sie auch jede Menge Unterkünfte in den es Heißt: „Radler willkommen"! Außerdem gibt es Möglichkeiten Teilstrecken mit Bus, Bahn oder mit der Fähre zurückzulegen.

Wer in Emden angekommen noch das i-Tüpfelchen sucht, der folgt dem Wasserlauf noch mit dem Schiff bis zur Insel Borkum.

Ausführlichere Informationen zum Thema Ems-Radweg finden Sie übrigens auch im Internet unter:

www.emsradweg.de

➤ Großer Biergarten
➤ Selbstgebackene Torten
➤ Durchgehend Warme Küche
➤ Westfälische Spezialitäten
➤ Sonntags Frühstücks-Brunch

Öffnungszeiten **Täglich geöffnet!**

Mo - Fr: 11:00 - 22:00 Uhr
Sa + So: 9:00 - 22:00 Uhr
(zur Biergarten-Saison)

Mo - Do: 14:00 - 18:30 Uhr
Fr: 12:00 - 18:30 Uhr
Sa + So: 9:00 - 22:00 Uhr

Neubrückstraße 19 · 33129 Delbrück-Steinhorst
Tel: 0 52 94 - 93 27 50 · Fax: 0 52 94 - 93 27 51
info@cafe-brinkmeier.de · www.cafe-brinkmeier.de

EINE OASE FÜR CAMPER – GANZ IN IHRER NÄHE!

WOHIN AM WOCHENENDE?

ERHOLUNG PUR AUF DEM IDYLLISCHEN *CAMPINGPLATZ AM FURLBACH*

Schloß Holte-Stukenbrock. Wer Ruhe und Entspannung sucht und einzigartige Natur auf ihre schönste Weise erleben möchte, ist bei Annette Auster-Müller und ihrem Team genau richtig. Zwischen Wiesen, Feldern und üppigen Wäldern lockt der Campingplatz Am Furlbach in Stukenbrock-Senne jedes Jahr rund 10.000 Erholungssuchende an.

Ob spontaner Wochenend-Trip, Sommerurlaub, Monats- oder Dauercamping: Mitten in der wildromantischen Sennelandschaft bietet der gepflegte Campingplatz in der Straße Am Furlbach 33 beste Bedingungen für jeden Bedarf. Auf dem großzügigen, neun Hektar großen Gelände findet garantiert jeder seinen persönlichen Wohlfühl-Platz. Und auch bei der Unterkunft bleiben keine Wünsche offen. „200 Dauercamper und 50 sogenannte ‚Durchgangscamper' finden bei uns Platz – ob im Zelt, mit dem Wohnmobil oder Wohnwagen", berichtet Annette Auster-Müller. Seit 2014 leitet sie den Familienbetrieb, der in diesem Jahr bereits seinen 60. Geburtstag feiert. Ein besonderer Renner sind die urigen „Schlaf-Fässchen", die Platz für zwei Erwachsene und zwei Kinder bieten. Zwei Stück gab es bis vor Kurzem auf dem beliebten Platz im Grünen – Nummer 3 konnte sich aufgrund der großen Nachfrage nun dazu gesellen. „Dadurch haben wir auch in den Fässchen kurzfristig wieder weitere Kapazitäten", freut sich die Inhaberin. Auch eine Ferienwohnung gehört seit diesem Jahr zum vielfältigen Übernachtungsangebot. Ein kleines Lädchen und der Brötchenservice sorgen dafür, dass es den Gästen auch sonst an nichts mangelt.

So gemütlich die Unterkünfte auch sind: Zum Schlafen ist die Zeit auf dem Campingplatz Am Furlbach eigentlich fast zu schade. Zwei Spielplätze, Volleyball oder Fußball und viel freie Fläche zum ungefährlichen Toben lassen bei den kleinen und größeren Gästen keine Langeweile aufkommen. Die Boulebahn, eine Tischtennisplatte oder ein kühles Getränk auf der Sonnenterasse des Platzes laden ebenfalls zum Verweilen ein. Wer die Umgebung erkunden möchte, findet zahlreiche Ausflugsziele in der Nähe: vom Safaripark und der Ems-Erlebniswelt über einen Reiterhof und einen Golfplatz bis hin zum berühmten Hermannsdenkmal oder dem Freilichtmuseum Detmold. Zu Fuß, mit dem Rad oder auch ganz komfortabel mit einem vor Ort gemieteten E-Bike lassen sich auch das Furlbachtal, der nahegelegene Ems-Radweg oder der benachbarte Baggersee wunderbar erkunden. Wie schön die Umgebung wirklich ist, wissen vor allem die Dauercamper aus jahrelanger Erfahrung: „Weit über die Hälfte unserer derzeit 140 Dauercamper kommt aus einer Entfernung von höchstens 50 Kilometern", erklärt Annette Auster-Müller. Die „Stammgäste" schätzen die schnelle Erreichbarkeit, die gute Ausstattung und Lage des Platzes und die ganz besondere Atmosphäre auf dem ehemaligen Gehöft. Dazu tragen auch die Inhaberin und ihr Team bei, die den Platz mit spürbarer Leidenschaft und Liebe zum Detail betreiben.

1958 60 Jahre 2018

Wer das Idyll in Stukenbrock-Senne persönlich kennenlernen möchte, ist jederzeit willkommen. Eine gute Gelegenheit dazu bietet auch der Tag der offenen Tür zum 60-jährigen Jubiläum in diesem Jahr: Am 16. Juni zwischen 14 und 18 Uhr sind alle Interessierten zu einem bunten Tag mit Life-Musik und Attraktionen für Groß und Klein eingeladen. Beim anschließenden Gottesdienst und dem großen Scheunenball wird der Tag auf dem Campingplatz Am Furlbach stimmungsvoll ausklingen.
Erreichbar ist das Team unter Tel. 05257-3373 oder 05241/340230 oder info@CampingplatzAmFurlbach.de.
Weitere Infos: www.CampingplatzAmFurlbach.de

Campingplatz
Am Furlbach

Am Furlbach 33 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Tel. 0 52 57 / 33 73 | Tel. 0 52 41 / 340 230
Fax: 0 52 57 / 940 373
E-Mail: info@CampingplatzAmFurlbach.de

Fotos: rgz/Villeroy und Boch

Freiluftgenuss

Für den schön gedeckten Tisch

So individuell wie die Koch- und Esskultur sollte auch das passende Geschirr, zum Beispiel von Villeroy & Boch, sein. Ob Pasta-Party, Pizza-Event oder große BBQ-Session: Geradliniges Design mit funktionalen Extras setzt Akzente auf dem schön gedeckten Tisch. Das Auge isst mit!

Zusammen kochen und essen ist ein echter Trend. Im Sommer schmeckt es am besten draußen!

Echt splitterfrei

Foto: rgz/megawood.com

So schön wie Holz, aber viel langlebiger: Moderne Holz-Verbundmaterialien wie die Signum-Barfußdielen von megawood eignen sich insbesondere für den Außenbereich. Sie bestehen bis zu 75 Prozent aus Naturfasern, auf eine Imprägnierung kann verzichtet werden. Weil sie garantiert splitterfrei sind, bleiben den Bewohnern schmerzhafte Überraschungen erspart.

Foto: rgz/MORELO Reisemobile

Küche auf Reisen

Lust auf ein italienisches Menü in Kopenhagen? Besitzer eines Reisemobils der Luxusklasse mit exzellent ausgestatteter Küche müssen dafür nicht ins Restaurant. Die Küche eines Luxus-Reisemobils von Morelo kann beinahe beim Komfort der heimischen Einbauküche mithalten: www.morelo.de.

Fruchtig-frisch

Frische Früchtchen kann man auch trinken. Ein Durstlöscher mit extra Frische-Kick ist Eistee, beispielsweise als Bio-Produkt von Dietz teaz in den Geschmacksrichtungen „Schwarztee Cranberry“, „Grüner-Tee Zitrone-Ingwer“, „Rooibostee Maracuja“ oder „Matchatee Pfefferminze“. Die Kräuter für die Limonade entsprechen ebenfalls Bio-Standards.

Foto: rgz/Dietz teaz

Im malerischen Karlstadt am Main kommen Gourmets ganz besonders auf ihre Kosten, denn hier gibt es zur Spargelzeit edle Speisen und Getränke im Duett. Genuss wird aber nicht nur dann großgeschrieben: Wein- und Hoffeste, Heckenwirtschaften und Schoppentage laden fast ganzjährig zum Probieren ein. Alle Informationen unter www.karlstadt.de.

Foto: rgz/ Stadt Karlstadt/Juefraphoto-Fotolia

Frühlingsgefühle

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

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/STIHL

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.

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.

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

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

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.

BAD KARLSHAFEN ERLEBEN!

Erleben Sie in Bad Karlshafen Europas einzige Wiederöffnung des Innenstadthafens einer barocken Planstadt. Begleitet werden die Bauarbeiten zum Anschluss des Barockhafens an die Weser vom Baustellen-ERLEBNIS-Programm, das spektakuläre Eventhighlights wie eine Welt-Uraufführung bietet.

Bad KarlsHAFEN
– eine Vision wird (wieder) wahr!

Landgraf Carl - Vision und Selbstdarstellung

Landgraf Carl zu Hessen muss wohl ein Visionär und Selbstdarsteller gewesen sein. Mit den großen Handelsstädten Hamburg und London im Hinterkopf gründete er 1699 direkt an der Weser das heutige Bad Karlshafen. Konzipiert als Industrie- und Handelsstadt, die es mit ihren großen Schwestern aufnehmen konnte, ließ er die Stadt um einen Hafen herum planen und bauen. Der Hafen als Gründungsanlass - und bis heute Mittelpunkt der barocken Planstadt - sollte Ausgangspunkt eines weiteren ehrgeizigen Projektes sein. Denn Landgraf Carl beauftragte Oberst von Münnich und den holländischen Schleusenspezialist Meetsma mit einem noch gewagteren Großprojekt als es die Stadtgründung im Morast gewesen war: Sie sollten ihm einen Kanal von Carlshafen bis zu seiner Residenz in Kassel bauen, um das Stapelrecht und die damit verbundenen Zollabgaben in Hann. Münden zu umgehen. Bis zu seinem Tod wurden die ersten 17 Kilometer fertig gestellt, mit ihm starb aber dann auch das Projekt.

Geblieben ist die barocke Planstadt mit ihrem großzügigen Stadthafen. Idealerweise sollte die Architektur mit ihrem einheitlichen Aussehen und den geschlossenen Carées die staatliche Ordnung im fürstlichen Absolutismus – an dessen Spitze Carl stand - wiederspiegeln. Hierfür wurde die Stadt vom französischen Architekten Paul du Ry und dem Baumeister Friedrich Conradi als sogenannte Portalanlage für das Fürstentum Hessen-Kassel geplant.

Wie in einem „cour d'honneur", also einem Schlosshof, wollte Landgraf Carl im Hafen mit Barockensemble die einlaufenden Schiffe empfangen. Sämtliche öffentliche Gebäude wurden in der ersten Bauperiode von 1699 bis circa 1763 erbaut, im zweiten Bauabschnitt wurden Baulücken geschlossen und die strenge Ordnung und Geschlossenheit aufgelockert.

Die heute oft genutzte Bezeichnung „Hugenottenstadt" bezieht sich auf die Ansiedlung französischer Glaubensflüchtlinge. Obwohl die Aufnahme gerne als menschenfreundlicher Akt dargestellt wird, war sie nicht ganz uneigennützig. Denn in Zeiten des wirtschaftlichen Umbruchs waren die Hugenotten in der Landgrafschaft Hessen-Kassel sehr willkommen. Und Landgraf Carl hatte bei seiner Einladung sicher auch die Handwerkskünste im Hinterkopf, die die Hugenotten beherrschten. Denn sie brachten aus ihrer französischen Heimat unter anderem Fähigkeiten als Strumpfwirker, Handschuh- und Hutmacher mit und sollten die Stadt damit nach Wunsch des Landgrafen zu einer Metropole des Textilhandels machen.

Noch heute zeigt der Grundriss Bad Karlshafens die strenge Symmetrie der barocken Plan- und Idealstadt. Verschiedene Einzelgebäude, Baublöcke und Straßenzüge gruppieren sich in einheitlicher Architektur um das Hafenbecken als das Herz der Stadt. Von 1723 bis in die 1930er Jahre waren Hafen und Schleuse in Betrieb. Der Ausbau der Weserstraße zur Bundesstraße bedeutete das Aus für den Weseranschluss an den Hafen.

ELFI *BADESHOP*

Endlich ist er da, der Frühling! Jetzt freuen sich alle auf die Badesaison 2018. Was trägt man in diesem Jahr beim Besuch im Freibad oder am Strand? Stöbern Sie mal in Elfis Badeshop in der Weser Therme ...

Die Bademoden-Kollektionen werden zwar oft nur wenige Wochen im Jahr getragen, aber die Zeit im Freibad, im Urlaub und auch in einer Wellness-Therme werden als die schönsten des Jahres empfunden, deshalb ist ein attraktives Outfit besonders gefragt. 2018 ist der Badeanzug ein großes Thema und versucht dem Bikini immer noch den Rang abzulaufen. Egal, ob sportlich, unifarben, mit Text, Pünktchen oder Streifen, der Badeanzug überzeugt mit kräftigen Farben. Rosa und Rot dominieren und sind in all ihren Nuancen zu finden. Aber keine Angst, wer es lieber klassisch mag, darf sich auch mit einem Badeanzug in Schwarz oder einer anderen dunklen und somit der Figur schmeichelnden Farbe sehen lassen, diese Modelle sind zeitlos schön und liegen dauerhaft im Trend.

Das Wichtigste bei allen Modellen ist der perfekte Sitz, deshalb sollte eine gute Beratung im Fachgeschäft dem Kauf unbedingt voraus gehen. Ein breit gefächertes Sortiment finden Sie in Elfis Badeshop. Damen, Herren und auch Kinder werden hier für das Badevergnügen eingekleidet. Frau Brosenne nimmt sich Zeit und berät Sie gern ganz individuell. Alle Konfektionsgrößen sind bestens sortiert und reichen von Cup A-D bei den Damen, von Größe 5-15 bei den Herren über alle Kids-Größen. Ergänzt wird das breitgefächerte Angebot von Schwimmzubehör und Badesportartikeln verschiedener renommierter Hersteller wie Fashy und Sunflair. Überzeugen Sie sich selbst bei einem Besuch.

Öffnungzeiten:
Mo. - Do. + So von 10:00 -18:00 Uhr
Fr. + Sa. von 11:00 – 18:00 Uhr
Mittagspause jeweils von 13:00 -14:00 Uhr

elfi badeshop

Elfi Badeshop
Aysegül Brosenne
Kurpromenade 1 | 34385 Bad Karlshafen

Tel.: 05672 - 9229555

Vom alten Carl lernen!

Carls Vision war die eines einmaligen Bad Karlshafens, einer Handelsmetropole mit Anschluss ans Meer, einem Ort, an dem das Leben pulsiert. Einmalig ist Bad Karlshafen mit seiner barocken Altstadt und dem Hafen als Mittelpunkt noch immer. Mit dessen Wiederanbindung an die Weser wird das Herz der Stadt wieder zum Schlagen gebracht und der Hafen lebendig. Seit Beginn der Bauarbeiten im Sommer 2017 hat man so die Chance, in Bad Karlshafen einen Binnenhafen mit Schleuse wieder entstehen zu sehen und die Fortschritte an der Baustelle zu verfolgen. Ab 2019 soll er dann wieder erlebbar und für kleinere Yachten und Sportboote befahrbar sein.

Zusammen mit der Klosterburgstadt Helmarshausen macht Bad Karlshafen so heute über 1.000 Jahre Kultur- und Glaubensgeschichte lebendig erlebbar. Denn die Abtei Helmarshausen war im Mittelalter eines der bedeutendsten Klöster Europas mit weltberühmter Buchmalerei. Hier entstand das Evangeliar Heinrichs des Löwen, einst das teuerste Buch der Welt. Mit dem Heimatmuseum Helmarshausen, der begehbaren Krukenburg-Ruine auf den Hügeln des Weserberglandes oder dem Deutschen Hugenotten-Museum gibt es verschiedene Geschichtsorte, die diese spannenden Epochen erlebbar machen. Auch dies findet Eingang in die regelmäßigen Veranstaltungen und sonstige Angebote der Stadt, wie die „Akademie der historischen Handwerkskünste".

Viel zu erleben in Bad Karlshafen!

Frühjahr 2018 – eine Stadt blüht auf

Entsprechend bereiten sich Gastronomie, Handel und Dienstleistungen der Stadt auf die große Zeit nach der Wiedereröffnung des Hafens vor: Läden werden hergerichtet, die Hafenmarina vorbereitet und neue Veranstaltungsformate sowie traditionelle Feste sorgen in 2018 für ein spannendes und ereignisreiches Baustellen-ERLEBNIS-Programm, das Bad Karlshafens Altstadt rund um den historischen Hafen in Szene setzt. Wer Kultur in Form von Konzerten, Theater, Vorträgen und Festen schätzt, darf sich freuen. Noch nie dagewesene Events, wie das Hafen-Auftragswerk PERPETUUM MOBILE als Welturaufführung, ein Running Dinner oder ein Stadt-Kultur-Festival am Hafen bereichern das kulturelle Leben der barocken Stadt.

Der Frühling beginnt mit spannenden Events rund um den Hafen. Neben „Spektakulärem" sind auch immer wieder ganz bodenständige Angebote für große und kleine Besucher dabei. Künstlerische Impulse gibt der beliebte Bildermarkt am ersten Mai. Anlässlich des Europäischen Kulturerbejahres 2018 trifft dann ein Treidelkahn ein und die „Schauwerkstatt Treidelkahn" wird eröffnet. Ab April werden zudem besondere Themenführungen zu Stadtgeschichte, Architektur und der Baustelle selber angeboten.

Kommen, Erleben und Staunen!

Rosen-Apotheke
Alexandra Schäfer e.K.
Invalidenstraße 4 – 34385 Bad Karlshafen
Telefon 05672 300 – Telefax 05672 2656

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BAD KARLSHAFEN
- immer ein Besuch wert!

Welturaufführung „PERPETUUM MOBILE – Eine Stadt im Rausch“ im Mai

Eventhighlight 2018 ist die Welturaufführung des Auftragswerkes „PERPETUUM MOBILE – Eine Stadt im Rausch“ am 24. Mai.

Das Theaterauftragswerk im Stadtraum nimmt die Geschichte des Orffyreus alias Johann Bessler auf, der lange Jahre in Bad Karlshafen lebte und sich im Auftrag Landgraf Carls mit der Erfindung des „Ewigen Rades“ beschäftigte. Das bekannte Berliner Theater Anu stellt hierzu eine Inszenierung am Hafenbecken und im Stadtraum auf die Beine, mit der Geschichte und Zukunft der Stadt beleuchtet werden. Begleitet wird das aufwendige Werk von einer Ausstellung zum Leben und Wirken Besslers, dem Dreieck zwischen Landgraf Carl, Bad Karlshafen und dem barocken Erfinder Orffyreus sowie der Idee des Perpetuum Mobile.

PERPETUUM MOBILE wird unterstützt vom Kultursommer Nordhessen und vom 24. – 26. Mai sowie vom 31. Mai bis zum 2. Juni 2018 aufgeführt.

Mehr unter www.stadt-im-rausch.de

Sommer am Hafen

Wer hat denn schon mal ein **Running Dinner** erlebt? Bei jedem Gang schlendert man gemütlich in eine andere Location. Ob Barock-Café oder Hafen-Kneipe, **am 14. Juli** laden die Gastronomen Bad Karlshafens in die Hafenstadt und empfangen mit außergewöhnlichen kulinarischen Leckerbissen.

Die **Weserbeleuchtung zwei Wochen später** wird stimmungsvoll. Licht- und Wassershow, Biergarten, Partymusik und ein großes Höhenfeuerwerk setzen die Weser in Szene.

Auch das **Dinner in White am 18. August** wird vom stilvollen Ambiente bestimmt. Dann erscheinen alle Gäste in Weiß am Hafen – Kulinarisches wird selbst mitgebracht – und ein Abend im Kreis alter und neuer Freunde beginnt.

Der **Tango-Abend** am Hafen **am 25. August** lädt ausdrücklich zum Mittanzen ein! Mit Tango-Musik, südamerikanischem Fingerfood, ausgesuchten Weinen und Cocktails wird am Hafen getanzt und gefeiert.

Das **Stadt-Kultur-Festival** mit Klappstuhltheater und Langer Nacht der Poesie **vom 31. August bis 2. September** ist ein weiterer Höhepunkt im Sommer des Baustellen-ERLEBNIS-Programmes.

Hafenstadt mit Herbstzauber

Bei der konzertanten Aufführung **„Musikprotokoll einer Flucht“** erklingen am **8. September** Belcanto-Arien und Ensembles aus einer Oper der Rossinizeit. Die Inszenierung im Rosengarten des Rathauses beschäftigt sich mit der Flucht der Hugenotten. Sie waren die ersten Bewohner, prägten mit ihrem Wissen und Wirken maßgeblich die Geschichte der Stadt. Diese hugenottischen Einflüsse und Nachwirkungen auf die Stadt beleuchtet am Folgetag ein buntes Programm rund um den Hafen.

Bei einem **Treppenhauskonzert am 6. Oktober** kann man das Leben in der beeindruckenden Architektur der barocken Häuser selbst erspüren. Bei Musik aus der Zeit des Barocks erfährt man viel Wissenswertes zu Architektur und Lebensstil in dieser Zeit.

Bei dem dreitägigen **Hafenfest vom 12. bis 14. Oktober** mit Streetfood Festival und Maritimem Tag zieht buntes Markttreiben in die barocke Altstadt ein. Dann geht es drei Tage rund am Hafen: Kulinarik und Kultur zu den Themen Wasser, Meer und Hafen prägen dieses Fest. An allen drei Tagen laden Street Food Angebote und Open-Air-Musik zum besonderen Kulturerlebnis ein.

Weitere Infos unter:
Internet: www.bad-karlshafen-tourismus.de
oder
Telefon: 05672 /9226140 oder 92123-94

GENIESEN SIE DIE KÖSTLICHKEITEN AUF UNSERER AUßENTERRASSE!

Yellow River 黄河大酒店

MITTAGSBUFFET

Mo. bis Sa. 12.00 bis 14.30 Uhr

Erwachsene 8,90 Euro

Kinder (unter 12 Jahre) 6,50 Euro

ABENDBUFFET

Mo. bis Sa. 17.30 bis 22.30 Uhr

Erwachsene 15,90 Euro

Kinder (unter 12 Jahre) 10,90 Euro

SONNTAGSBUFFET

Mo. bis Sa. 11.30 bis 22.30 Uhr

Erwachsene 15,90 Euro

Kinder (unter 12 Jahre) 10,90 Euro

Erleben Sie bei uns die Vielfalt der asiatischen Küche.

Genießen Sie die asiatische Atmosphäre unserer Räume bei Ihren Geschäfts- und Geburtstagsfeiern.

RESTAURANT YELLOW RIVER

Detmolder Straße 199 · 33100 Paderborn

Tel.: 05251 8725-558 oder 538 · www.yellowriver-paderborn.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Sa. 11.30 - 15.00 Uhr & 17.30 - 23.00 Uhr

So. & an Feiertagen 11.30 - 23.00 Uhr durchgehend

GERNE NEHMEN WIR IHRE TISCHRESERVIERUNG AN!

SCHÖNER WOHNEN

Trex-Dauerdielen sind optisch, qualitativ und ökologisch wegweisend / Einzigartige Gestaltungsoptionen mit gebogenen Dielen.

Terrassendielen aus WPC (Wood-Plastic-Composite bzw. Holz-Kunststoff-Verbundstoff) verleihen jedem "Frischluft-Wohnzimmer" einen ganz neuen, individuellen Look. Doch WPC-Diele ist nicht gleich WPC-Diele. Die Produktgruppe wurde seit ihrer Erfindung durch das US-Unternehmen Trex vor über 20 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt. Die neueste WPC-Dielen-Generation von Trex bietet vor allem dank einer speziellen, extrem robusten Ummantelung deutlich verbesserte Eigenschaften gegenüber herkömmlichen Verbundstoffdielen.

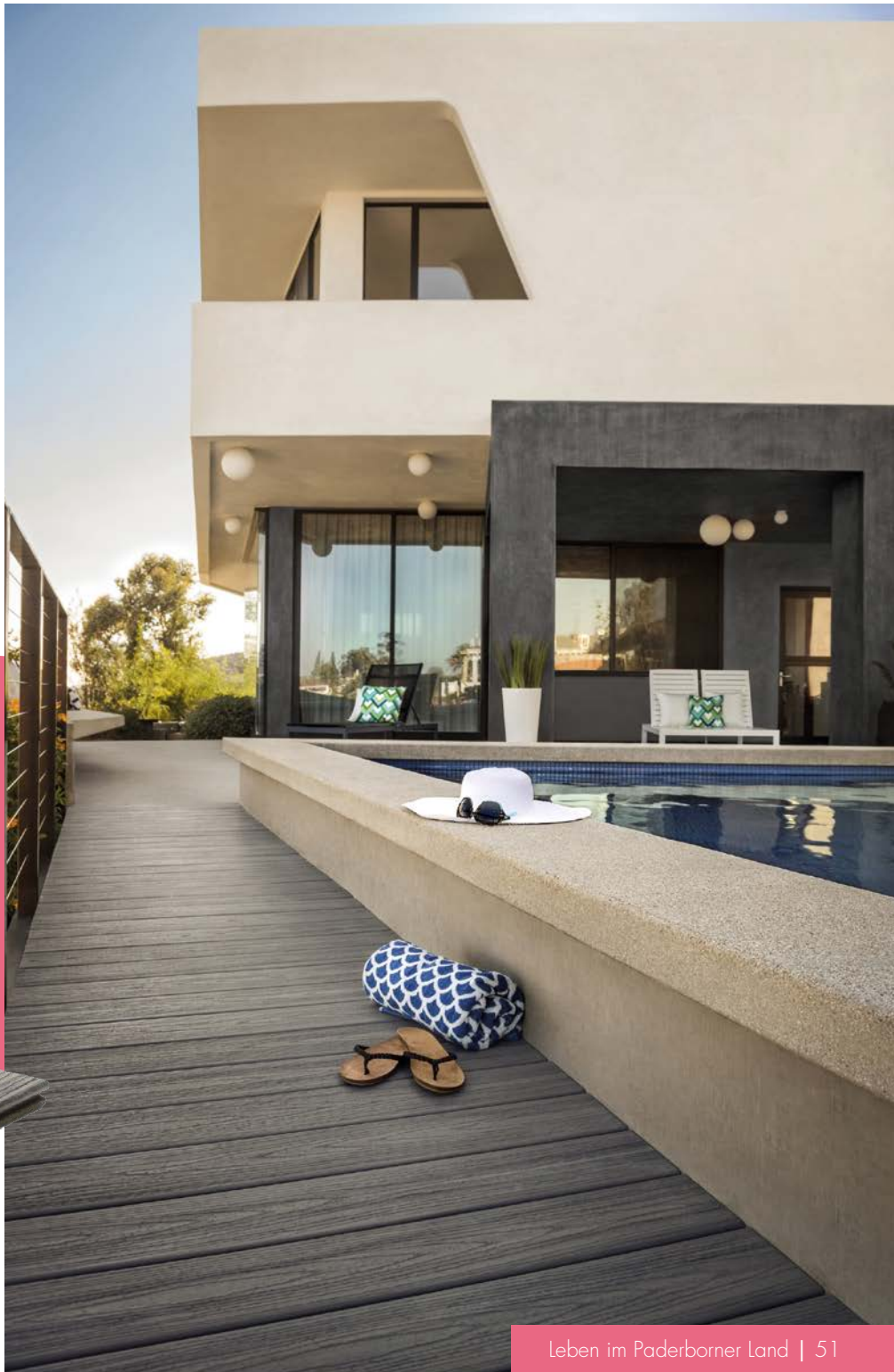
Unter anderem sind die Dauerdielen von Trex nicht nur besonders pflegeleicht, sondern auch jahrzehntelang haltbar. Bei privatem Gebrauch gibt Trex 25 Jahre Garantie gegen Verfärbung und Fleckenbildung. Die dreidimensional gemaserten, naturnahen Edelholzdekors der Produkte lassen sich elegant miteinander kombinieren. Seit Kurzem sind zudem auch in Deutschland und der Schweiz individuell gebogene Dielen erhältlich, die vollkommen neue Gestaltungsoptionen eröffnen. Ein Recycling-Materialanteil von über 95 Prozent schont Ressourcen und macht die Dielen auch noch außergewöhnlich umweltfreundlich.

Hochentwickelte WPC-Dielen vom Erfinder

Trex-Dauerdielen sind das Ergebnis jahrelanger Forschung und Erfahrung mit Verbundstoffen und bewähren sich in Nordamerika bereits seit vielen Jahren. Ihre herstellereigene Ummantelung aus neun verschiedenen Komponenten ist fest mit dem massiven Dielenkern verbunden. Der Mantel ermöglicht nicht nur den sehr realistischen Holz-Look, sondern schützt die Dielen auch von drei Seiten gegen alle Witterungsbedingungen sowie gegen Kratzer und Verschleiß. Die Produkte verziehen sich nicht, verblassen, verflecken und schimmeln nicht und werden nicht morsch.

Eine gelegentliche Reinigung mit Seife und Wasser reicht, damit die Dielen auch nach Jahrzehnten wie neu aussehen.

Die umweltfreundliche WPC-Mischung, aus der die Trex-Dielen überwiegend bestehen, enthält unter anderem zurückgewonnene Hartholz-Sägespäne aus kommerziellen Anwendungen sowie Polyethylen-Kunststoff, der zum Beispiel von Verpackungsfolien und Einkaufstüten zurückgewonnen wird. Dank der Verwendung von Recycling-Materialien müssen für Trex-Dielen keine Bäume gefällt werden. Außerdem landen jährlich über 180 Millionen Tonnen weniger Kunststoff- und Holzabfälle auf Mülldeponien.



MINIMALE PFLEGE, MAXIMALER GENUSS AUCH IN "PROBLEMBEREICHEN"

NO1 STYLE UND STONE VON SCHEURICH

Garden Feeling mit No1 Style

Wer die Charts anführt, darf sich zu Recht als Nummer eins bezeichnen. Schließlich basiert die neue Outdoor-Designlinie No1 auf der weltweit erfolgreichsten Topfform von Scheurich, deren klare Linienführung bereits Indoor zum Klassiker avancierte. Dass die beliebte Form auch absolut freilandtauglich ist, zeigt sich bei No1 Style nicht nur im modernen dickwandigen Outfit und trendigen Farbkonzept. Auch in puncto Material und Funktionalität reiht sich der Newcomer nahtlos in die hochwertigen Serien der Scheurich Outdoor-Family aus frostfesten, extrem leichten und lichtbeständigen Kunststoffgefäßen „Made in Germany" ein.

Eine der vielen praktischen Raffinessen von No1 Style ist der spezielle Verschluss, der beim Einsatz im Freien in der „Parkposition" unter dem Gefäß sicher verwahrt wird. Beim Umzug ins Haus ist er schnell zur Hand und verschließt die Öffnung absolut tropffrei. Das macht No1 Style zum Multitalent für drinnen und draußen. Außerdem erleichtert Scheurich durch den zweiteiligen Rand die Reinigung und das Umtopfen: Der innere Ring lässt sich entnehmen, sodass der Topfballen herausgezogen und die Erde einfach entfernt werden kann.

No1 Style ist in sechs leuchtenden Farben erhältlich. Pure Ocean, Pure White, Pure Lime, Living Taupe, Pure Berry und Metallic Grey harmonieren sehr gut im Ensemble und setzen in jedem Outdoor-Ambiente plakative Akzente. Die Farbtöne sind perfekt abgestimmt auf bunte Glockenblumen (Campanula), Glockenheide (Erica) oder andere Sommer- und Herbstblüher. Den passenden Kontrapunkt dazu bildet eine Dauerbepflanzung aus mehrjährigen Gräsern wie Chinaschilf (Miscanthus), Lampenputzergras (Pennisetum) oder dekorativen Blattschmuckpflanzen, z. B. Purpurglöckchen (Heuchera). Ideal geeignet sind die flexibel einsetzbaren Gefäße auch für mediterrane Kübelpflanzen wie Eibisch (Hibiscus), Oleander (Nerium), Zitrusgewächse (Citrus) und Fächerpalme (Brahea), die im Haus überwintern.

Lifestyle und Natürlichkeit mit No1 Stone
Erfolgreiches Design setzt sich überall durch. Das stellt die weltweit beliebteste Indoor-Topfform von Scheurich auch bei der neuen Outdoor-Serie No1 unter Beweis. Das Kunst-stoff-Leichtgewicht überzeugt mit klaren Proportionen und einer ebenso ausgewogenen wie modernen Formgebung. Voll im Trend liegen dabei das dickwandige Profil und die natürlichen Oberflächen, die No1 Stone eine hohe Wertigkeit verleihen.

Robustes Material und durchdachte Funktionalität sind bei Produkten im Außenbereich die Gradmesser für Langlebigkeit und einfaches Handling. Deshalb kommen bei den Outdoor-Programmen von Scheurich grundsätzlich nur frostfeste und UV-beständige Kunststoffe zum Einsatz. No1 Stone wird von Scheurich im aufwendigen Rotationsgussverfahren in Deutschland gefertigt. Das große Bodenloch verhindert z. B. nach starken Regenfällen Staunässe im Gefäß. Besonders innovativ ist der Verschluss, mit dem sich das Loch beim Indoor-Einsatz vollständig abdichten lässt. Ansonsten wird der Verschluss separat in einer „Parkposition" unter dem Gefäß deponiert und ist bei Bedarf immer griffbereit.

Für die flexible Verwendung drinnen wie draußen empfiehlt sich eine Bepflanzung mit opulenten Blütengewächsen wie Hortensien (Hydrangea), mediterranen Kübelpflanzen wie Oliven-bäumchen, exotischen Zitruspflanzen wie Kumquat (Fortunella) oder einem klassischen Lorbeer (Laurus nobilis). In der XL-Ausführung von No1 Stone finden sogar Topfgehölze wie Fächerahorn ausreichend Wurzelraum. Besonders gefragt ist gerade der Eigenanbau von Naschobst und anderen Nutzpflanzen auf Balkon und Terrasse – z. B. ein Pfirsich-bäumchen unterpflanzt mit aromatischen Kräutern.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.scheurich.de

No1 Stone gibt es in zwei verschiedenen Ausführungen: In authentischer Steinoptik in Weiß-Granit, Schwarz-Granit und Taupe-Granit sowie in den natürlichen Dekoren Sand und Brown. Alle Varianten eignen sich hervorragend zur Ausstattung schicker Freiraum-lösungen wie einer großzügigen Lounge oder einem Essplatz auf der Terrasse.

STRAHLEND SCHÖNE SOMMERMODE

VERLIEBT IN DIE NEUE SOMMERMODE!

Schon wenn die ersten Sonnenstrahlen das Näslein kitzeln, ist es allerhöchste Zeit für das langersehnte Sommer-Update der Garderobe: Dicke Wollmützen, Strickpullover und Schals fallen jetzt erst einmal in ihren Winterschlaf und machen Platz für luftige Sommerkleidchen, trendige Shirts und coole Sonnenbrillen! Mit luftigen Materialien, frische Farben und liebevoll gestalteten Accessoires begeistert die neue Sommermode garantiert jeden!

Frisch in den Frühling

Nach einem kalten, grauen Winter steigt mit dem Frühlingserwachen in der Natur auch das eigene Stimmungsbarometer wieder in die Höhe: Vorbei ist (vorerst) die Zeit, als dicke Schneedecken die Landschaft unter sich begruben und der Zwiebellook den Blick auf das ein oder andere modische Shirt verwehrte. Jetzt heißt es raus in die Sonne, neue Kraft tanken und das Dolce Vita genießen: Ob knalliges Pink, zartes Pastellgelb oder sanfte Nudetöne – bei der frühlingshaften Mode ist alles erlaubt, was gefällt! Bunte Shirts mit auffälligen Mustern oder großflächigen Prints wecken erste Frühlingsgefühle und zählen jedes Jahr zu den Trends im Frühjahr. Auch bequeme Blusen in frischen Uni-Farben können zu einfarbigen Röcken oder Hosen getragen werden und geben so ein tolles Freizeit-Outfit ab, das sich perfekt für den Stadtbummel eignet. Wer es elegant mag, kombiniert am besten Weiß mit zarten Pastell- oder Nudetönen, denn mit diesem frühlingsfrischen Farb-Mix liegt man immer richtig. Raffinierte Schnitte mit Raffungen, welche die Figur sanft umspielen, machen die neuen Teile zu bequemen Begleitern, die die Blicke auf sich ziehen.

Eine Fahrt ins Blaue

Hellblau gibt im diesjährigen Frühjahr-Sommer den Ton an: Die Trendfarbe lässt sich vielseitig kombinieren und steht für Harmonie, Zufriedenheit und Ruhe –genau das, was uns in der Urlaubszeit besonders am Herzen liegt. Und auch wer nicht verreist, assoziiert mit dem harmonischen Farbton einen Tag unter strahlend blauem Himmel genauso wie am tiefen Ozean. Dazu passt Denim außerordentlich gut: Das blaue Wunder hat den Designern den Kopf verdreht und bezaubert als Light oder Dark Denim diese Saison in Form von Kleidern, Röcken, Blusen oder auch Schlaghosen in Kreationen, die stark an die Mode der 70er-Jahre erinnern. Ein Segen für alle Frauen, die noch an ihrer Bikinifigur feilen wollen, denn diese Saison ziehen ausnahmsweise nicht die Skinny-Modelle alle Blicke auf sich, sondern ausgedehnte Formen und weite Schnitte! Jeansröcke und -kleider in Mini- und Midilänge, weite Jeans-Culottes, Jeans mit Schlag, Jeansjacken, -Overalls und -Jumpsuits sind also diesen Sommer nicht nur trendy, sondern auch bequem. Bei dieser Auswahl darf es bei den Denim-Looks an sich gerne etwas dezenter ausfallen: Weniger ist mehr lautet hier das Motto, Used-Look und innovative Waschungen werden nur sparsam eingesetzt oder ganz weggelassen.

„Keil" durch den Sommer

Wer seine Füße mit hübschem Nagellack auf die bevorstehende Freiluftsaison vorbereitet hat, kann es meist kaum erwarten, diese nun auch in den passenden Schuhen auszuführen. Obwohl sich Frauen mit Sandalen, Sneakers, Pantoletten, Ballerinas und Flip-Flops diese Saison gerne „im Flachland bewegen" und es bequem mögen, läuft es auch für den Keilabsatz nicht schlecht: Die Schuhe mit den dicken Hanf- oder Korksohlen dürfen es sich also noch einmal an den Füßen so richtig gemütlich machen und uns durch den Sommer tragen.

Black Beauty, Meerjungfrauen und Südsee-Feeling

Black, black, black – es geht nichts über Schwarz! Auch bei der Beach Wear ist die Farbe ein Dauerbrenner, denn in einem schwarzen Badeanzug kommt die Figur perfekt zur Geltung: Schwarz trägt nicht auf, ist vornehm zurückhaltend und zeitlos elegant. Doch neben dem Klassiker mischen dieses Jahr auch metallisch schimmernde Stoffe die Strandmode gehörig auf und machen Beach Beauties zu eleganten Wassernixen. Karibisches Flair versprühen dahingegen farbenfrohe Palmen-und Blumen-Prints, während Pflanzen und Federn an den Dschungel erinnern und für einen Hauch Exotik sorgen. Sehr schlanken Frauen stehen die Muster und Prints besonders gut.

Text: fashionpress.de

ATTRAKTIVE KOMBI-MODE
IN TOLLEN FARBEN

Auch Frauen mit größeren Größen möchten einen Look finden, mit dem sie sich wohlfühlen, sich uneingeschränkt bewegen können und attraktiv aussehen.

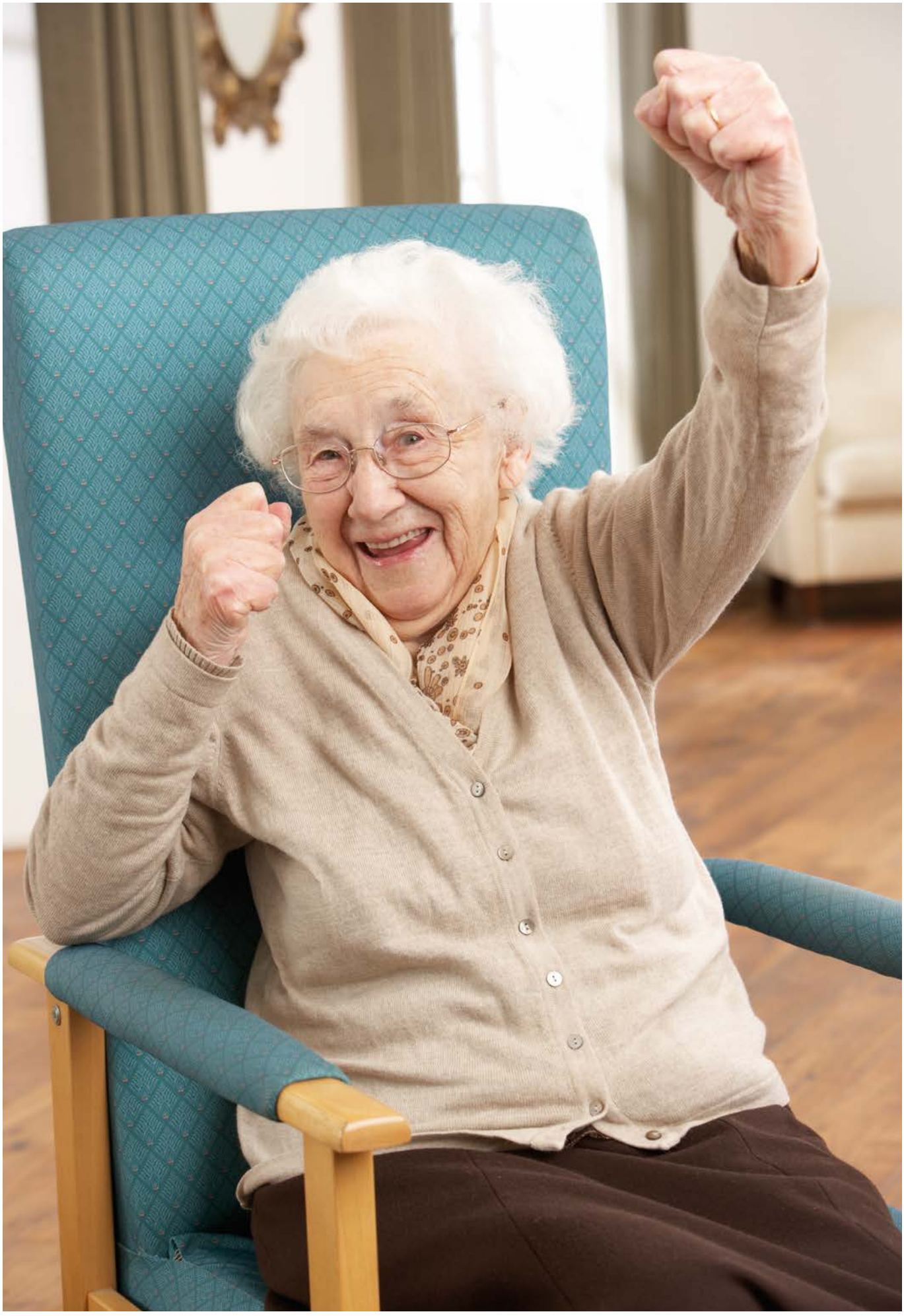
Mona Lisa, die Marke für Plus-Size-Fashion, setzt den Trend zu mehr Mode ab Größe 42 fort.

Perfekte Kombi zu schmalen Hosen

Dazu bringt Mona Lisa Blousons in neuer Optik mit lebhaften Designs in sommerlichen Farben. Sie sind bequem, gerade und lose geschnitten. Sie passen perfekt zu den Slim-Line-Hosen, genauso wie die breite Palette von Super-Shirts in vielen Längen-Varianten. Sie machen zusammen mit Blusen und Tuniken den Look für den Sommer aus. (akz-o)

FRISCH IN DEN SOMMER STARTEN!!

Fotos: Mona Lisa bei Interchic, 33334 Gütersloh/akz-o



SENIOREN gut versorgt

BETREUTES WOHNEN im Hochstift - Hier fühle ich mich wohl!

Mit über 20 Jahren Erfahrung und fest im Markt etabliert, betreibt die eigentümergeführte 60up Dienstleistungs-GmbH insgesamt drei Häuser des Betreuten Wohnens im Hochstift. Der Gründerin und geschäftsführenden Gesellschafterin Angela Dingel-Padberg liegt die Individualität der Häuser und die Selbstbestimmtheit der Bewohnerinnen und Bewohner ganz besonders am Herzen.

Es ist der große Wunsch auch im Alter im vertrauten Zuhause wohnen zu bleiben. Jedoch wird dieser oft von Herausforderungen begleitet. Nicht barrierefreie Badezimmer, das Schlafzimmer im ersten Stock, Kinder, die in der Ferne wohnen und Freunde, die den Weg für einen Besuch nicht mehr bewältigen können. Das Leben im eigenen Zuhause wird oft beschwerlich und einsam. Das muss nicht sein. Die Zeiten, in denen lediglich die Wahl zwischen einem selbstständigen Leben im eigenen Haus oder einem vorbestimmten Leben in einem Pflegeheim - womöglich weit weg von der gewohnten Umgebung - lag, sind glücklicherweise vorbei.

Von Anfang an hat Dingel-Padberg auf die heute sooft genannte und beliebte „klassische Quartiersentwicklung" gesetzt - ein für ältere und pflegebedürftige Menschen zugeschnittenes Angebot - unter anderem in ländlichen Regionen, das darauf ausgerichtet ist vor allem älteren Menschen die Möglichkeit zu geben in der ihnen bekannten Umgebung bleiben zu können. „Wer im Alter individuell und eigenständig wohnen möchte und sich einen verlässlichen Partner an seiner Seite wünscht, der findet sein Glück bei uns. Niemand muss mehr seine vertraute Umgebung verlassen", so Dingel-Padberg. Zentral gelegen mit allen wichtigen Einrichtungen in fußläufiger Entfernung, wohnen die Bewohner in allen drei Häusern des Unternehmens in ihren eigenen vier Wänden. Großzügige und geschmackvoll eingerichtete Gemeinschaftsbereiche laden zu Kaffee und Kuchen, abwechslungsreichen Veranstaltungen oder auch einfach nur zum Lesen und Verweilen ein. Wer Lust auf Gespräche und Unterhaltung hat, kann immer jemanden antreffen. Das erfahrene Team um die Geschäftsführerinnen Angela Dingel-Padberg und Helena Lichtenauer steht immer mit Rat und Tat zur Seite und hilft bei der Gestaltung des Alltags. Egal ob ein Fahr- und Begleitdienst benötigt wird oder hauswirtschaftliche Dienste, das Angebot ist vielfältig und individuell.

„Rund-um-die-Uhr gut versorgt und betreut ist unser Konzept, das Sicherheit in allen Lebenslagen bietet. Das breite Repertoire an Dienstleistungen garantiert eine gute Versorgung auch bei Pflegebedürftigkeit", ergänzt Angela Dingel-Padberg. Neben dem Betreuten Wohnen finden sich im Riemekehof in Paderborn und im Oktober 2017 eröffneten Floerkens Hof in Lichtenau zusätzlich Pflegewohngemeinschaften. In enger Kooperation mit der Caritas steht auch hier die Individualität und Selbstbestimmtheit eines jeden Bewohners an erster Stelle. Jeder verfügt über ein individuell eingerichtetes Zimmer mit eigenem Badezimmer. In der großen Gemeinschaftsküche mit offenem Wohnbereich wird zusammen gekocht, gelacht und gelebt. Außerdem pflegt die Caritas die Bewohnerinnen und Bewohner ganz nach Bedarf. Auf dem Gelände des Floerkens Hof ist auch die Tagespflege der Caritas vorzufinden. Im Riemekehof ergänzt das Demenz-Café „Steckenpferd" der Ergotherapie das umfassende Angebot. Selbstverständlich kann man auch im Betreuten Wohnen mit Pflegegrad 1-5 wohnen bleiben.

Gerne stehen Ihnen Angela Dingel-Padberg, Helena Lichtenauer und das Team der 60up Dienstleistungs-GmbH jederzeit gerne für weitere Informationen zur Verfügung.

Betreutes Wohnen im Hochstift und Pflegewohngemeinschaften.

Hier fühle ich mich wohl!

Riemekehof
Betreutes Wohnen Paderborn
0 52 51 / 29 62 93
riemekehof@6oup.de

Lindenhof
Betreutes Wohnen Salzkotten
0 52 58 / 94 08 94
lindenhof@6oup.de

Floerkens Hof
Betreutes Wohnen Lichtenau
0 52 95 / 29 39 98 3
floerkenshof@6oup.de

Weitere Informationen unter: www.6oup.de

Das Rote Kreuz auf weißem Grund ist weltweit bekannt wie kaum ein anderes Zeichen. Es ist Symbol für eine weltumspannende Bewegung, die unabhängig von Nationen und Regionen, unabhängig von Weltanschauungen, Religionen und unabhängig von Status und Vermögen allein nach dem Maß der Not Hilfe leistet. Als größte Hilfsorganisation ist das Rote Kreuz bei sozialer Benachteiligung, Krankheit oder Katastrophen, für Sie da.

RUND 10.000 MITGLIEDER ZÄHLT DAS DRK AKTUELL IM KREIS PADERBORN!

Die Vielfalt des Leistungsspektrums ist beachtlich. Bei einem Besuch der Kreisgeschäftsstelle an der Neuhäuser Straße in Paderborn bekommt man schnell einen Eindruck über die vielfältigen Hilfsmöglichkeiten, die überwiegend ehrenamtlich realisiert werden. Hier laufen in einer Art Kompetenzzentrum die Fäden zusammen, es wird organisiert. Seit rund sechs Monaten stellt sich Bernd Horenkamp als Kreisgeschäftsführer der Herausforderung. Seine bisherigen Tätigkeiten erfolgten in der freien Wirtschaft, jetzt hat er keinen Job, sondern eine Aufgabe übernommen, die ihm am Herzen liegt. Herzlich ist auch die Atmosphäre im ganzen Haus, jede Menge gut gelaunte Menschen, die mit ihrem Engagement überzeugen und fröhlich zum Mitmachen anregen.

Egal ob in der Kleiderkammer, die einem gut sortierten Kaufhaus gleicht und Kinderaugen mit liebevoll dekorierten Spielzeugen zum Leuchten bringt, oder in den Wartezonen vor den Büros für Beratungen zu Freizeitangeboten, Mutter-Vater-Kind-Kuren, Hausnotruf und vielem mehr. Überall im Haus treffen Sie fröhliche Menschen. Dabei sind die Themen oft sehr ernst. Die Tafel mit den Steckbriefen von Angehörigen, die gesucht werden, weil in Katastrophen- oder Kriegsgebieten der Kontakt abbrach, ist nur ein Beispiel.

Regelmäßig treffen sich zahlreiche Menschen im Alter zwischen 18 und 72 Jahren beim DRK zur Blutspende.
Ihr Motto: Blut spendet man um zu helfen, um Leben zu retten! Blut ist keine käufliche Ware!

MACH MIT!

LASS DIR HELFEN!

HILF MIT!

Deutsches Rotes Kreuz

Auch Sie sind ♥-lich willkommen!

V.l.n.r.: Stv. Kreisgeschäftsführer Martin Münsterteicher, Birgit Arens und Kreisgeschäftsführer Dipl. Kaufmann Bernd Horenkamp

Rund zehn Prozent der Deutschen fühlen sich einsam und haben insbesondere Angst vor dem Alleinsein im Alter. Das muss nicht sein. Nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsalltag sorgen kleine Aufgaben für Freude und soziale Kontakte. Beispielsweise beim Helfen in der Kleiderkammer, über Unterstützung, im Idealfall sogar von geschulten Personen, freuen sich das Team und jede Menge Menschen, die mit ihrem Berechtigungsschein hier einkaufen.

Treffen in den Gruppenangeboten kann man unterstützen, oder natürlich einfach beim Besuch genießen. Egal ob beim gemeinsamen Frühstück, beim Tanzen, Turnen oder Singen getreu dem Motto „Lachen ist gesund" stehen hier Unterhaltung und Spaß mit netten Leuten im Vordergrund.

Geteilte Freude ist doppelte Freude, haben wir schon als Kinder gelernt und deshalb wird natürlich auch im Bereich Reisen einiges geboten. Egal ob Sie sich zur Gruppe der Senioren zählen oder mit einem Handicap leben, bei einer Reise mit helfenden Händen, finden Sie Erholung und Abwechslung in einer anderen Umgebung.

Kurse für pflegende Angehörige schaffen Kontakte zu anderen Betroffenen und erleichtern spürbar das Leben im Alltag. Angebote, wie der Hilfsmittelverleih oder der Fahrdienst helfen ergänzend. Das „Essen auf Rädern" liefert qualitativ hochwertige Menüs fix und fertig oder, wenn gewünscht, tiefgekühlt zur eigenen Fertigstellung zu Ihnen nach Hause. Auf dem Speiseplan, der sich wöchentlich ändert, finden Sie auch Diabetiker- und Schonkost.

Mit trendiger Technik überzeugt das Angebot des Hausnotrufs. Einsetzbar in zahlreichen Situationen und längst nicht mehr nur beliebtes Hilfsmittel für ältere Menschen. Wer allein lebt und Angst vor der Situation hat, sich in einer Notlage nicht selbst helfen zu können, kann durch das kleine Hilfsmittel wieder entspannt das Leben genießen.

ANSPRECHPARTNERINNEN:
Frau Seiler & Frau Arens
Tel.: 05251 - 130930
E-Mail: info@drk-paderborn.de
www.drk-paderborn.de

Kein Geld für ein barrierefreies Zuhause?

Wie die Finanzierung des Umbaus trotzdem gelingt

Foto: Sonja Brüggemann/Deutsche Leibrenten AG/akz-o

Keine bodengleiche Dusche, kein Handlauf für die Treppe – mehr als jeder zweite Ruheständler wohnt in einer Immobilie, die nicht barrierefrei ist. Doch nicht selten scheitern Pläne zum seniorengerechten Umbau an fehlendem Geld, wie eine aktuelle Studie der Deutsche Leibrenten AG zusammen mit der Deutsche Seniorenliga zeigt. So gab jeder zweite Ruheständler an, sich den barrierefreien Umbau finanziell nicht leisten zu können. „Die meisten Senioren wohnen in älteren Häusern, bei deren Bau vor 30, 40 oder 50 Jahren Barrierefreiheit keinen Einfluss auf die Grundrissgestaltung hatte. Entsprechend hoch sind heute die Kosten für Umbauten, um Haus oder Wohnung trotz körperlicher Einschränkungen bewohnbar zu halten", sagt Friedrich Thiele, Vorstand der Deutsche Leibrenten AG. In der Tat sind dafür oft Summen im mittleren fünfstelligen Bereich nötig.

Um diese zu finanzieren, denken viele zunächst an Banken. Doch die halten Senioren aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters meist für nicht mehr kreditwürdig. Eine Möglichkeit, sich den Traum vom barrierefreien Wohnen trotzdem zu erfüllen, bietet sich für Haus- und Wohnungseigentümer, die ihre Immobilie an ein Unternehmen wie die Deutsche Leibrenten AG, der Marktführer für Immobilien-Leibrenten in Deutschland, verkaufen. Das Immobilienunternehmen garantiert ihnen nicht nur ein Wohnrecht auf Lebenszeit, was im Klartext bedeutet, dass sie bis zum letzten Atemzug nicht ausziehen müssen. Sondern sie erhalten auch eine monatliche Zusatz-Rente, ebenfalls auf Lebenszeit, die sogenannte Leibrente. Die kann wahlweise auch als Einmalsumme oder als Kombination von Rente und größerem Einmalbetrag ausgezahlt werden. Ein solcher Einmalbetrag lässt sich dann zum Beispiel auch für den barrierefreien Umbau verwenden.

Erfahrungen zeigen, dass viele Senioren im Fall einer plötzlichen körperlichen Einschränkung auch finanziell in große Not geraten. „Es gilt für Senioren, gerade auch wenn sie im eigenen Heim bleiben möchten, rechtzeitig Kassensturz zu machen und professionell zu planen", empfiehlt Prof. Dr. Heinrich Schradin von der Universität Köln, denn: Neben dem Eigenheim brauchen gerade ältere Menschen finanzielle Reserven, auf die sie bei steigenden Kosten für Gesundheit und Pflege zurückgreifen können. Sind keine oder nur geringe Reserven vorhanden, sind regelmäßige zusätzliche Einnahmen, wie sie die Leibrente bietet, eine perfekte Ergänzung. (akz-o)

TABUTHEMA Schulden: Familien reden zu wenig über Geldsorgen

In jeder dritten Familie wird über das Thema Geld und Erbschaft nicht offen gesprochen. Rund 30 Prozent der 35- bis 64-Jährigen wissen nicht, wie viel Geld ihren Eltern monatlich zum Leben zur Verfügung steht, so das Ergebnis einer bevölkerungsrepräsentativen Befragung der Deutsche Leibrenten AG unter 1.000 Bundesbürgern. Demnach sind viele Senioren im Alter verschuldet, ohne dass ihre Kinder darüber Bescheid wissen. „Eltern sollten offen mit ihren Kindern über die eigene finanzielle Situation sprechen, solange es ihnen gesundheitlich noch gut geht", sagt Friedrich Thiele, Vorstand der Deutsche Leibrenten AG (www.deutsche-leibrenten.de).

Für Senioren im Rentenalter stellen die laufenden Tilgungen und Zinsen für Haus oder Wohnung eine erhebliche finanzielle Belastung dar. Dennoch wollen sie in ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben. Dies ermöglicht eine Immobilien-Leibrente.

Bei der Immobilien-Leibrente wird das Haus oder die Wohnung zu Lebzeiten verkauft, die Eigentümer erhalten dafür ein notariell zugesichertes, mietfreies Wohnrecht und eine monatliche Rentenzahlung – beides wird lebenslang garantiert. Auf diese Weise sind die Senioren sofort schuldenfrei, verbleiben in ihrem Zuhause und können von der Leibrente Pflegeleistungen in Anspruch nehmen oder eventuell sogar noch einen Teil an die Erben abgeben. (spp-o)

MIT KOMFORT DAS LEBEN VERBESSERN!

Die Experten der Wohnberatung „KIM - Soziale Arbeit e.V." lösen mit viel Erfahrung und Kompetenz jede Menge Probleme im Wohnbereich. Sie helfen umsichtig und engagiert mit ganz individuellen Lösungsvorschlägen bei allen Fragen rund um Komfort und Sicherheit in den eigenen vier Wänden. Oft werden sie erst gerufen, wenn gesundheitliche Veränderungen schnelle Lösungen erfordern. Dabei helfen sie immer gern, auch wenn sie mit ihren Tipps nur den Wohnkomfort erhöhen, beispielsweise mit weniger Barrieren. Der Hauseingang ohne Treppe erfreut Familien mit Kinderwagen genauso, wie Nutzer eines Einkaufstrollys oder eines Rollators.

Die Profis wissen, wie man oft schon mit kleinen Maßnahmen eine große Wirkung erzielt. Mit ihren geschulten Augen erkennen sie schnell Hindernisse und können durch ihre Kenntnisse rasch effektive Maßnahmen vorschlagen, egal ob für den kurzzeitigen oder für den langfristigen Gebrauch. Im Dschungel der Möglichkeiten, die neueste Techniken und raffinierte Hilfsmittel bieten, kennen sie sich aus. Damit Ihr Wunsch möglichst lange selbstbestimmt zu Hause wohnen, wahr wird, werden sie gern aktiv. Für alle Menschen im Paderborner Kreisgebiet, die im Alter, bei Pflegebedürftigkeit oder mit Handicaps hier Beratung suchen, erfolgt dies ohne Kosten und ganz individuell.

Gern vereinbart man mit Ihnen einen Termin, um direkt vor Ort gezielt nach Lösungen für ein möglichst selbstständiges Leben zu suchen. Das Leistungsspektrum reicht dabei von der Beratung über die Planung, bis hin zur Verwirklichung. Denn Wohnberater und Gerontologe Jens Brockschnieder (links) und Dipl. Ing. Innenarchitekt Arno P. Oellers (rechts) sorgen beispielsweise auch für eine problemlose Abwicklung von Förderanträgen oder bei der Kontrolle am Bau. Modernes Design und altersgerechte Funktion werden hier hervorragend vereint.

Wohnberatung

Für Ältere und Menschen mit Behinderung

Umbau, Neubau, Anpassung? Zuhause leichter leben!
Vereinbaren Sie einfach ein Infogespräch.
Wir beraten Sie neutral und kostenlos!

Ihre **Wohnberatungsagentur** im Kreis Paderborn.

www.kim-paderborn.de

KIM
Soziale Arbeit e.V.

Wohnberatung
Widukindstraße 2a
33098 Paderborn
05251 / 28 27 18
wohnberatung@
kim-paderborn.de

MEDIKAMENTE, HEILMITTEL & CO

Wer ist von Zuzahlungen befreit?

Lösen gesetzlich Versicherte ein Rezept für ein verschreibungspflichtiges Medikament ein, müssen sie in der Apotheke meist zwischen fünf und zehn Euro zuzahlen. Im Laufe eines Jahres kann schnell eine größere Summe zusammenkommen. „Daher gibt es die individuelle Belastungsgrenze, die sich nach dem Bruttoeinkommen richtet", erklärt Heike Morris, juristische Leiterin der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). „Wer die Summe innerhalb eines Kalenderjahres überschreitet, kann sich von seiner Krankenkasse von weiteren Zuzahlungen befreien lassen."
Die Höhe der Zuzahlungen richtet sich nach Art der Leistung. „Es gibt verschreibungspflichtige Arzneimittel, für die keine Zuzahlung nötig ist. Doch in der Regel muss der Patient zehn Prozent des Preises selbst tragen." Es sind mindestens fünf Euro, höchstens zehn Euro Zuzahlung fällig. „Kostet das Medikament weniger als fünf Euro, trägt der Patient die Kosten selbst." Auch für Heilmittel und Hilfsmittel – zum Beispiel eine Physiotherapie und ein Hörgerät – müssen Erwachsene eine Zuzahlung leisten. Während eines Krankenhausaufenthaltes gilt eine feste Zuzahlung von 10 Euro je Kalendertag, begrenzt auf 28 Tage pro Jahr. Kinder und Jugendliche sind bis zur Volljährigkeit von Zuzahlungen befreit.

Foto: Tom Merten/gettyimages.com/akz-o

Chronisch Kranke zahlen weniger

Die jährliche Grenze, bis zu der sich ein gesetzlich Versicherter an den Kosten für medizinische Leistungen beteiligen muss, liegt bei zwei Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen, die zum Lebensunterhalt beitragen. Für Familien wird ein Haushaltseinkommen errechnet, von dem Freibeträge für Kinder, den Ehepartner oder einen eingetragenen Lebenspartner abgezogen werden. „Chronisch Kranke müssen nur bis zu einem Prozent ihrer Bruttoeinnahmen aufbringen", sagt Morris. Sie haben Fragen zur Zuzahlung? Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) berät Sie kostenfrei und neutral unter 0800/011 77 22. Infos unter www.patientenberatung.de.

Belege sammeln

Erreichen Versicherte innerhalb eines laufenden Jahres ihre Belastungsgrenze, können sie sich von weiteren Zuzahlungen befreien lassen. „Wichtig ist, dass Sie alle Belege über geleistete Zuzahlungen sammeln und bei der Krankenkasse einreichen. Sollten einige Belege abhandengekommen sein, kann man sich von seiner Apotheke eine Sammelquittung ausstellen lassen."
Steht bereits Anfang des Jahres fest, dass Sie Ihre Belastungsgrenze erreichen werden, können Sie den Betrag im Voraus bei der Krankenkasse einzahlen. „In diesem Fall müssen Sie keine Zuzahlungen leisten und ein Sammeln der Belege ist nicht nötig." Die Befreiung von den Zuzahlungen kann auch rückwirkend für die letzten vier Jahre erfolgen. Entsprechende Anträge können Sie bei Ihrer Krankenkasse anfordern. (akz-o)

STÖRUNGSBILDER BEI ERWACHSENEN:

- Störung des Redeflusses (Poltern, Stottern)
- Aphasie (Störung der Sprache durch Schädigung des Gehirns)
- Dysarthrie (Störungen der Koordination von Atmung, Stimme, Sprechen)
- Sprechapraxien (Störung der Programmierung von Sprechbewegungen)
- Schluckstörungen
- Demenz-Erkrankungen

Logopädiezentrum Dahl

Marina Lüeke
Im Sudahl 11 | 33100 Paderborn

Telefon: 05293 931 99 66
Fax: 05293 931 90 63

info@logopaediezentrum-dahl.de | www.logopaediezentrum-dahl.de

ALLES GEHT GUT

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK VOSEN LÖST PROBLEME

(dg) Kaum etwas verleiht ein besseres Gefühl als funktionales Schuhwerk. Damit geht im wahrsten Sinne des Wortes alles leichter. Oder wie die Mitarbeiter von Orthopädie-Schuhtechnik Vosen es nennen: „Alles geht gut." Und das ist kein leeres Versprechen, denn das von Jochen Runge geführte Fachgeschäft in der Paderborner Widukindstraße 50 passt sich perfekt an die Bedürfnisse des Kunden an. Und die vorhandenen Schuhe natürlich auch.

Moderne, orthopädische Maßschuhe sind ebenso im Angebot wie Einlagen, Schuhzurichtungen, Verkürzungsausgleiche und Abrollhilfen. Zudem steht ein großes Sortiment an Verbands-, Entlastungs- und Bequemschuhen zur Verfügung. Darüber hinaus passt sich das Schuhhaus den individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen an, denn „ein guter orthopädischer Schuhmacher löst die Probleme seiner Kunden", wie Jochen Runge betont.

So hält das aus zwei Personen bestehende Vosen-Team Lösungen bei Rheumafüßen, Diabetes bedingten Fußproblemen, Haltungsschäden und Rückenproblemen bereit. Für Sportliebhaber stehen ebenfalls maßgeschneiderte Produkte zur Verfügung. Ein individueller Laufcheck, Fußvermessungen und spezielle Analysetechniken machen das Finden des richtigen Sportschuhs zu einer leichten Übung. „Unser Fokus liegt auf der Orthopädie beziehungsweise auf dem Bequemschuhbereich", sagt Jochen Runge und weist darauf hin, dass sich „alle geführten Modelle für Einlagen eignen." Das gilt auch für das vorhandene Konvolut an Konfektionsschuhen, die sich oft etwas breiter als herkömmliches Schuhwerk gestalten und teilweise mit Strechleder versehen sind.

Selbstverständlich werden im Hause Vosen auch Maßanfertigungen vorgenommen. Nach der Fußvermessung folgt die Konstruktion des Leistens, der Schuhmachermeister Pierre von Mach als Vorlage für den fertigen Schuh dient. Die Kosten für die Anfertigung übernimmt in der Regel die Krankenkasse.

Die Geschäftsräume von Orthopädie-Schuhtechnik Vosen sind montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Telefonische Beratung unter 05251-27668. Faxnummer: 05251-282189. Die Homepage ist unter www.allesgehtgut.de erreichbar. Email-Kontakt unter runge@vosen-orthopaedie.de

Zwei-Mann-Betrieb: Jochen Runge (links) und Pierre von Mach vor dem Geschäftseingang. Foto: Dietmar Gröbing

Produziert heiße Luft: Schuhmachermeister Pierre von Mach fönt die Sohle eines Schuhs. Foto: Dietmar Gröbing

Bunt und funktional: Auch in Sachen Sport bietet das Fachgeschäft passendes Schuhwerk. Foto: Dietmar Gröbing

Wir fertigen orthopädische Einlagen für *jeden Schuh!*

Orthopädie-Schuhtechnik
VOSEN
...alles geht gut.

Vosen Orthopädie-Schuhtechnik
Inhaber: Jochen Runge
Widukindstrasse 50 | 33098 Paderborn
Tel.: 05251/27668 | Fax: 05251/282189
E-Mail: runge@vosen-orthopaedie.de

Die GESUNDE LEBENSZEIT verlängern

Viel bewegen, ausgewogen essen und gut sehen tragen zum Wohlfühlen im Alter bei

Die durchschnittliche Lebenserwartung der Deutschen klettert seit Jahren nach oben - und damit auch die Zahl der Jahre, die Senioren in guter Gesundheit verbringen können. Neben einer umfassenden medizinischen Versorgung trägt vor allem der persönliche Lebenswandel dazu bei, die gesunde Lebenszeit zu verlängern. Dazu gehören etwa die richtige Ernährung, Bewegung, das Vermeiden von Stress oder der Verzicht auf Nikotin und übermäßigen Alkohol. Für typische Alterserscheinungen - etwa wenn das Sehen Probleme macht - gibt es Lösungen, die die Lebensqualität verbessern.

Fit bleiben im Alter: Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung sowie gutes Sehen tragen maßgeblich zum Wohlbefinden bei.

Foto: djd/Alcon Pharma/thx

Den Alltag ohne Sehhilfe genießen

Die nachlassende Sehkraft macht vielen älteren Menschen zu schaffen. Vermindertes Kontrastsehen, Lichtempfindlichkeit oder das Gefühl durch einen Schleier zu blicken: Ursachen für diese Symptome sind in höherem Alter häufig der Graue Star, bei dem sich die Augenlinse eintrübt. Normale Aktivitäten wie Auto fahren, eine Zeitung lesen oder das Gesicht eines Menschen erkennen werden damit zunehmend schwieriger. Eine Therapie mit Medikamenten gibt es hierfür nicht, allerdings kann durch eine Operation das Sehvermögen wieder deutlich verbessert werden. Mit der Wahl der richtigen Kunstlinse lassen sich bei diesem Routine-Eingriff gleichzeitig auch andere Sehfehler beheben. Eine moderne Intraokularlinse wie die AcrySof IQ Toric von Alcon etwa korrigiert nicht nur den Grauen Star, sondern gleichzeitig auch eine Hornhautverkrümmung, auch als Astigmatismus bezeichnet. Wer unter einer Hornhautverkrümmung leidet und bislang eine Brille oder Kontaktlinsen für die Fernsicht benötigt hat, kann nach der Operation meist wieder ohne Sehhilfe ungetrübt und scharf in die Ferne sehen und den Alltag genießen.

Den Körper fit halten

Gesundheit und Wohlbefinden im Alter hängen auch davon ab, ob der Körper durch aktives Training gestärkt wird. Regelmäßiger Sport bringt Herz und Kreislauf in Schwung, kräftigt Muskeln und Knochen und hilft dabei, bestimmten Alterskrankheiten wie Osteoporose vorzubeugen. Schmerzhaften Gelenkkrankheiten wie Arthrose kann man mit Bewegung ebenso entgegengenwirken. Gelenkschonende Sportarten sind etwa Schwimmen, Walken oder Radfahren. Auch die Gartenarbeit oder Spazierengehen zählen schon als Übungseinheiten. Bei ihren Ernährungsgewohnheiten sollten Senioren beachten, dass mit dem Alter zwar der Energiebedarf sinkt, aber die gleiche Menge an Nährstoffen benötigt wird. Zu einer ausgewogenen Kost gehören vor allem frisches Obst, Gemüse, Milchprodukte, Vollkorn-Getreideprodukte und ab und an mageres Fleisch und Seefisch. Fett- und zuckerhaltige Lebensmittel sollten dagegen nur in Maßen genossen werden.

Augenprobleme rechtzeitig behandeln lassen

Bei einem regelmäßigen Augen-Check können Augenerkrankungen, die häufig im Alter auftreten - etwa Grauer und Grüner Star oder auch eine Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) - frühzeitig erkannt und behandelt werden. So gehört heute eine Operation des Grauen Stars, bei der die getrübte Linse durch eine Kunstlinse ersetzt wird, schon zu den Routineeingriffen und wird meist ambulant durchgeführt. Bei einer eingehenden Augenarztuntersuchung können Betroffene abklären, welche Kunstlinse für sie persönlich geeignet ist. Zeitgemäße Premiumlinsen wie etwa die AcrySof IQ Toric von Alcon können beispielsweise sowohl den Grauen Star als auch gleichzeitig eine Hornhautverkrümmung korrigieren. (djd).

PROVITA

Wir bieten Ihnen Erfahrung und Kompetenz in der Kranken- und Altenpflege

BEHANDLUNGSPFLEGE

- Wundversorgung und Wechseln von Verbänden
- Verabreichen von Medikamenten
- Vielfalt messen (Blutdruck, Blutzucker...)
- An-/ Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- Injektionen (z.B. Insulin) , u.v.m.

GRUNDPFLEGE

- Hilfe bei der Körperpflege
- Hilfe beim An- und Auskleiden
- Lagern und Betten
- Hilfe bei der Nahrungsaufnahme, u.v.m.

BETREUTES WOHNEN

In der arminiusRESIDENZ erhalten Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit, ein seniorengerechtes Apartment mit einer Kombination aus Wohnen und Betreuung zu mieten.

Die arminiusRESIDENZ ist ein ehemaliges Hotel in zentraler Lage direkt an Kurpark und Fußgängerzone. Hier stehen 16 Apartments und Wohnungen mit Größen von 26 bis 68 qm zur Verfügung. Über einen Aufzug sind alle Wohnungen stufenlos erreichbar. Die mit eigenen Bädern und Balkonen ausgestatteten Apartments können möbliert, z.B. mit einer Küche, oder unmöbliert bezogen werden. Die Mieter leben unabhängig in ihrer Wohnung, können aber gemeinsam an den vielfältigen Freizeitangeboten teilnehmen. Für den Notfall existiert ein Notrufsystem, über welches der einzelne Bewohner sofort Hilfe anfordern kann.

Unser Servicekonzept bietet allen Bewohnern Hilfen, um ein dauerhaftes Leben in ihren eigenen 4 Wänden zu ermöglichen.

HAUSWIRTSCHAFTLICHE HILFEN

In Kooperation mit dem Arbeiter-Samariter-Bund können wir Ihnen außerdem ein Hausnotrufsystem anbieten. Auch die Pflegeberatung, ergänzt durch Anleitung und Schulungen, gehört zu unserem Leistungsspektrum. Selbstverständlich helfen wir Ihnen auch gern in einem persönlichen Gespräch mit einer individuellen Beratung hinsichtlich der Pflegeversicherung oder bei der Beschaffung von Hilfsmitteln.

Wir suchen ***Verstärkung*** für unser Team in ***Teilzeit und/oder Vollzeit*** mit flexiblen Arbeitszeiten!

Bewerbung an Frau A. Berners
E-Mail: kontakt@provita.org

LANGZEITPRAKTIKUM MÖGLICH!

proVITA
ambulante Hauskrankenpflege Anja Berners

HÄUSLICHE ALTEN- UND KRANKENPFLEGE

WIR SIND FÜR SIE DA!

Arminiusstr. 39
33175 Bad Lippspringe

Telefon 05252 940992
Telefax 05252 940993

E-Mail kontakt@provita.org

Sorglos wohnen, gemeinsam leben

Infos unter: 05252 940842

arminiusRESIDENZ
LEBEN MIT SERVICE

Auch im PFLEGEFALL am liebsten zu Hause

82 Prozent der Senioren möchten so lange wie möglich zu Hause bleiben – auch im Fall einer Pflegebedürftigkeit. Doch eine gute Betreuung zu Hause können sich nur die wenigsten Ruheständler leisten. Zwar hat die Mehrheit Vermögen angespart, doch das steckt meist in der eigenen Immobilie.

Ein möglicher Weg, das im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung gebundene Vermögen zu nutzen, ohne ausziehen zu müssen, ist die Immobilien-Leibrente. Dabei verkaufen die Senioren ihr Haus oder ihre Wohnung. Sie bekommen im Gegenzug eine monatliche Leibrente und ein mietfreies Wohnrecht – beides lebenslang garantiert. „Sowohl das lebenslange Wohnrecht als auch die Leibrente werden notariell im Grundbuch verankert. Das bietet den Senioren ein Höchstmaß an Sicherheit", sagt Friedrich Thiele, Vorstand der Deutsche Leibrenten AG (www.deutsche-leibrenten.de).

Doch wer überlegt, Beton in Bares umzuwandeln, sollte einige weitere grundsätzliche Regeln beachten. So empfiehlt es sich für Senioren, bei Immobilien-Leibrenten-Verträgen immer eine Mindestlaufzeit von fünf oder sogar zehn Jahren zu vereinbaren. Dann profitieren die Erben im Falle eines frühen Todes. Zudem

Foto: Yuri/Gettyimages.com/Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG/akz-o

sollte sich der Käufer der Immobilie vertraglich zur Übernahme von Instandhaltung verpflichten. Da es sich bei dem lebenslangen Wohnrecht um ein sogenanntes Nießbrauchrecht handelt, erhalten die Senioren bei Auszug vor Lebensende die Einnahmen aus einer Vermietung oder bei Verzicht auf das Wohnrecht eine Einmalzahlung.

Die Leibrente eignet sich grundsätzlich für alle Immobilieneigentümer, die das 70. Lebensjahr erreicht haben, und wird auch vom Bundesverband Initiative 50plus empfohlen. Informationen zur Immobilien-Leibrente bietet eine kostenlose Info-Broschüre. Sie kann bestellt werden bei der Deutschen Seniorenliga, Heilsbachstraße 32, Bonn oder unter www.deutsche-seniorenliga.de/infomaterial.html. (akz-o)

Gardinen
Wasch
Center

abnehmen - waschen - aufhängen

Vom Fachpersonal zu günstigen Preisen
Verkauf von Plisseeanlagen
Reinigung von Plissee u. Lamellenanlagen

Tel.: 0 52 50 / 75 10

Christiane Schrader, Delbrück-Boke · www.gardinenwaschcenter.de

Ein Haus für alle Lebensphasen

Die Menschen in Deutschland leben immer länger - zum Glück. Damit sie, wenn die Gesundheit es zulässt, auch im Ruhestand in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben können, sollten diese möglichst von Anfang an zukunftsorientiert geplant sein. Für die große Mehrheit der Deutschen ist dies ein bedeutender Faktor bei der Entscheidung für ein Haus - so das Ergebnis der repräsentativen Forsa-Umfrage „DFH Trendbarometer Nachhaltigkeit" im Auftrag der DFH Deutsche Fertighaus Holding AG. Demnach legen 86 Prozent der Befragten besonders hohen Wert darauf, dass ein Eigenheim während seiner gesamten Nutzungsdauer flexibel an verschiedene Lebenssituationen wie das Wohnen im Alter anpassbar ist. „Ein mit altersgerechtem Grundriss und barrierefreier Ausstattung geplantes Haus ermöglicht auch im Alter hohen Wohnkomfort", so Dr. Sven Lundie, Leiter Nachhaltigkeits- und Innovationsmanagement bei der DFH. So lässt sich ein Eigenheim beispielsweise von vornherein so planen, dass nach dem Auszug der Kinder das Erdgeschoss mit Bad und Schlafzimmer auf einer Etage den Lebensmittelpunkt bilden könne. Bei modernen Fertighäusern in Holzrahmenbauweise können Bauherren bei Bedarf aber auch später ohne großen Aufwand Räume altersgerecht umbauen, vergrößern oder verkleinern. (txn)

„DIE ARBEIT *ALS* PFLEGEKRAFT ÄHNELT *DEM EINES* POLIZISTEN“

Seit 26 Jahren ist der ambulante Pflegedienst Flick in Bad Lippspringe ansässig. Täglich unterstützen und helfen die Mitarbeiter mit Herz und Hand Senioren in ihren eigenen vier Wänden bei alltäglichen Dingen. Und die Nachfrage steigt. Ganz anders hingegen ist die Situation im Personalbereich. Es mangelt an Mitarbeitern; es mangelt an Nachwuchs; es mangelt an Kapazitäten. Und das bei einem Beruf, der durch die alternde Gesellschaft eine sichere Zukunft genießt. Dabei ist der Beruf alles andere als mangelhaft, weiß Flick-Geschäftsführer Lothar Flick.

Lothar Flick sucht Pflegekräfte. Für ihn hat die Pflegebranche nicht nur eine sichere Zukunft, sondern jede Menge Potenzial zum Aufsteigen der Karriereleiter wie ein Drachen mit Wind.

„Herr Flick, Sie arbeiten seit über 30 Jahren in der Pflegebranche. Warum haben Sie sich damals für diesen Berufszweig entschieden?“

„Pflegerisch tätig zu sein und dabei Menschen helfen zu können, gab mir schon immer sehr viel Befriedigung und Erfüllung. Dieser Beruf schenkt einem sehr viel Menschlichkeit, Nähe und Wärme. Für mich persönlich hat die Würde des Menschen und besonders derjenigen, die wegen ihres Alters im Alltag Hilfe benötigen, einen sehr hohen Stellenwert. Denn wir alle wollen doch so lange wie möglich eigenständig und unabhängig leben können.“

„Ist Pflege mehr als die Patienten zu waschen und anzuziehen?“

„Definitiv ja. Unser Beruf umfasst das volle soziale Programm und viel Verantwortung: Wir besuchen unsere Patienten in ihren eigenen vier Wänden und betreten damit ihre Privatsphäre. Nicht jeder mag das oder ist das gewohnt, weshalb eine große Portion Einfühlungsvermögen ebenfalls zum Beruf gehört. Unter anderem. Unsere Hilfe für die Senioren ist nicht nur pflegerisch und betreuerisch, sie umfasst auch die hauswirtschaftliche Unterstützung und wirkt ebenso beratend. Wir werden häufig zu wichtigen Bezugspersonen für unsere Patienten, weil wir sie auf mehreren Ebenen des Lebens unterstützen. Damit tragen wir viel Verantwortung, manchmal sogar für Leben und Tod. Wir müssen viel erkennen und beobachten können und dementsprechend handeln – und das 365 Tage im Jahr. Dabei ist man viel selbstständig unterwegs, muss sich selbst organisieren und eigenverantwortlich arbeiten. Der Beruf der Kranken- und Altenpflege gleicht von der Bedeutung her häufig dem eines Polizisten: Man ist Freund und Helfer in einer Person.“

Wovon profitiert man in dem Job als Pflegekraft?

„Es ist eine Tätigkeit, die nicht nur befriedigt, sondern auch Sinn hat. Dafür aber nichts, womit man finanziell reich werden kann. Der Beruf lebt von seiner Tiefe, den wir Pflegekräfte durch viel Dankbarkeit jeden Tag zu spüren bekommen. Manchmal ist es nur ein Händedruck, manchmal auch nur ein Lächeln dafür, dass ihnen Sorgen und Hürden des Alltags genommen werden. Ein jeder hat das mit Sicherheit schon mal in seinem Familien- oder Bekanntenkreis erlebt und zu spüren bekommen. Dieses Gefühl ist einfach unbezahlbar und wertvoll. Wir erhalten quasi kostenlos eine andere Sichtweise auf das Leben, weil uns die Endlichkeit bewusster ist als in anderen Berufen. Davon profitieren sie in der Pflege. Der Reiz dieses Berufes liegt nicht im Materiellen und leider auch nicht im Finanziellen, sondern einen sinnvollen und tiefgründigen Job auszuüben, dem Wunsch zu Helfen nachgehen zu können und viel Nächstenliebe zu geben und zu erhalten.“

Ist es auch möglich in der Pflegebranche weiterzukommen oder gar Karriere zu machen?

„Auch hier ein ganz klares Ja. Für den Beruf der Pflegekraft bieten wir viele wichtige soziale Leistungen, wie eine Private Krankenversicherung, Unfallversicherung, regelmäßige Fort- und Weiterbildungen, einen Dienstwagen (auch für den privaten Gebrauch)- und vor allem eine flache Hierarchie. Dazu wird man als Pflegekraft heutzutage nicht mehr arbeitslos und hat eine sichere Stelle. Dazu gibt es die Möglichkeit, aufzusteigen und beispielsweise Leitungen zu übernehmen. Auch an der Universität gibt es viele Studiengänge im Bereich der Pflege. Man kann also aufsteigen wie ein Drachen im Wind.“

PFLEGETEAM FLICK

Pflegeteam Flick | Inhaber: Lothar FLick
Greifswalder Str. 9 | 33106 Paderborn
Tel.: 0 52 51 / 87 37 97 | E-Mail: pflegeteam-flick@t-online.de
www.pflegeteam-flick.de

Pflegeteam Flick

sucht examinierte Pflegefachkraft, sowie erfahrene Pflegehelfer/in die unser Team verstärkt.
Garantierte, feste Arbeitszeiten/Frei ist frei!

- In unserem Team stehen die Menschen an erster Stelle.
- Jeder Mensch hat seine eigenen Qualitäten.
- Teamgeist ist keine leere Phrase.
- Wir sind kollegial, fair und lösungsorientiert.
- Wir arbeiten zusammen, ergänzen und helfen uns gegenseitig.
- Wir teilen Schönes und Trauriges.
- Wir fordern und fördern.

Möchten Sie zukünftig Teil dieses Teams sein? Dann suchen wir Sie! Schreiben Sie uns, rufen Sie uns an oder kommen Sie einfach vorbei.

Pflegeteam Flick
Lothar Flick, Elisabeth Hess (PDL)
Greifswalder Str. 9 33106 Paderborn
Tel. 0 52 51 / 87 37 97

WEGE AUS DEM PFLEGENOTSTAND

Arbeitsgemeinschaft der katholischen Alten- und Gesundheitshilfe im Erzbistum Paderborn berät über Versorgungsengpässe in der ambulanten Pflege

Berieten bei der Mitgliederversammlung der Arbeitsgemeinschaft der katholischen Alten- und Gesundheitshilfe im Erzbistum Paderborn über den Pflegenotstand in der ambulanten Pflege (von links): Vorsitzender Hartmut Claes, Dr. Klaus Wingenfeld, Brigitte von Germeten-Ortmann (Diözesan-Caritasverband Paderborn), Wolfgang Fischbach (Fortbildungsakademie Olpe), Domkapitular Dr. Thomas Witt (Vorsitzender Diözesan-Caritasverband) und Geschäftsführer Christoph Menz.

Foto: cpd / Jonas

Paderborn. Rund die Hälfte der 106 Sozialstationen unter dem Dach der Arbeitsgemeinschaft der katholischen Alten- und Gesundheitshilfe im Erzbistum Paderborn mussten schon Anfragen nach ambulanter Pflege ablehnen. Darauf hat der Vorsitzende Hartmut Claes bei der jüngsten Mitgliederversammlung hingewiesen. Habe man vor fünf Jahren noch um Kunden werben müssen, sei die Situation angesichts eines zunehmenden Pflegenotstandes komplett verändert. „Jetzt müssen wir uns überlegen: Nach welchen Kriterien sagen wir ab?" Viele, die eine ambulante Pflege für Angehörige suchen, wüssten nicht mehr ein und aus, sagte Claes. „Die Verzweiflung am Telefon bedrückt uns." Viele Sozialstationen hätten jedoch keine Möglichkeit, weitere Pflegen anzunehmen, weil sie schon über ihre Kapazitätsgrenze hinaus belastet seien.

Teils „massive Versorgungsengpässe" in der ambulanten, wie auch in der stationären Pflege in immer mehr Regionen Deutschlands beklagte auch Gastreferent Dr. Klaus Wingenfeld vom Institut für Pflegewissenschaft an der Universität Bielefeld. „Ein ´Weiter so´ kommt nicht mehr in Betracht." Die Versorgungsstruktur komme auch angesichts des Fachkräftemangels an ihre Grenzen. Nötig seien neue Ideen, um den Pflegeberuf für mehr Menschen wieder interessant zu machen, sagte Wingenfeld. Ein Weg dorthin sei, aus dem seit vergangenem Jahr gesetzlich neu definierten Pflegebedürftigkeitsbegriff auch einen neuen Pflegebegriff zu entwickeln. Mit der Neufassung des Paragrafen 36 im Sozialgesetzbuch XI hätten pflegebedürftige Menschen jetzt auch Anspruch auf Unterstützung in den Bereichen „kognitive und kommunikative Fähigkeiten" oder in „Verhaltensweisen und psychischen Problemlagen". Doch: „Es gibt wenig Orientierung, was das in der Umsetzung bedeutet." Die Pflege sei 20 Jahre nach Einführung der Pflegeversicherung sehr „verrichtungsorientiert", helfe also bei Körperpflege oder Fortbewegung. Aber das sei „zu simpel und zu einseitig". Vielmehr müsse Pflege auch verstanden werden als Beratung und Anleitung zu Verhaltensänderungen, bei der Haushaltsführung und zur Verbesserung der Pflegekompetenz von Angehörigen. „Pflege darf nicht nur den Bedarf decken, sondern muss auch Probleme lösen", so Wingenfeld. Pflegende müssten sich die Zeit nehmen dürfen, eine Pflegesituation zu beobachten und zu verstehen. „Das ist keine Fließbandarbeit." Diese Weiterentwicklung der Pflege, so die These Wingenfelds, werde dann auch Fachkräfte mobilisieren, die sich beruflich bereits aus der Pflege verabschiedet hätten. „Viele Pflegefachkräfte wollen auch das machen, was sie gelernt haben." Das sei mit einem neuen Verständnis von Pflege möglich.

MONAS
FAMILIENSERVICE

HAUSHALTSHILFE
KONFLIKTBEWÄLTIGUNG
FAMILIENHILFE
SENIORENBETREUUNG

Monas Familienservice
Langestraße 38 · 33129 Delbrück
Telefon: 05250/9934861
Mobil: 0170/1857259
monasfamilienservice@gmail.com
www.monasfamilienservice.de

Diese Dienstleistungen sind auch für Privatzahler möglich!

BETREUUNG UND UNTERSTÜTZUNG IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Die Idee von Home Instead setzt sich durch

Paderborn. Ohne Zeitdruck, mit viel Fürsorge und Flexibilität: Die Mitarbeiter von Home Instead unterstützen Senioren und Familien in den eigenen vier Wänden. 2/3 aller Pflegebedürftigen werden zu Hause von Angehörigen unterstützt. Diese können aber nicht immer vor Ort sein und dann ist eine Unterstützung hilfreich. Die geschulten Mitarbeiter gehen einkaufen, kochen, helfen im Haushalt. Beim Waschen und Duschen können sie ebenfalls unterstützen. „Bei uns bucht der Kunde Zeit. Wir sind immer dann vor Ort, wenn der Kunde uns braucht. Angefangen von zwei Stunden pro Woche bis zur 24 Stunden Betreuung“, erklärt der Geschäftsführer Michael Kaiser-Steinhoff. Seine Mitarbeiter sind auch speziell geschult in der Betreuung demenziell veränderter Menschen.

Home Instead hat die volle Pflegekassen-Zulassung. Die Leistungen können also über die Budgets der Sachleistungen, der Verhinderungs- und Kurzzeitpflege abgerechnet werden. Bei der Antragstellung unterstützen er und sein Team. Unter der Telefonnummer 05251- 877 20 10 kann ein Termin für ein erstes kostenloses Informationsgespräch vereinbart werden.

Home Instead
Betreuungsdienst Paderborn GmbH
Königstraße 57 | 33098 Paderborn
Tel.: 05251 - 877 20 10 | paderborn@homeinstead.de

Für den Ernstfall vorsorgen

Auch im Alter selbstbestimmt leben

Ein schönes Zuhause, regelmäßig mit Freunden und der Familie essen gehen und ab und an in den Urlaub fahren? Gesund, aktiv und finanziell selbstbestimmt - so stellen sich die meisten Menschen ihren Lebensabend vor. Fakt aber ist: Jeder Zehnte im Alter zwischen 75 und 80 Jahren und jeder Fünfte zwischen 80 und 85 Jahren ist heute pflegebedürftig - und der Anteil der Pflegebedürftigen an der Gesamtbevölkerung steigt. Die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung decken im Ernstfall nur einen Teil der entstehenden Kosten. Wer weniger als 45 Jahre angestellt gearbeitet hat, muss heute häufig mit 900 bis 1.000 Euro Rente auskommen. Unter Anrechnung der Rente und der Erstattung der gesetzlichen Pflegeversicherung bleibt fast immer eine monatliche Lücke in ähnlicher Höhe. Bei einer durchschnittlichen Pflegedauer von vier bis fünf Jahren müssen Versicherte oder ihre Angehörigen daher oft mehr als 50.000 Euro selbst aufbringen, häufig zu Lasten des Ersparten oder des Eigenheims. Wer sich und seine Angehörigen vor solchen finanziellen Belastungen schützen möchte, sollte eine private ergänzende Pflegeversicherung abschließen. So bietet die Barmenia Pflegeergänzungsversicherungen für jede Phase der Pflegebedürftigkeit: von einer unterstützenden Sofortpflege in besonders dringenden Fällen über ein Pflegemonatsgeld bereits für leichte Pflegefälle ab Pflegegrad 1 bis hin zu einem Pflege-Monatsgeld mit staatlicher Förderung. Bedarfsgerecht abgesichert, steht einem gut versorgten und selbstbestimmten Lebensabend nichts entgegen.
Weitere Informationen unter www.barmenia.de. (txn)

FIT, GESUND UND GUT VERSORGT DEN LEBENSABEND ZU GENIESSEN - DAS WÜNSCHEN SICH DIE MEISTEN. DESHALB LOHNT SICH DIE PRIVATE VORSORGE.

Pflegeberufe wandeln sich

Es lässt sich nicht leugnen: Die Deutschen werden immer älter. Das liegt neben der immer besser werdenden Medizin auch an der guten pflegerischen Versorgung. Doch das könnte sich in den nächsten Jahren ändern: Es gibt Studien, nach denen im Jahr 2025 über 190.000 ausgebildete Pflegekräfte fehlen werden. Dabei mangelt es in Deutschland vor allem an Fachkräften in der Altenpflege. Laut Bundesgesundheitsministerium bleiben Stellenangebote für examinierte Altenpflegefachkräfte und Spezialisten im Bundesdurchschnitt 167 Tage unbesetzt (Stand: Juni 2017).

Bei den Fachkräften in der Gesundheits- und Krankenpflege gibt es regionale Unterschiede: Während es in Westdeutschland und Brandenburg eine deutliche Unterversorgung gibt, verzeichnen die meisten ostdeutschen Bundesländer „nur" Anzeichen für einen Fachkräfteengpass. Auf die Entwicklung wurde mittlerweile reagiert und eine Reform der Pflegeberufe auf den Weg gebracht. Die wichtigste Neuerung: „Die Ausbildung wird kostenfrei", berichtet Petra Timm von Randstad Deutschland. „Erst nach zwei Ausbildungsjahren mit gemeinsamen Lerninhalten können sich die Auszubildenden entscheiden, ob sie sich auf allgemeine Krankenpflege, Kinderkrankenpflege oder Altenpflege spezialisieren wollen". Die neuen Ausbildungsgänge zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann starten ab 2020. (txn)

KÜNFTIG MÜSSEN AUSZUBILDENDE IN PFLEGEBERUFEN SICH ERST NACH ZWEI JAHREN ENTSCHEIDEN, WELCHEN WEG SIE EINSCHLAGEN.

FIT IM ALTER

– Professionelles Wirbelsäulentraining erhält Unabhängigkeit

Der unspezifische Rückenschmerz ist eine weit verbreitete Diagnose, seine Ursachen meist vielfältig. Oft wird der Grundstein durch beruflich bedingte Fehlbelastungen oder durch über Jahre hinweg eingeschliffene Fehlhaltungen gelegt. Mit zunehmendem Alter treten häufig degenerative Veränderungen der Wirbelsäule, der Wirbelkörper und Gelenke, der Rückenmuskulatur und stabilisierenden Bänder auf. Die daraus resultierenden Wirbelsäulenschmerzen und Schmerzausstrahlungen beeinflussen den Alltag oft massiv. Wie wichtig regelmäßiges Rückentraining oder eine rechtzeitige Rehabilitationsmaßnahme ist, begreifen viele Patienten häufig erst spät.

Im ZAR Paderborn werden Patienten mit degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen oder nach Operations- und Verletzungsfolgen durch ein multiprofessionelles Team von Fachärzten, Physio- Ergo- und Sporttherapeuten, Masseure, Ernährungsberatern und ggf. auch Psychologen und Sozialarbeitern therapiert und geschult. Dabei werden beispielsweise Folgen von Bandscheibenvorfällen mit Schmerzen und Lähmungserscheinungen oder Taubheitsgefühlen der Extremitäten behandelt. Ziel aller Maßnahmen ist, Patienten wieder ein schmerzfreies, zumindest schmerzreduziertes, vor allem aber ein weiterhin unabhängiges Leben zu ermöglichen.

Im Rahmen einer fachärztlichen Untersuchung werden gezielte Therapiepläne erstellt und wöchentlich mit dem Spezialisten Team des ZAR Paderborn abgestimmt. Gerade bei Senioren spielt eine Verminderung der Knochendichte mit erhöhter Frakturgefahr (Osteoporose) eine wichtige Rolle. Gezielte Bewegungsschulungen mit Hilfe der Ergotherapie können Belastungen des Achsorgans vermeiden, richtig gezielte Hilfsmittel Bewegungsabläufe sicherer gestalten und damit die häusliche Selbstversorgung ermöglichen.

Ein angepasstes Sportprogramm für Osteoporose Patienten oder für Patienten mit deutlich degenerativen Wirbelgelenkveränderungen dient dem Erhalt der Beweglichkeit und dem weiteren Aufbau der Muskelkraft, um durch mehr Stabilität Wirbelsäulenschmerzen zu reduzieren. Der schrittweise Aufbau gelingt außerdem durch das medizinische Gerätetraining (MTT), bei dem durch geführte Bewegungen auch die kurzen Rückenmuskeln gestärkt und Schmerzen reduziert werden können. Eine eingehende Schulung und Erarbeitung des Trainingsprogrammes ermöglicht später das selbstständige Fortführen der Übungen. Lockernde Teilmaßnahmen sowie Dehnungs- und Bewegungsprogramme erweitern die Beweglichkeit altersbedingt verkrümmter Wirbelsäulenabschnitte und verschlissenen Wirbelgelenken. Wohltuende Bewegungsübungen im Wasser entlasten Bandscheibenstrukturen und arthrotisch veränderte Wirbelgelenke. Vielen älteren Patienten wird die Beübung durch die Auftriebswirkung des Wassers erst wieder möglich.

Des Weiteren gehören eine richtige Ernährung zur Beseitigung von Übergewicht oder Verbesserung des Knochenstoffwechsels ebenso zu den Zielen einer professionellen Ernährungsberatung im ZAR Paderborn, wie auch Entspannungsverfahren, um stressbedingte Muskelverkrampfungen zu reduzieren und innere Ausgeglichenheit zu verbessern. Frühzeitiges Training unter professioneller Anleitung garantiert einen starken Rücken mit guter Beweglichkeit und damit auch Unabhängigkeit im Alter.

Zugangsmöglichkeiten zu den Therapieformen sind Präventions- und Rehabilitationsprogramme. Das ZAR erläutert die Zugangswege im Rahmen einer wöchentlichen Reha-Sprechstunde, donnerstags um 14 Uhr. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.zar-paderborn.de.

ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation

Orthopädie . Neurologie

Für Ihre Gesundheit direkt in Paderborn!

Ganztägig ambulante orthopädische und neurolgische Rehabilitation

Nachsorgeprogramme im Anschluss an die Rehabilitation

Praxen für Physio- und Ergotherapie, Logopädie

EAP Erweiterte ambulante Physiotherapie bei Berufs- und Wegeunfällen sowie für Privatversicherte

Präventionsprogramm BETSI speziell für Berufstätige

Wir sind für Sie da!

Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung in Rehabilitation und Praxis

Reha-Sprechstunde jeden Donnerstag um 14.00 Uhr

ZAR Paderborn

Husener Str. 48
33098 Paderborn
Tel. 05251. 872 16-0
Fax 05251. 872 16-10
info@zar-paderborn.de
zar-paderborn.de

FREIZEITEN für ältere Menschen mit Beeinträchtigungen

Kreis Paderborn. Reisen für Senioren sind beliebt, aber alte Menschen, die krank oder gehandicapt sind, profitieren oft nicht von diesem Boom. Kreisweit ist der Caritasverband Paderborn der einzige Anbieter, der diese Lücke schließt. Auch in diesem Jahr bietet die Caritas wieder drei Freizeiten für ältere Menschen mit Beeinträchtigungen an.

Ein engagiertes Team von Pflege und Betreuungskräften begleitet die Reisenden. Die Helfer passen sich dem individuellen Hilfebedarf an. Das ist möglich, weil die 15 Teilnehmer jeder Reise von fünf Betreuungskräften begleitet werden. Der jeweilige Pflegebedarf wird zuvor geklärt, gegebenenfalls besucht eine Mitarbeiterin der Caritas die Teilnehmer für ein Vorgespräch in der häuslichen Umgebung.

In diesem Jahr stehen mit Bad Laer und Bad Driburg zwei bewährte Ziele auf dem Programm. Neu ist die „Arche Noah Marienberge" in Elkhausen im Westerwald. Die Gasthäuser sind barrierearm eingerichtet, Rollstuhl- und Rollatorfahrer haben also keine Probleme. Zur Freizeit gehören Tagesplanungen mit gemeinsamen Veranstaltungen und Aktionen. So beginnen die Tage mit einer gemeinsamen Morgenrunden, aber auch speziellen Angeboten wie Bastelaktionen oder Gymnastikgruppen.

Ein Katalog des Caritasverbandes informiert über die Zielorte und die Häuser. Eine detaillierte Aufstellung in der Broschüre informiert Interessenten auch über die Kosten. Für die Freizeiten stehen außerdem besondere Leistungen aus der Pflegeversicherung wie die Verhinderungspflege oder Entlastungsleistungen zur Verfügung.

Verena Schienstock, Ansprechpartnerin für die Caritas-Erholungsreisen, informiert interessierte Senioren gerne im persönlichen Gespräch. Auf Anfrage versendet die Caritas auch den Reisekatalog. Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag 9.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung, Tel.: 0175 7153859; freizeiten@caritas-pb.de.

Die Caritas-Erholungsreisen für Menschen mit Beeinträchtigungen 2018:

6. bis 13. Juni:
Elkhausen (Westerwald)

3. bis 10. September:
Bad Laer (Teutoburger Wald)

3. bis 7. Dezember:
Besinnungsfreizeit nach Bad Driburg

Nie mehr allein im Alter

Seniorenresidenzen erfüllen den Wunsch nach Privatsphäre und Miteinander

Kommunikativ, aber doch mit der gewünschten Privatsphäre: Das Wohnen in einer Seniorenresidenz verbindet beide Wünsche miteinander.

Foto: djd/Rosenhof Seniorenwohnanlagen

Die Zahl der Single-Haushalte wächst. Was viele überraschen dürfte: Nicht nur junge Menschen leben oft allein, besonders hoch ist der Single-Anteil gerade auch bei den über 60-Jährigen. Viele leiden allerdings unter dem Alleinsein, spätestens dann, wenn mit dem Ruhestand viele der täglichen sozialen Kontakte wegbrechen. Neue Bekanntschaften finden und gemeinsam Aktivitäten unternehmen: Diese Möglichkeit bieten etwa Seniorenresidenzen - ohne, dass die Bewohner hier auf ihre Privatsphäre und ihre Individualität verzichten müssten.

Vom ersten Tag an heimisch fühlen

Wohl niemand möchte auch im Alter auf seine Eigenständigkeit verzichten. Deshalb verfahren viele Seniorenresidenzen heute nach dem Motto "alles kann, nichts muss". Kein Bewohner wird in ein festes Zeitkorsett geschnürt, sondern jeder kann den Tag selbst einteilen. Man kann zum Beispiel das Frühstück im eigenen Apartment zubereiten oder sich wahlweise im hauseigenen Restaurant servieren lassen. Einrichtungen wie etwa die bundesweiten Seniorenhof-Residenzen legen zudem großen Wert darauf, dass die Bewohner ihr Apartment individuell mit ihren eigenen Möbeln einrichten - so fühlt man sich vom ersten Tag an wie zu Hause. Neben den privaten Rückzugsräumen bieten die Häuser zudem viel Raum für Miteinander, Geselligkeit und Kommunikation. (djd).

MAKULA-DEGENERATION

und andere schwere Augenerkrankungen

Im Gespräch mit Heilpraktiker Andreas Haeusler über naturheilkundliche Behandlungsmethoden

Sie sind der medizinische Leiter des Ocusanis-Zentrum für ganzheitliche Augenheilkunde, das sich auf die Behandlung von schweren Augenerkrankungen spezialisiert hat.
Was ist das Konzept der ganzheitlichen Augenheilkunde?
Viele Augenerkrankungen werden zu einseitig betrachtet, es bestehen häufig enorm vernetzte Zusammenhänge zwischen dem Auge, dem Gesamtorganismus, der Umwelt und sogar der Psyche. In unserem Zentrum führen wir daher eine ganzheitliche Diagnostik durch. Diese modernen komplementärmedizinischen Diagnoseverfahren liefern uns wichtige Informationen über den Gesamtzustand der Patienten. Die Ergebnisse helfen uns, die vielen kausalen Zusammenhänge zwischen der jeweiligen Augenerkrankung und dem Gesamtorganismus zu erfassen. Darauf bauen dann die umfassenden und individualisierten Therapiekonzepte mit guten Erfolgsaussichten auf.

Welche Augenerkrankungen können mit der ganzheitlichen Augenheilkunde behandelt werden?
Die Einsatzgebiete sind sehr vielfältig. Die häufigsten Augenerkrankungen, mit denen Patienten in unser Zentrum kommen, sind das Glaukom, die Makuladegeneration sowie diabetische Augenerkrankungen. Selbstverständlich können aber auch andere Augenerkrankungen sehr gut behandelt werden.

Im Mittelpunkt Ihres therapeutischen Konzeptes steht eine bewährte Form der Akupunktur. Was ist das Besondere an diesem Spezialverfahren?
Unser spezielles Akupunkturverfahren unterscheidet sich grundlegend von der chinesischen Akupunktur, die auf dem Modell von Körperenergie basiert. Bei dem von uns eingesetzten Verfahren setzen wir an speziellen Punkten die Akupunkturnadeln am ganzen Körper damit sie Reaktionen im Gehirn auslösen. Dadurch wird ein Impuls zum Zielorgan, dem Auge, geleitet. Da das Auge von der Entwicklung her ein Bestandteil des Gehirns und des Nervensystems ist, erzielen wir so sehr positive Ergebnisse bei der Linderung von Augenerkrankungen. Ergänzend zu der Akupunktur kann eine breite Palette bewährter naturheilkundlicher Methoden eingesetzt werden, wie beispielsweise die Infusions-/Sauerstofftherapie oder die Magnetfeld-/Lichttherapie.

Wie sehen Sie den Stellenwert der Ocusanis in Beziehung zur schulmedizinischen Augen-heilkunde?
Kein „entweder – oder“ sondern aus unserer Sicht eine wichtige Basisbehandlung! Wir weisen jeden Patienten auf die Notwendigkeit der augenärztlichen Arbeit hin. Wir arbeiten seit über 30 Jahren am Patienten, sind seit fast 20 Jahren in der Augenheilkunde spezialisiert und haben viele dankbare Patienten/innen, denen die Schulmedizin nicht mehr helfen konnte. Diese Menschen sind froh, dass es uns gibt! Wir tragen dazu bei, das Sehvermögen wieder zu verbessern oder Erkrankungen zu stoppen und das Augenlicht zu erhalten. Keine Seite kann alles. Daher denke ich, das unsere Arbeit sinnvoll und ebenfalls notwendig ist!

Wie können Ihre Patienten Sie erreichen?
Wir bieten neben regelmäßigen Fachvorträgen sowie kostenlosen Telefonberatungen zukünftig auch Infoveranstaltungen in unseren Zentren in Bünde und Salzkotten an. Uns ist es wichtig, dass die Patienten genau wissen, wo und wie wir arbeiten und wer das OCUSANIS-Team ist. So haben Patienten die Möglichkeit, die Diagnostik kennenzulernen, eine Augen-Akupunktur zu erleben oder sich mit den Therapieangeboten vertraut zu machen.

Über geplante Termine können sich Interessierte auf unserer Internetseite informieren: **www.ocusanis.de**

OCUSANIS-ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE AUGENHEILKUNDE

Medizinische Leitung: Heilpraktiker Andreas Haeusler

Praxis Salzkotten | An der Burg 3 | 33154 Salzkotten

TEL.: 05258–9383830

WWW.OCUSANIS.DE | INFO@OCUSANIS.DE

Kostenlose Telefonberatung
TEL.: 05258–9383830 | MO. 14:00 – 14:30 UHR | MI 9:00 – 9:30 UHR

SYMPTOME-CHECK

– Medikamente und ihre Nebenwirkungen

Bei manchen Beschwerden ist es schwer, den Auslöser zu finden. Das kann zum Beispiel für einige Nebenwirkungen von Medikamenten gelten. Denn die Abläufe in unserem Körper sind so komplex, dass die Symptome eventuell in einem ganz anderen Bereich auftreten. Wir klären auf.

1. ACE-Hemmer:

Sie sind ein gutes Beispiel für eine unerwünschte Kettenreaktion. Eingesetzt werden sie gegen Bluthochdruck. Dafür hemmen sie ein Enzym, das zur Produktion eines blutdrucksteigernden Hormons gebraucht wird. Dieses Enzym hat aber noch weitere Aufgaben. Unter anderem baut es einen Stoff ab, der Hustenrezeptoren reizen kann. Das Ergebnis: Der Blutdruck sinkt, und häufig entsteht parallel Reizhusten.

2. Betablocker:

Die Tabletten, die unter anderem bei Herzrhythmusstörungen verschrieben werden, stehen im Ruf, bei Männern die Lust und eventuell sogar die Potenz zu senken. Einen Zusammenhang gibt es tatsächlich. Es ist aber nicht klar, ob nicht vielmehr die grundlegenden Herzprobleme die Ursache sind. Oder ob das Problem sogar im Kopf entsteht – das Sexualleben verschlechtert sich, da die Betroffenen mit negativen Auswirkungen der Betablocker rechnen.

3. Opioide:

Diese starken Schmerzmittel werden zum Beispiel bei Arthrose, Osteoporose oder Krebserkrankungen eingesetzt. Allerdings hemmen sie nicht nur die Weiterleitung der Schmerzsignale, sondern auch die Darmtätigkeit. Meistens sind Verstopfungen die Folge, gegen die oftmals nicht einmal Abführmittel (Laxanzien) helfen. Abhilfe verspricht hier ein anderes Medikament: Der Wirkstoff Naloxegol unterbindet die Funktion der Opioide und das ausschließlich im Darm. Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie auf der Website www.verstopfung-durch-schmerzmittel.de.

4. Nasenspray:

Ausgerechnet Nasenspray, das die Schleimhäute zum Abschwellen bringen soll, kann zur sogenannten Stinknase führen. Dabei trocknen die Schleimhäute aus, es kommt zu Entzündungen, und Gewebe stirbt ab. Außenstehende nehmen diesen Prozess als extrem unangenehmen Geruch wahr. Glücklicherweise tritt diese Nebenwirkung sehr selten auf und nur nach sehr langer Nutzung des Medikaments.

5. Bimatoprost:

Dieser Wirkstoff war früher nur Menschen mit Grünem Star. Er wird für Präparate verwendet, die den Augendruck senken sollen. Inzwischen hat ihn die Kosmetikindustrie für sich entdeckt. Denn Bimatoprost regt als Nebenwirkung wohl auch das Wachstum der Wimpern an. (akz-o)

Nahrungsergänzungsmittel

Interessantes Thema?
Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Vortrag in die Apotheke im Facharztzentrum am 24.05.18 um 19 Uhr ein!
Referentin ist Heike Löneke, Heilpraktikerin in Steinheim.
Wir bitten um Anmeldung.

Apothekenleiterin
Alina Pfeifer

APOTHEKE
IM FACHARZTZENTRUM
PADERBORN
Mersinweg 22
33100 Paderborn

GEMEINWOHL ÖKONOMIE
Bilanzierendes Unternehmen

Fon 0 52 51 / 540 53 08
www.faz-apotheke.de
info@faz-apotheke.de

Mitten im Leben!

Seniorengerechtes Wohnen mit dem Spar- und Bauverein.

Mehr als ein Drittel der Paderborner Wohnungen wurden bis 1968 erstellt. Alte Bausubstanz ist allerdings in den wenigsten Fällen seniorengerecht. Steile Treppen, schmale Türen, Stolperfallen, alte Bäder – vieles fehlt, was heute Wohnqualität im Alter auszeichnet. Der Spar- und Bauverein bietet vollständige Barrierefreiheit.

Die Senioren-Wohngemeinschaften vom Spar- und Bauverein und ihren Kooperationspartnern Caritasverband und Diakovita bieten einen Mix aus Wohnen und seniorenspezifischen Service und Dienstleistungen mit Alleinstellungsmerkmal. Die betreuten Senioren-Wohngemeinschaften sind kleine überschaubare Wohneinheiten für Menschen mit Pflege- und Versorgungsbedarf. Durch Selbstbestimmung und Beteiligung können die Bewohner ihr Leben in einer solchen Gemeinschaft selbst mitgestalten. Der familiäre Lebensstil macht es den Bewohnern leicht, sich in ihr neues Zuhause in einer Senioren-Wohngemeinschaft vom Spar- und Bauverein einzuleben. Das eigene Zimmer wird ergänzt durch ein barrierefreies Bad mit Dusche. Gemeinsam zubereitete Mahlzeiten in der Küche, ein kleiner Plausch, Lesestunde oder ein kniffliges Spiel – die gemütlichen eingerichteten Räume, innen wie außen, bringen die Menschen zusammen. Über Fahrstuhl und Treppenhaus erschlossen, liegen alle Wohngemeinschaften zentral und dennoch ruhig gelegen. Wer gut zu Fuß ist, kann Angebote der Innenstadt leicht und schnell erreichen. Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte, Apotheken und Restaurants befinden sich in der Nähe. Und wer es richtig bequem haben möchte, nutzt die gute Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr. Telefon, Internet, Videoüberwachung, Sprechanlage – der Einbau intelligenter Haus- und Kommunikationstechnologie ist selbstverständlich. Dabei legen wir besonderen Wert auf einfache Bedienung und maximale Sicherheit. Und auch für den Fall der Fälle: Unser Notrufsystem mit 24-Stunden-Notrufbereitschaft.

Egal, für welche Senioren-Wohngemeinschaft man sich entscheidet, ob Tegel-Bogen, Sighard-Gärten, Pontanus-Carré, Pankratiusstraße in Paderborn, den Karolinger Hof in Wewer oder das Albert-Schweitzer-Haus in Schloß Neuhaus, die altersgerechte Wohnqualität verbindet alle. Die Kombination aus Wohngruppen und Tagespflege, mit Kurzzeit- und ambulanter Pflege bedeutet gerade für die Bewohner garantierte Angebote im Bedarfsfall – individuell auf Abruf.

Selbständigkeit ist ein Lebensgefühl, das Sie bei uns lange behalten können. Es „menschelt" in allen Projekten des Mehrgenerationen-Wohnens beim Spar- und Bauverein.

MÖCHTEN SIE MEHR ERFAHREN?

Ansprechpartnerin Spar- und Bauverein Paderborn eG:

Christina Becker
Telefon: 05251 2900-41
E-Mail: becker@spar-und-bauverein.de

Der Caritasverband Paderborn e.V. ist für alle ambulant betreuten Senioren-Wohngemeinschaften in Paderborn und Wewer tätig:

Margit Adams oder Verena Schienstock
Telefon: 05251 889-2000
E-Mail: wohngemeinschaften@caritas-pb.de

Für das Albert-Schweitzer-Haus in Schloß Neuhaus arbeiten wir in Kooperation mit:

Diakovita – Lebenswert für Senioren GmbH
Kerstin Nitschke
Telefon: 05254 648710
E-Mail: k.nitschke@diakovita.de

„Second Hand"-Bike

Tipps rund um den Kauf eines gebrauchten Motorrads

Die ersten warmen und trockenen Frühlingstage locken bald wieder die Motorradfahrer auf die Straßen. Wer den Saisonbeginn für den Kauf eines neuen Bikes nutzen möchte, findet auf dem Gebrauchtmarkt oft kostengünstige Modelle. Damit beim ersten Ausflug mit dem Neuerwerb alles glattgeht, sollten Käufer im Vorfeld einige Dinge beachten. Frank Mauelshagen, Kfz-Experte von ERGO, fasst die wichtigsten Punkte für die Besichtigung zusammen und gibt Hinweise zur Ummeldung des Motorrades. Michaela Rassat, Juristin der D.A.S. Rechtsschutz Leistungs-GmbH (D.A.S. Leistungsservice), informiert über den Unterschied zwischen einem Kauf beim Händler oder von Privat und weiß, was es mit der Sachmängelhaftung auf sich hat.

Kauf von Privat oder lieber beim Händler?

Wer ein gebrauchtes Bike bei einem Händler kauft, hat den Vorteil der sogenannten Sachmängelhaftung. „Das heißt: Für Mängel, die bei Übergabe des Motorrads an den Käufer schon vorhanden waren und von denen dieser nichts wusste, haftet der Händler", erklärt Michaela Rassat. Die Sachmängelhaftung kann der Käufer nach dem Gesetz innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf geltend machen und zum Beispiel eine Nachbesserung verlangen. Sie gilt nicht für altersübliche Verschleißerscheinungen des Motorrads. Gewerbliche Händler haben bei gebrauchten Waren die Möglichkeit, die Zweijahresfrist per Vertrag auf ein Jahr zu verkürzen – was viele auch tun. Natürlich muss der Käufer auch beweisen können, dass der Mangel tatsächlich schon bei Übergabe der Maschine vorhanden war. Dies kann schwierig sein. Aber: „Im ersten halben Jahr nach dem Kauf hat es der Käufer etwas leichter: In diesem Zeitraum geht der Gesetzgeber davon aus, dass der Mangel schon bei der Übergabe bestand", weiß Rassat. Der Verkäufer darf versuchen, das Gegenteil zu beweisen. Nach den sechs Monaten liegt die Beweislast wieder beim Käufer. Private Verkäufer schließen die Sachmängelhaftung im Kaufvertrag oft aus. Andererseits besteht bei einem privaten Verkauf eher die Chance, ein „Schnäppchen" zu machen oder über den Preis verhandeln zu können. Wichtig: „Bei einem Kauf von Privat vor dem Besichtigungstermin klären, ob das Motorrad zugelassen ist oder zumindest ein Kurzzeitkennzeichen hat", empfiehlt Frank Mauelshagen. „Sonst ist eine Probefahrt nicht erlaubt."

Kritische Prüfung statt „Liebe auf den ersten Blick"

Motorradfahrer haben oft eine enge Bindung zu ihrem Bike: Für viele ist es der Inbegriff von Freiheit. Die Begeisterung sollte sie aber nicht zu einem Spontankauf verleiten, eine intensive Begutachtung der Maschine bewahrt vor einer späteren Enttäuschung. Je älter das Motorrad, desto eher weist eines der zahlreichen Teile einen Mangel auf. Und der ist nicht immer einfach zu erkennen. „Wer sich nicht selbst sehr gut auskennt, sollte daher einen fachkundigen Begleiter mitnehmen", rät Mauelshagen. Außerdem sollte der Interessent genügend Zeit für die Motorradbesichtigung und eine Probefahrt einplanen – und dies idealerweise mit dem Verkäufer vorab vereinbaren.

Kleine Checkliste für den Besichtigungstermin

Die aus Sicht von Mauelshagen wichtigsten Tipps für den Besichtigungstermin:

§ **Papiere überprüfen:** Stimmt die Fahrzeugnummer mit der in der Zulassungsbescheinigung genannten Nummer überein? Liegt für nachträglich angebaute Teile eine Allgemeine Betriebserlaubnis (ABE) oder eine Unbedenklichkeitserklärung des Herstellers vor oder sind die Teile in der Zulassungsbescheinigung eingetragen?

§ **Checken, wie viele Vorbesitzer** das Motorrad hatte. Denn je mehr Halter, desto höher der Verschleiß.

§ **Selbst wenn der Besitzer das Motorrad als unfallfrei bezeichnet,** sollte der Interessent den Rahmen auf mögliche Verformungen oder Kratzer überprüfen, ein kritischer Blick ist auch auf Anbauteile wie etwa Spiegel oder Lenkerenden zu werfen. Achtung: Eine auffällige Lackierung kann dazu dienen, Schäden zu verdecken.

§ **Eine ausführliche Probefahrt** hilft, alle Funktionen des Zweirades zu testen.

§ **Und:** Besichtigung und Probefahrt sollten bei **Tageslicht** stattfinden, damit eventuelle Mängel gut erkennbar sind.

Motorrad ummelden

Der Kaufvertrag ist unterschrieben, das Motorrad in neuen Händen. Vor der ersten Ausfahrt muss der neue Besitzer die Maschine noch ummelden, damit sie auf ihn zugelassen ist. Die Ummeldung nimmt die Zulassungsstelle vor. Dafür sind die Zulassungsbescheinigungen I und II nötig, früher als Fahrzeugbrief und Fahrzeugschein bezeichnet. Falls das Motorrad älter ist und nur Fahrzeugbrief und -schein vorliegen, erstellt die Zulassungsstelle die neuen Formate beim Ummelden automatisch. „Darüber hinaus muss der neue Besitzer nachweisen, dass er für das Motorrad eine Kfz-Haftpflichtversicherung abgeschlossen hat", so der ERGO Experte. Als Nachweis dient hier die eVB-Nummer, die elektronische Versicherungsbestätigung. Der Motorradbesitzer erhält sie von seiner Kfz-Versicherung. Des Weiteren sind für die Ummeldung das noch vorhandene Kennzeichen, ein Nachweis über eine gültige Hauptuntersuchung (HU) sowie ein aktueller Prüfbefund zu Abgas- und Funktionstests notwendig. Mit der Ummeldung erlischt dann automatisch die Versicherungs- und Steuerpflicht des Vorbesitzers.

Tabu-Thema Inkontinenz: BLASENSCHWÄCHE bei Männern

Männern fällt es oft besonders schwer, sich eine Schwäche einzugestehen. Dabei ist es gerade im höheren Alter nichts Ungewöhnliches, wenn der Rücken schmerzt oder die Funktionsfähigkeit der Blase nachlässt. Inkontinenz gilt immer noch als Tabu-Thema, obwohl in Deutschland schätzungsweise mehr als drei Millionen Männer von der Problematik betroffen sind. Vielen ist ihr Leiden so unangenehm, dass sie nicht einmal ihren Arzt ins Vertrauen ziehen. Dabei gibt es einige Maßnahmen, die den Umgang mit Blasenschwäche erleichtern.

Was ist die Ursache?

Inkontinenz hat verschiedene Ursachen. Unter anderem können Krankheiten wie Diabetes mellitus oder ein Schlaganfall zu Funktionsstörungen der Blase führen. Auch die Nachwirkungen einer Operation oder eine gutartige Vergrößerung der Prostata beeinträchtigt mitunter den Urinfluss. „Bei älteren Menschen kann es zu einer Funktionseinschränkung des Beckenbodenmuskels kommen", sagt Uwe Papenkordt, Medical Advisor bei Coloplast Deutschland. Viele Männer leiden unter einer Dranginkontinenz, die sich durch plötzlich auftretenden starken Harndrang bemerkbar macht. Jeder Zehnte betroffene Inkontinente verliert ungewollt Urin, wenn der Druck im Bauchraum zu groß wird, zum Beispiel beim Husten, Niesen oder dem Heben von Lasten.

In einigen Fällen ist es möglich, eine Inkontinenz nachhaltig zu behandeln. Bei einer vergrößerten Prostata wird der Urologe beispielsweise prüfen, ob eine Operation sinnvoll wäre. Aber selbst mit einer chronischen Inkontinenz können die Betroffenen ein nahezu uneingeschränktes Leben führen. Regelmäßiges Beckenbodentraining kann eine Inkontinenz reduzieren.

Hilfsmittel geben Sicherheit

Im Alltag sorgen spezielle Hilfsmittel für diskreten und sicheren Schutz. So ist beispielsweise das Conveen Kondom-Urinal eine Alternative zu aufsaugenden Einlagen oder Windeln. Es wird über dem Penis abgerollt und ist mit einem Auffangbeutel verbunden, der unauffällig am Bein befestigt ist (weitere Infos unter www.coloplast.de/conveen). Um eine geeignete Versorgung zu wählen, sollten sich Betroffene umfangreich beraten lassen. „Verschaffen Sie sich einen Überblick, wieviel Flüssigkeit Sie wirklich trinken und ebenso ausscheiden", empfiehlt Papenkordt. Urin, der in der Blase verbleibt, führt zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen und sollte daher mit einem Einmalkatheter regelmäßig entleert werden. „Diese Maßnahme beseitigt dann auch eine Inkontinenz." (akz-o)

TYPISCH MANN: Schwachstelle Leistenbruch

Männer sind sechsmal häufiger betroffen als Frauen

13.000 Männer erkrankten 2016 bei der KKH Kaufmännische Krankenkasse an dieser typischen Männerkrankheit. Berücksichtigt man dabei das Verhältnis der bei der KKH versicherten Frauen, dann sind Männer sechsmal so häufig betroffen wie Frauen. Selbst junge Männer bleiben davon nicht verschont: Jeder siebte Mann unter 39 Jahre hat sich einen Bruch in der Leistengegend bereits zugezogen.

„Im Alter ist das Risiko jedoch besonders hoch, sich einen Leistenbruch zuzuziehen", sagt Christian Klameth vom KKH-Serviceteam in Paderborn. „Nahezu jeder zweite Mann im Alter von 65 bis 84 Jahren ist davon betroffen."

Bei Männern ist die Leistengegend besonders empfindlich, weil die Samenstränge im Leistenkanal verlaufen und an ihren Ausgängen in die Hoden münden. Kommt dann noch ein schwaches Bindegewebe, zum Beispiel bei Fettleibigkeit, oder das plötzliche Anheben schwerer Gegenstände hinzu, kann ein Teil des Darms in den Leistenkanalausgang rutschen und einen Bruchsack bilden. Nicht immer, aber in den meisten Fällen muss dann operiert werden. Leistenbruchoperationen gehören in Deutschland zu den häufigsten chirurgischen Eingriffen.

Das Leistenbruch-Risiko senken

„Bauen Sie Übergewicht ab, rauchen Sie weniger und bringen Sie einen zu trägen Darm in Schwung, indem Sie die Ernährung umstellen und sich mehr bewegen: So nehmen Sie dauerhaft Druck von der Bauchwand"; appelliert Klameth an Männer und Frauen gleichermaßen. „Normales Gewicht entlastet auch die Leisten. Und vermeiden Sie nach Möglichkeit schweres, vor allem aber ruckartiges Heben."

Never change a winning team: Jürgen Vogel bleibt Mundhygiene mit TePe treu

• TePe und Jürgen Vogel beweisen auch 2018 „Mut zur Lücke".

• Der schwedische Mundhygienespezialist TePe schafft damit weiterhin Aufmerksamkeit für Interdentalpflege.

• Mit dem Slogan „Mut zur Lücke – gut zur Lücke!" gehen die upgedatete Anzeigenkampagne sowie der beliebte Online-Spot in eine neue Runde.

„MUT ZUR LÜCKE. GUT ZUR LÜCKE": Mit dieser Kampagne sorgten der schwedische Mundhygienespezialist TePe und Schauspieler Jürgen Vogel 2017 für große Aufmerksamkeit. Jetzt steht fest: Die Zusammenarbeit wird auch in diesem Jahr fortgesetzt.

Die Aufklärungskampagne „Mut zur Lücke. Gut zur Lücke" war ein voller Erfolg im vergangenen Jahr. Sowohl in Print- und Onlinemedien sowie am POS präsent, sorgten außerdem zwei Videos mit dem Schauspieler für Aufmerksamkeit und Aufklärung im Netz.

Jetzt wird die Zusammenarbeit zwischen Jürgen Vogel und TePe, dem Mundhygienespezialisten aus Schweden, fortgesetzt. TePe Marketingleiterin Melanie Walter freut sich über die Verlängerung der Kampagne: „Jürgen Vogel ist das perfekte Testimonial für uns: Er hat unserer Marke mit seinem unverwechselbaren Lächeln ein Gesicht gegeben und damit viel Aufmerksamkeit für ein wichtiges Gesundheitsthema – die Zahnzwischenraumpflege – geschaffen. Wir freuen uns, dass wir Jürgen für die weitere Zusammenarbeit begeistern konnten."

Auch Jürgen Vogel freut sich, dem Thema und der Marke treu zu bleiben: „Ich finde die Kampagne super und auch total wichtig. Ist doch prima, wenn die Menschen auf lustige Weise etwas über Mundgesundheit lernen."

Fokus der Kampagne liegt weiterhin auf der Interdentalpflege und der Nutzung von Interdentalbürsten (IDB) – einem Segment, in dem TePe Marktführer in Deutschland ist. Melanie Walter: „Wir haben im vergangenen Jahr gemeinsam mit Jürgen Vogel und der Kampagne schöne Erfolge erzielt, aber es besteht weiterhin Aufklärungsbedarf. Die Mundhygiene spielt im Hinblick auf die allgemeine Gesundheit eine große und leider weithin unterschätzte Rolle. Laut einer Studie aus dem Jahr 2017 vermuten ganze 80% der Befragten keinen Zusammenhang zwischen gesunden Zähnen und ihrem allgemeinen Wohlbefinden. Wir wollen das ändern."

tepe.com/gutzurluecke

Made in Sweden

Mut zur Lücke.
TePe: Gut zur Lücke.

Und was empfiehlt Ihre Zahnarztpraxis?

TePe EasyPick™

TePe Interdentalbürsten

Mit TePe ran an die Zahnzwischenräume.

Hätten Sie es gewusst? Mit einer Zahnbürste reinigen Sie nur ca. 60% der Zahnoberflächen. Die Gefahr: Schädliche Beläge führen zu Karies und Zahnfleischentzündungen und können zur Entstehung von Allgemeinerkrankungen beitragen. Beugen Sie vor und reinigen Sie auch täglich Ihre Zahnzwischenräume – für ein rundum gesundes Mundgefühl.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und bei: ROSSMANN Mein Drogeriemarkt, dm, Müller, BUDNI

TePe®

LEBEN ***** im Paderborner Land

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

REDAKTION

Monika Heggemann (verantw.)
Mark Heinemann
Rowena Hinzmann
Dennis Roger

ANZEIGEN

Stefanie Bensmain
Doris Clasbrummel
Heike Knop
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
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...

LASS DIE
SONNE
IN DEIN
HERZ

SOMMER,
SONNE UND VIELES MEHR ...

Reise- & Freitzeit-tipps

RAUS IN DIE
NATUR

UND VIELES MEHR ...

May Dog – 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 Freizeitfläche unter freiem Himmel, auf der sich die Vierbeiner nach Herzenslust gemeinsam mit den Betreuern und Hundetrainern austoben können.

Sie können Ihre Hunde ohne Bedenken in die vertrauensvollen und erfahrenen Hände von Hans May, Astrid Schauder und ihrern 12 Mitarbeitern, darunter tiererfahrene Azubis und professionelle Hundetrainer, geben. Ganz gleich, ob Sie wegen Krankheit nicht für Ihren Hund sorgen können, ob am Wochenende eine Familienfeier ansteht oder ob Sie in Urlaub fahren und Ihren Hund nicht mitnehmen können, ihr Hund ist bei May Dog auf jeden Fall bestens aufgehoben, denn für das Team um Hans May und Astrid Schauder ist die Arbeit mit Hunden eine echte Herzensangelegenheit. Neben der artgerechten und komfortablen Unterbringung für den besten Freund des Menschen bekommt Ihr Hund bei May Dog natürlich auch viel Pflege und Zuwendung. Dazu gehören auch tägliche Mahlzeiten, Leckereien für zwischendurch, verschiedene Beschäftigungen, Bewegung und Spaziergänge. Auf Ihren Wunsch hin erhält Ihr Hund sogar Entspannungsmassagen von einer Diplom-Physiotherapeutin und wird getrimmt oder geschoren. Eine tierärztliche Versorgung ist selbstverständlich auch gewährleistet. May Dog bietet somit Vollpension mit echter Wohlfühlatmosphäre für Ihren Hund. In der Hundeschule May Dog wird eine professionelle Hundeausbildung angeboten, bei der die Hunde entweder im Einzelunterricht trainiert oder für das Training in Gruppen aufgeteilt werden. Es gibt verschiedene Kurse für Junghundgruppen, Gruppen für pubertierende Hunde zwischen dem 9. und 12. Lebensmonat und Erwachsenengruppen. Das Hundetraining, an dem auch die jeweiligen Hundebesitzer teilnehmen, findet immer montags bis freitags zwischen 17 und 20 Uhr statt. Außerdem findet immer am Samstagnachmittag das Welpenspiel statt, bei dem die kleinen Vierbeiner zwischen der 8. und 16. Lebenswoche verschiedene Umwelterfahrungen sammeln und die ersten Grundkenntnisse des Gehorsams erlernen. Samstags findet zudem auch das Umwelt- und Außentraining mit den Hunden statt, bei dem die Betreuer und Hundetrainer mit den Hunden Ausflüge in der näheren Umgebung unternehmen. Ziele des Hundetrainings bei May Dog sind zum einen die Ausbildung des Hundes zum persönlichen Begleiter des jeweiligen Hundebesitzers, wobei sich der Hund im sozialen Umfeld neutral verhalten sollte, und zum anderen auch der richtige Umgang des Hundebesitzers mit seinem Hund in verschiedenen Situationen. Die gesamte Hundeausbildung ist nach dem wissenschaftlich erforschten Lernverhalten von Hunden ausgerichtet. Zusätzlich gibt das Team von May Dog auch gerne individuelle Tipps bezüglich Fütterung oder erteilt Ratschläge beim Kauf eines Welpen oder Hundes.

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

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*

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

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

www.maydog.de

Die neue A-Klasse mit Mercedes me

Einladung zum Vorstellungsgespräch.

Die neue A-Klasse. So wie Du. Das bedeutet, dass dieses Auto sich auf Dich einstellt, nicht umgekehrt. Die neue A-Klasse ist nämlich wie ein Mobile Device und begeistert mit allem, was Dein Smartphone ausmacht: Intuition, Personalisierung, Sprachsteuerung*. Du sprichst mit ihr, sie reagiert auf Dich. Sie passt sich Deinen Gewohnheiten an und merkt sie sich. Bei uns heißt das MBUX. Es ist die benutzerfreundliche Vernetzung von Auto und Fahrer. Und das kannst Du jetzt erleben. Überzeuge Dich selbst auf einer Probefahrt bei ROSIER.

*Optional erhältlich.

Jetzt Probe fahren.

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

ROSIER

Autohaus Heinrich Rosier GmbH & Co. KG
Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service
Paderborn, Detmolder Str. 107-109 • Bad Driburg, Dringenberger Str. 52
Delbrück, Bösendamm 3 • Hotline: 05251.154-272 • www.mercedes-benz-rosier.de