LEBEN im Paderborner Land

Januar 2019
Ausgabe 23

SPEZIAL-AUSGABE

STELLENANGEBOTE-OWL.DE

HOCHZEIT
Unser SCHÖNSTER TAG

SCHÖNER **WOHNEN**

MANN OH MANN

GUTE VORSÄTZE
FÜR`S NEUE JAHR

GESUNDHEIT
Gesund durch den WINTER!

FREIZEITANGEBOTE
IN DER REGION

WIR L(I)EBEN LECKER

HEGGEMANNMEDIEN

Lippe und Liborius-Trinkhalle in Bad Lippspringe

INHALT

HAVE FUN!

03 | EDITORIAL

04 | TOP-AZUBIS AUS NRW
Lisa Kaup von der Universität Paderborn
von Ministerpräsident Armin Laschet ausgezeichnet

06 | „VERBRECHEN IM NAMEN DES DEUTSCHEN VOLKES“
Ausstellung „Justiz und Nationalsozialismus“
im Kreismuseum Wewelsburg

07 | „ZWISCHENMIETE“
Paderborner Popmusik-Studierende organisieren zum zweiten Mal
Wohnzimmerkonzerte in studentischen WGs"

08 | SIGNIERTER HOLZBALL BLEIBT ALS DAUERLEIHGABE IM STADION

09 | PADERBORN HAT 4.600 STUDIERENDE GLÜCKLICHER GEMACHT
Erstwohnsitzkampagne wird zum Jahresende eingestellt

10 | ERSTES DEUTSCH-IRANISCHES ADVENTSSINGEN IN PADERBORN
130 Christen singen gemeinsam
in persischer, deutscher und englischer Sprache

12 | BEGLEITUNG IN EXISTENZIELLEN LEBENSFRAGEN
Erzbischof beauftragt 16 neue seelsorgliche Begleitungen
in stationären Einrichtungen der Alten- und Gesundheitshilfe

13 | "SPEZIAL" - STELLENANGEBOTE-OWL
Spannende Berufe mit guten Aussichten
Sechs Tipps für die Onlinebewerbung
So gelingt der Berufseinstieg
Was bei der Bewerbung wichtig ist
Gute Vorbereitung ist wichtig
Der große Wunsch nach sinnvoller Arbeit
Zeitarbeit - attraktive Karriereoption

JOBS WWW.STELLENMARKT-OWL.DE

24 | GESUND DURCH DEN WINTER!
Die kalte Jahreszeit gesund geniessen
Wie gut ist mein Trinkwasser?
Erkältungsbeschwerden lindern

30 | GUTE VORSÄTZE FÜR‘S NEUE JAHR

32 | TOLLE FREIZEITANGEBOTE IN DER REGION!
Eine Auszeit für Körper und Geist im Schmallenberger Sauerland
Spa und Wellness pur
Wohnmobiltouren im Winter liegen im Trend

40 | SCHÖNER WOHNEN
Ofenkeramik: voll im Trend
Aufregender Mix aus ikonischen Stilen
Küchenplanung: Passende Ordnungssysteme sorgen für Komfort
Wassergenuss wie im Hotel

46 | UNSER SCHÖNSTER TAG
HOCHZEITSTRÄUME … die Paderborner Hochzeits- und Festmesse
Brautaccessoires – Was passt und was nicht?
Aktuelle Brautmode: Transparent, leicht und romantisch

52 | WIR L(I)EBEN LECKER
Kräuter-Lamm-Karree
mit Marsala-Röstgemüse
Süßkartoffel-Sellerie Türmchen
mit Spinat gefüllt auf Erdnusssauce
Rostbratwürstchen in Mandelkruste
mit Sauerkrautsalat
Kiwi mir Passionsfrucht-Pudding und Krokant

56 | MANN OH MANN
Ran an den Bauch Männer
Männergesundheit

60 | EIN STÜCK VOM FRIEDEN
Volkstanzgruppen und Kreisjugendamt zu Besuch in Brüssel

62 | VORSCHAU DER NÄCHSTEN AUSGABE

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter ist da! Draußen hat sich Kälte breit gemacht und in den Häusern ist es jetzt gemütlich. Genießen Sie die Zeit der kuscheligen Abende bei Kerzenschein, atemberaubende Winterspaziergänge und die besinnlichen Tage der Weihnachtszeit!

Jährlich lädt uns der Winter zu schönen Erlebnissen ein. In unserer aktuellen Ausgabe finden Sie Inspirationen und Anregungen für schöne Stunden. Unsere Heimat hat viel zu bieten! Lassen Sie sich verzaubern von der regionalen Vielfalt. Das Gute liegt so nahe, denn um die Seele einmal baumeln zu lassen oder ein paar ruhige Urlaubstage zu genießen, müssen Sie nicht in die Ferne schweifen.

Wir haben festgestellt, dass es viele Bereiche gibt, sich wohl zu fühlen, sich zu entfalten und sich selbst zu verwirklichen. Beruflich fängt alles mit einer guten Ausbildung an und da bietet unsere Heimat wirklich Vielfalt. Jede Schulform, eine der besten Universitäten Deutschlands und zahlreiche Möglichkeiten, sich in der Wirtschaft und im Handel zu etablieren. Einer Karriere steht nichts im Weg. Natürlich bieten sich durch berufliche Veränderungen auch im Laufe des Lebens neue Chancen. Traditionell denken wir zum Jahreswechsel über unser Leben nach, fassen gute Vorsätze und planen neue Wege. Deshalb finden Sie in dieser Ausgabe zum ersten Mal eine Rubrik mit interessanten Stellenangeboten, vielleicht ist ja eine passende Anregung für Sie dabei.

Viel Spaß beim Lesen, Inspirieren und Anregen lassen. Wir wünschen Ihnen besinnliche Weihnachtstage und einen gelungenen Rutsch ins Jahr 2019!

Ihr Team vom
„Leben – im Paderborner Land"

HEGGEMANNMEDIEN

TOP-AZUBIS AUS NRW:

Lisa Kaup von der Universität Paderborn von Ministerpräsident Armin Laschet ausgezeichnet

Am 21. November zeichneten NRW-Ministerpräsident Armin Laschet und die Industrie- und Handelskammer (IHK) Köln bei der „Landesbestenehrung NRW" in Köln 253 junge Frauen und Männer als „Top-Azubis" aus. Sie alle erreichten mindestens 92 von 100 Punkten, also ein „sehr gut", in den Winter- und Sommerabschlussprüfungen 2018. Unter den Geehrten war auch Lisa Kaup von der Universität Paderborn. Sie ist eine der zwei Landesbesten im Ausbildungsberuf Sport- und Fitnesskauffrau/mann.

An der Hochschule absolvierte Kaup von August 2015 bis Juni 2018 eine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau. Ausbilder war Ulli Kussin, Leiter des Hochschulsports Paderborn. Seit dem Wintersemester studiert Lisa Kaup an der Universität Paderborn.

Traditionell ehren die 16 IHKs in NRW jährlich die besten Absolventinnen und Absolventen des Landes. In diesem Jahr waren die jeweils zwei Besten aus 136 Ausbildungsberufen und Fachrichtungen vertreten. Die 253 Geehrten wurden in 233 Einrichtungen ausgebildet.

Foto (Olaf-Wull Nickel/Nickel Photography): Ministerpräsident Armin Laschet gratuliert Lisa Kaup von der Universität Paderborn zum exzellenten Ausbildungsabschluss.

Diesmal erreichten deutlich mehr Männer als Frauen das NRW-Spitzenergebnis: Geehrt wurden 163 Absolventen und 90 Absolventinnen. Nach Regionen betrachtet lag die IHK-Region Nord Westfalen (Münster) mit 33 Prüfungsbesten knapp vor der IHK-Region Köln (32) und der IHK-Region Ostwestfalen (Bielefeld, 31).

Ministerpräsident Laschet gratulierte den Prüfungsbesten: „Die besten Azubis des Landes auszeichnen zu dürfen, ist mir eine besondere Ehre. Sie schaffen mit dem exzellenten Berufsabschluss das Fundament für eine gute Zukunft – persönlich, aber auch für unser Land. Der Erfolg der Produkte und Dienstleistungen aus Nordrhein-Westfalen basiert auch auf diesem Können und Wissen. Die berufliche Bildung ist damit eine wesentliche Säule für die Wirtschaft unseres Landes. Umso mehr danke ich auch den Industrie- und Handelskammern, die unsere Auszubildenden zusammen mit den Innungen und Berufsschulen auf dem erfolgreichen Weg unterstützen."

„Die berufliche Bildung ist eine Win-Win-Situation" betonte Ulf Reichardt, Hauptgeschäftsführer der IHK Köln, in seiner Festansprache. „Eine Berufsausbildung ist keine Sackgasse, sondern der ideale Anfang für eine erfolgreiche berufliche Karriere", so Reichardt und erneuerte sein Plädoyer für die berufliche Bildung: „Heute gibt es in NRW mehr als doppelt so viele Studierende wie Azubis. Wir brauchen natürlich beides: talentierte Akademikerinnen und Akademiker und engagierte Facharbeiterinnen und Facharbeiter."

Für 60 Prüfungsbeste aus NRW folgt am 3. Dezember die nächste Ehrung. Sie sind auch deutschlandweit die Besten in ihrem Ausbildungsjahrgang und dürfen sich bei der „Bundesbestenehrung" in Berlin ein weiteres Mal feiern lassen. Für diesen Abend hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier seine Teilnahme zugesagt.

JOBS
WWW.STELLENMARKT-OWL.DE

LOHSE
JEANS- & US-SHOP

LOHSE
JEANS- & US-SHOP

SEIT EINEM JAHR IN DER NORDSTRASSE 15

Paderborn. Bereits seit Jahrzehnten ist der US-Shop Lohse die gute Adresse für günstige Jeans, Outdoor-, Camping-, und Jagdzubehör sowie Militärartikel. Den Shop an der Detmolder Straße kannte fast jeder. Erwin Lohse, der 1958 das erste Geschäft eröffnete, zog sich vor einem Jahr mit 86 Jahren zurück. Neuer Inhaber ist Sohn David Lohse. Er lädt Sie ein, sich vom erweitertem Sortiment in den neuen, modernen Geschäftsräumen zu überzeugen.

An der Nordstraße 15 findet der Freund US-amerikanischer Gebrauchsware alles, was sein Herz begehrt. Militär- und Freizeitkleidung wird ergänzt durch Campingzubehör, Fahrzeug- und Transportartikel, Haus- und Gartenutensilien sowie Palettenware unterschiedlichen Zuschnitts. Zudem gehören Zelte und Tarnnetze zum Angebotsspektrum. Kleinteiliges wie Aufnäher, Dienstgradabzeichen, Kocher, Essbesteck und Messer hält David Lohse in dem umfassenden Verkaufsraum ebenso bereit wie Berufsbekledung und eine große auswahl an damen und gerren jeans.

Direkt neben dem Musikhaus Schallenberg warten tolle Angebote auf die Besucher!

Öffnungszeiten
Montag - Freitag 10:00 - 18:30 Uhr

Samstag 10:00 - 16:00 Uhr

Nordstraße 15, 33102 Paderborn
Telefon 05251 58566

www.us-shop-lohse.de

„Justiz und Nationalsozialismus" bis zum 3. März 2019 in der Erinnerungs- und Gedenkstätte Wewelsburg 1933 – 1945 zu sehen. Das Kreismuseum Wewelsburg zeigt die Wanderausstellung in Kooperation mit der Dokumentations- und Forschungsstelle „Justiz und Nationalsozialismus" des Landes NRW, Recklinghausen (Bild: Kreismuseum Wewelsburg)

„Verbrechen im Namen des Deutschen Volkes":

Ausstellung „Justiz und Nationalsozialismus" im Kreismuseum Wewelsburg

Kreis Paderborn (krpb). „Der Dolch des Mörders war unter der Robe des Richters verborgen": Dieser Schlüsselsatz aus dem Urteil im Juristenprozess, einem der zwölf Nachfolgeprozesse des Nürnberger Kriegsverbrechertribunals, verdeutlicht bereits die Verstrickung der Justiz in die Verbrechen der NS-Diktatur. Die Justiz des Landes Nordrhein-Westfalen leistet seit fast 30 Jahren einen eigenen Beitrag zur Aufarbeitung des Geschehens. Um die Ergebnisse dieser Arbeit einem möglichst breiten Publikum zugänglich zu machen, hat die Dokumentations- und Forschungsstelle die Wanderausstellung mit dem gleichnamigen Titel „Justiz und Nationalsozialismus" erarbeitet. Die aussagekräftigen Thementafeln sind bis zum 3. März 2019 im Sonderausstellungsraum der Wewelsburg zu sehen. Der Zugang erfolgt durch die Erinnerungs- und Gedenkstätte. Der Eintritt ist frei.

Die Aufarbeitung der nationalsozialistischen Vergangenheit spielt für das Verständnis deutscher Geschichte und Gegenwart eine zentrale Rolle. Die deutsche Justiz hat im Zeitraum 1933 bis 1945 unter dem Deckmantel einer unabhängigen Justiz ihre Urteile „im Namen des deutschen Volkes" gefällt und diente dabei dem verbrecherischen Regime der Nationalsozialisten. Als Ministerialbeamte wirkten Juristen häufig an der Diskriminierung und Entrechtung von Menschen mit; als Staatsanwälte beantragten und als Richter verhängten Juristen häufig ungerechte sowie unmenschlich harte Strafen. Die erschütternde Bilanz: mehrere zehntausend Todesurteile. Die Schätzungen reichen von 32.000 bis zu 80.000 Todesurteilen. Etwa 5000 davon fällte der Volksgerichtshof. In vielen Fällen handelte es sich um nichts anderes als Todesurteile der Justiz auf Geheiß der Führung des NS-Staates.

Erschütternd auch: Die Pervertierung der Rechtsordnung durch Juristen im Nationalsozialismus blieb in der BRD regelmäßig ungesühnt. Das dürfte auch daran liegen, dass Richter und Staatsanwälte nach dem Ende des NS-Regimes ihre Karrieren im neuen Rechtsstaat zumeist unbehelligt fortsetzen konnten.

Seit 1989 existiert die Dokumentations- und Forschungsstelle „Justiz und Nationalsozialismus" des Landes Nordrhein-Westfalen mit Sitz in der Justizakademie in Recklinghausen. Als Bindeglied zwischen historischer Forschung und juristischer Praxis fördert sie zunächst die Erforschung der Rolle der Justiz im Nationalsozialismus. Sie schaut aber auch auf die Entwicklung nach 1945. So geht die Dokumentations- und Forschungsstelle der Frage nach, inwieweit Gerichte und Behörden, Richter und Staatsanwälte dem totalitären Unrechtsstaat zur Durchsetzung verhalfen und welche Positionen sie später in der bundesdeutschen Nachkriegsjustiz einnahmen. „Denn nicht nur NS-belastetes Personal fand in der Bundesrepublik Deutschland seinen Weg zurück in die Justiz. Auch viel Anschauungen überdauerten das Ende der Naziherrschaft", sagt der Leiter der Dokumentations- und Forschungsstelle und Richter am Oberlandesgericht, Dirk Frenking. Das habe sich fatal auf die Rechtsprechung ausgewirkt. In den Blick genommen wird auch das politische Strafrecht in (West-)Deutschland in der Zeit von 1951 bis 1968. Besonders junge Juristinnen und Juristen, Schulklassen und die interessierte Öffentlichkeit sollen für das Thema sensibilisiert werden. Dabei arbeitet die Forschungsstelle mit verschiedenen historischen Einrichtungen zusammen. Die Ausstellung „Justiz und Nationalsozialismus" ist ein Beitrag zur Aufarbeitung der jüngeren Justizgeschichte.

„ZWISCHENMIETE“:

Paderborner Popmusik-Studierende organisieren zum zweiten Mal Wohnzimmerkonzerte in studentischen WGs

Die musikalische Veranstaltungsreihe „Zwischenmiete“, eine Kooperation zwischen dem Paderborner Studiengang „Populäre Musik und Medien“, dem Kulturamt der Stadt und der Veranstaltungsinitiative „Wintergrün“, geht in die zweite Runde. Am 6. und 12. Dezember sowie am 10. und 17 Januar treten Musikerinnen und Musiker in studentischen Wohngemeinschaft in Paderborn auf. Ziel der 2017 gegründeten Reihe ist es, Studierende sowohl auf künstlerischer als auch auf organisatorischer Ebene aktiv in die Gestaltung des kulturellen Lebens in Paderborn einzubeziehen. Das Projekt wird auch in diesem Jahr vollständig von der Stadt Paderborn finanziert und unterstützt. Unter der Leitung von Jun.-Prof. Dr. Beate Flath kümmern sich Studierende des Seminars „Eventmanagement und Kulturpolitik“ im Masterstudiengang „Populäre Musik und Medien“ um die Konzeption, Organisation und Durchführung der Veranstaltungsreihe.

Wie auch im vergangenen Jahr hatten Bands und Künstler sowie Wohngemeinschaften in Paderborn die Möglichkeit, eine Jury mit einem 60-sekündigen Video zu überzeugen. Aufgrund der positiven Resonanz bei der ersten Ausgabe und der zahlreichen Bewerbungen in diesem Jahr, treten nun acht Bands und Künstler an insgesamt vier Abenden in Paderborner Wohngemeinschaften auf. Dem musikalischen Spektrum sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Der Eintritt zu den Konzerten ist kostenlos. Tickets sind aufgrund der Größe der WGs limitiert. Nähere Informationen zu den Tickets gibt es auf Facebook unter „zwischenmietepb“ und auf der Webseite: https://kw.uni-paderborn.de/fach-musik/aktivitaeten/zwischenmiete-wohnzimmerkonzerte/

DIE EINZELNEN TERMINE UND BANDS:

Donnerstag, 10. Januar 2019
Düsentrieb, Hal Johnson

Donnerstag, 17. Januar 2019
Till Otter, Pulsar

Zum Foto (v.l.): SCP-Geschäftsführer Martin Hornberger, Vize-Präsident Dr. Carsten Linnemann, Jörg Hillebrand (Geschäftsführer immo2.0 GmbH), Jens Berger (Prokurist immo2.0 GmbH) und Vize-Präsident Dr. Rüdiger Völkel freuen sich über die erzielte Summe.

SIGNIERTER HOLZBALL BLEIBT ALS DAUERLEIH-GABE IM STADION

Ein besonderes Ereignis stand im Vorfeld des Ostwestfalen-Duells gegen Arminia Bielefeld im Blickpunkt: Die Vizepräsidenten Dr. Carsten Linnemann und Dr. Rüdiger Völkel sowie Geschäftsführer Martin Hornberger überreichten dem Paderborner Unternehmen immo 2.0 symbolisch den bekannten Holzball mit den Unterschriften von Welt- und Europameistern. Der Ball wird der Öffentlichkeit weiterhin zugänglich sein, denn er bleibt als Dauerleihgabe im Foyer des Stadions stehen.

Zur Erinnerung: Im Rahmen der Aktion „Gemeinsam für Günter und andere" ersteigerte immo 2.0 den signierten Holzball zu Gunsten der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) für den außergewöhnlichen Betrag von 7.305 Euro. Auf dem Ball haben sich 45 Welt- und Europameister sowie Olympiasieger mit ihren Unterschriften verewigt.

Insbesondere in der bemerkenswerten Bundesliga-Saison 2014/2015 haben zahlreiche Top-Sportler, darunter viele bekannte Fußball-Nationalspieler, auf dem großen Holzball unterschrieben. Immer wieder erfreuen sich Besucher und Fußballbegeisterte an dem besonderen Accessoire.

Aus Paderborner Sicht sind die Unterschriften von Vivien Brandt (U-17 Europameisterin 2013) und Prof. Dr. Heinz Liesen (ehemaliger Leiter des Sportmedizinischen Institutes der Universität Paderborn und Teamarzt der Fußball-WM-Mannschaft 1990) auf dem Ball vertreten.

PADERBORN HAT 4.600 STUDIERENDE GLÜCKLICHER GEMACHT

Erstwohnsitzkampagne wird zum Jahresende eingestellt

Der 4.500 Pluspunkt für Paderborn: Raphael Meier (links) freut sich sichtlich über die Tickets für die Uni Baskets, die ihm Bürgermeister Michael Dreier überreicht. Bildrechte: Stadt Paderborn. Fotograf: Lea Horstmann

„Paderborn macht glücklicher" war der Slogan, mit dem das Amt für Öffentlichkeitsarbeit und Stadtmarketing gemeinsam mit dem Einwohneramt der Stadt die Erstwohnsitzkampagne „Pluspunkt" für Studierende in Paderborn geführt hat. Die Aktion, die im März 2016 gestartet wurde, hat bis jetzt etwa 4.600 Studierende erreicht und damit glücklich gemacht. Für die Anmeldung ihres Erstwohnsitzes in der Stadt wurden die Studierenden der Universität Paderborn, der Katholischen Hochschule, der Fachhochschule der Wirtschaft und des b.i.b. International College mit einer Willkommensprämie von 100 Euro und weiteren Extras, wie beispielsweise Konzertkarten, Werbemittel oder der Teilnahme an der „Scavenger Hunt Paderborn", einer digitalen Form der Schnitzeljagd, belohnt.

Mit dieser Charme-Offensive der Stadt Paderborn wurde den Studierenden verdeutlicht, dass sie in Paderborn herzlich willkommen sind.

Auch Raphael Meier profitierte von der Aktion und erhielt nach seinem Umzug die 100 Euro Willkommensprämie. Als 4.500 Pluspunkt-Teilnehmer überreichte Bürgermeister Michael Dreier dem Studenten zusätzlich noch zwei Tickets und einen Verzehrgutschein für die Uni Baskets. Der 24-jährige studiert im Master Ingenieurwesen und war nach erfolgreichem Bachelorabschluss in Stuttgart im Oktober nach Paderborn gezogen. Über die 100 Euro Willkommensprämie und das Geschenk freue er sich sehr, erzählte er in einem Gespräch mit dem Bürgermeister.

Durch die Aktion Pluspunkt wird auch der Einzelhandel gestärkt. Da sich die vom Land gezahlten Schlüsselzuweisungen an die Stadt zur Verbesserung der Infrastruktur an der Zahl der Hauptwohnsitze orientieren, gewann Paderborn mit jedem Einzelnen auch an Finanzkraft. Diese große Resonanz der Studierenden hat diese Erstwohnsitzkampagne zur bisher erfolgreichsten Aktion dieser Art werden lassen.

Die Erstwohnsitzkampagne hat damit dazu beigetragen, dass die Zahl der Hauptwohnsitze von März 2016 bis Ende September 2018 um 1.240 Einwohner gewachsen ist. Es ist damit gelungen, insbesondere Studierende, die sich zuvor nicht angemeldet haben, zu motivieren, sich mit ihrem Erstwohnsitz zu ihrem Studienort und sich damit zu Paderborn zu bekennen.

Durch die Erstwohnsitzkampagne ist die Anmeldung von Nebenwohnsitzen deutlich zurückgegangen (2015 – 1.710 Anmeldungen, 2016 – 12.88, 2017 – 1236). Waren es Ende März 2016 noch 7.458 Nebenwohnsitze, so ging diese Zahl bis Ende September 2018 auf 7.096 Wohnsitze zurück. Das war ein Rückgang um etwa fünf Prozent.

Mit über 7.000 Nebenwohnsitzen bewegt sich Paderborn allerdings im Vergleich mit anderen Universitätsstädten immer noch auf einem hohen Niveau. Da diese hohe Zahl der Nebenwohnsitze durch die Erstwohnsitzkampagne „Pluspunkt" nicht deutlich verringert werden konnte, beschloss der Paderborner Rat in seiner jüngsten Sitzung am 15. November die Erstwohnsitzkampagne zum 31. Dezember einzustellen. Gleichzeitig beschloss er eine Zweitwohnungssteuer einzuführen.

ERSTES DEUTSCH-IRANISCHES ADVENTSSINGEN IN PADERBORN

130 Christen singen gemeinsam in persischer, deutscher und englischer Sprache

PADERBORN/KREIS HÖXTER (ekp). Am ersten Deutsch-Iranisches Adventssingen am 1. Dezember im Paderborner Lukas-Zentrum nahmen rund 130 sangesfreudige Menschen teil. Neben dem Kreis Paderborn kamen sie aus Borgentreich (Kreis Höxter), vom Möhnesee oder aus Hannover. Dazu eingeladen hatte der Verein Deutsch-Iranische Christen mit Sitz in Paderborn in Kooperation mit dem Lukas-Bezirk der evangelischen Kirchengemeinde Paderborn und dem Projekt Seelsorge für persischsprachige Christen der lippischen und westfälischen Landeskirche.

Gemeinsam wurden Adventslieder wie „Seht, die gute Zeit ist nah", „Leise rieselt der Schnee" oder das afroamerikanische Spiritual „Go tell it on the mountain" gesungen, ebenso Lieder aus dem Iran auf Farsi, der persischen Sprache. Das Mitsingen war einfach, da der in Lautschrift dargestellte Text von einer Leinwand gut abgelesen werden konnte. Für die musikalische Begleitung sorgten Daniela Sepehri (Gitarre), Benedikt Gockel-Böhner (Posaune) und der Seelsorger für persischsprachige Christen, Mehrdad Sepehri Fard (u.a. Cajon, Kistentrommel). In einer Pause stärkten Suppe und Kartoffelsalat.

Der Superintendent des Evangelischen Kirchenkreises Paderborn, Volker Neuhoff, dankte dem Verein Deutsch-Iranischer Christen in seinem Grußwort für sein Engagement. Er erinnerte daran, dass mit dem 1. Advent das neue Kirchenjahr beginnt. „Es ist eine fröhliche Zeit, denn wir bereiten uns auf die Geburt Christi vor", so Neuhoff. Diese Zeit lade auch zur Besinnung ein. „Viele von euch gehören zu dieser Gemeinde", stellte Christoph Keienburg, Gemeindepfarrer im Lukas-Bezirk, in seiner Begrüßung fest: „Ihr seid hier zuhause und habt das Fest heute mit vorbereitet", dankte er für diesen Einsatz. „Ich bin zufrieden, weil die Leute zufrieden sind", freute sich Pastor Mehrdad Sepehri Fard. Viele hätten zum ersten Mal seit langer Zeit wieder auf Farsi gesungen. Im nächsten Jahr soll es ein weiteres deutsch-iranisches Adventssingen geben.

Die Spenden des Abends gehen an den Verein „Vorlesebande", der Kinderkrankenhäuser und Kinderhospize mit Literatur versorgt, den Kindern vorliest und kreative Projekte umsetzt. Dafür bedankte sich Vereinsgründer Karsten Strack.

Am Vorabend des Ersten Advents fand im Lukas-Zentrum Paderborn das erste deutsch-iranische Adventssingen statt. Für die musikalische Begleitung sorgten (v. links) Mehrdad Sepehri Fard, Daniela Sepehri und Benedikt Gockel-Böhner. Unter den Teilnehmern waren (1. Reihe v. links) Karsten Strack, Superintendent Volker Neuhoff und Lukas-Pfarrer Christoph Keienburg.
FOTO: EKP/HEIDE WELSLAU

EINE FINANZIELL SICHERE ZUKUNFT ENTSTEHT NICHT VON ALLEIN

Die Allfinanz Deutsche Vermögensberatung in Schloß Holte-Stukenbrock hilft und klärt auf

Bringen in allen Finanzangelegenheiten Licht ins Dunkel: Die Vermögensberater Stephan Schindler und sein Team Aydin Aslan, Christiane Kramme, Isabell Kuhnke (u. Reihe v.li.), Markus Aslan und Ulrike Busche (zweite Reihe v.li.) sowie Maximilian Reineke, Dennis Haselhorst und Marcel Prib (o. Reihe v.li.).

Sparbücher so wie ein Bündel Scheine ins Kopfkissen zu vernähen, ist schon lange nicht mehr die bevorzugte Anlagenform der Deutschen. Wertpapiere versprechen wesentlich mehr Gewinn. Ebenso wie Aktien, Anleihen, Versicherungen und Zinsmodelle – wenn man sich auskennt. Was für die Einen eine schwierige Materie ist, ist für Stephan Schindler und sein Team von der Direktion für Allfinanz Deutsche Vermögensberatung (DVAG) in Schloß Holte-Stukenbrock und Paderborn ihr täglicher Wirkungsbereich. Sie sind Experten für Vermögensberatung und Finanzoptimierungen für Privatpersonen, sowie Klein- und Mittelstandunternehmen. Mit ihrem Angebot der Allfinanz-Beratung bieten die Geschäftsstellen maßgeschneiderte Rundum-Lösungen für die persönliche Finanzplanung und Risikoabsicherung aus einer Hand: von der privaten und betrieblichen Altersvorsorge über den Vermögensaufbau, Geldanlage, sowie Bausparen bis hin zu Kranken- und Sachversicherungen.

Mit Weitblick in Richtung Zukunft gründete Heinz-Josef Busche vor 44 Jahren das Unternehmen in Schloß Holte-Stukenbrock. 1974 erkannte er, dass auch in dieser Region der Bedarf nach professioneller Unterstützung in Sachen Versicherungs- und Finanzangelegenheiten bestand. Noch heute greift dieser Grundgedanke – und ist aktueller sowie komplexer denn je. Da braucht es gut ausgebildete Berater mit fachlicher Kompetenz, ökonomischem Weitblick und zuverlässigen Serviceangebot in nächster Nähe. Mittlerweile sprechen über 6 Millionen zufriedene Privat- und Geschäftskunden für das durchschlagende Konzept der Deutschen Vermögensberatung. Sowohl für ihre hohe Service- und Beratungsqualität, als auch für das überdurchschnittliche Engagement, Nachwuchskräfte auszubilden, die Direktionsleiter Stephan Schindler mit seinem Team bietet, wird das Unternehmen seit Jahren von unabhängigen Rating-Agenturen mit Bestnoten ausgezeichnet.

Für eine gut geplante finanzielle Zukunft steht Ihnen das Team der Direktion für Allfinanz Deutsche Vermögensberatung in Schloß Holte-Stukenbrock mit all ihrer Jahrzehnte langen Erfahrung und ihrem fundierten Finanzwissen gerne beratend zur Seite – gern auch außerhalb der üblichen Geschäftszeiten.

Direktion für Allfinanz Deutsche Vermögensberatung

Stephan Schindler und Team
Bahnhofstraße 67 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Tel.: 05207 / 91140

Geschäftsstelle in Paderborn:
Bahnhofstraße 1-3 | 33102 Paderborn
Tel.: 05251 1845100
E-Mail: Stephan.Schindler@allfinanz-dvag.de

Die neu ausgebildeten seelsorglichen Begleiter mit den Kursleitungen Gabi Lüttig (2. v. l.) und Msgr. Ullrich Auffenberg (5. v. l.), dem Diözesanbeauftragten Ralf Nolte (hinten, 6. v. l.) und Domkapitular Dr. Thomas Witt, dem Vorsitzenden des Diözesan-Caritasverbandes (hinten, 6. v. r.). (Foto: cpd / Jonas)
Alle Namen: Die neu ausgebildeten seelsorglichen Begleiter (vordere Reihe von links): Eva-Maria Maubach-Maiworm, Ruth Radek, Steffi Czech, Schwester Ann Mary Shybi Abraham, Angelika Lingemann-König, Ursula Mause, Uta Weller, Claudia Schulte-Stolpe; Mittlere Reihe: Kursleitung Gabi Lüttig und Msgr. Ullrich Auffenberg, Birgit Merle, Eva-Maria Tölle, Gudrun Bauer, Katja Ochs, Manuela Kleinekort, Mechtild Rohr; Hintere Reihe: Diözesanbeauftragter Ralf Nolte, Julia Dubs, Anja Göbel, Ottmar Glade, Domkapitular Dr. Thoma Witt, Petra Ottovordemgentschenfeld.

BEGLEITUNG IN EXISTENZIELLEN LEBENSFRAGEN

Erzbischof beauftragt 16 neue seelsorgliche Begleitungen in stationären Einrichtungen der Alten- und Gesundheitshilfe

Paderborn (cpd) – Weitere 16 seelsorgliche Begleitungen stehen jetzt in Einrichtungen der stationären Hilfe im Erzbistum Paderborn zur Verfügung. Die Beauftragung durch Erzbischof Hans-Josef Becker überreichte Domkapitular Dr. Thomas Witt, Vorsitzender des Diözesan-Caritasverbandes Paderborn, in einem festlichen Gottesdienst in der Kirche des Hauses Maria Immaculata in Paderborn.

Die neuen seelsorglichen Begleitungen arbeiten in Diensten und Einrichtungen in Attendorn, Bielefeld, Borchen, Dortmund, Drolshagen, Finnentrop, Hallenberg, Menden, Olpe, Paderborn, Rheda-Wiedenbrück, Schloß Holte-Stukenbrock, Schmallenberg und Warburg.

„Ihr Dienst soll für andere zum Segen werden", sagte Ralf Nolte, Diözesanbeauftragter für die Seelsorge in Einrichtungen der stationären Hilfe. Segnen bedeute im ursprünglichen Wortsinn „etwas Gutes zusagen". „Ich wünsche Ihnen, dass viele Menschen durch Ihr Wirken Gutes erfahren und auch Ihnen viel Gutes zugesprochen wird." Ralf Nolte bestärkte die neuen seelsorglichen Begleitungen, ihre Fähigkeiten, Talente und Lebenserfahrungen in den neuen Dienst mit einzubringen.

Dr. Thomas Witt ermutigte die neuen seelsorglichen Begleitungen, den Menschen beizustehen bei den vielen Fragen des Lebens, vor allem bei den existenziellen Fragen, „dort, wo das Leben zu Ende geht". „Bezeugen Sie, was wir erfahren haben: das bedingungslose Ja Jesu." Witt empfahl den neuen Beauftragten, ihren Dienst aus dem Gebet heraus zu versehen. „Sonst wird es schal und leer. Die Kirche braucht so sehr Menschen, die sich in Dienst nehmen lassen aus der tiefen Beziehung mit dem Herrn."

Seit dem Start des Projektes zur Förderung der seelsorglichen Begleitung Ende 2013 wurden neun Ausbildungskurse angeboten. Aktuell sind insgesamt 110 seelsorgliche Begleiter im Einsatz. Der Kirchensteuerrat des Erzbistums Paderborn fördert das Angebot mit insgesamt fünf Millionen Euro.

STELLENANGEBOTE-OWL.DE

Perthes-Haus Paderborn stellt ein:

Ex. Altenpfleger/in für die Tagespflege
in Teilzeitbeschäftigung (15 W/Stunden)

Ex. Altenpfleger/in für das Altenheim
in Teilzeitbeschäftigung (29 W/Stunden) im Tagdienst

ab 01.01.2019
Vergütung nach AVR DD

Bewerbung an:
Frau Heidemarie Hellwig · Neuhäuser Straße 8 – 10
33102 Paderborn · Telefon 05251/18896-0
heidemarie.hellwig@perthes-stiftung.de

www.perthes-stiftung.de

Evangelische Perthes-Stiftung e.V.

Wir suchen für unsere expandierende Bahnakademie zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen/eine oder mehrere

Triebfahrzeugführer/in als Dozent/in

für die theoretische und praktische Ausbildung von Triebfahrzeugführern, Zugvorbereitern, Zugführern

Ihre Aufgaben
- Durchführung von praktischem und theoretischem Unterricht zur Ausbildung von Triebfahrzeugführern, Fahrzeugtechnik und Betriebsdienst usw. gemäß Ihrer Kenntnisse
- Erarbeiten und Aktualisieren von Unterrichtsmaterial

Ihr Profil
- Triebfahrzeugführer mit mind. dreijähriger Berufserfahrung als Triebfahrzeugführer
- Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung ist wünschenswert

Wir bieten
- einen unbefristeten Arbeitsvertrag
- leistungsgerechte Bezahlung
- geregelte Arbeitszeiten

KOLPING bahnakademie

Werden Sie Teil in unserem dynamisch wachsenden Team und richten Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Angabe Ihrer Gehaltsvorstellungen per Mail an:

Frau Dipl.-Päd. Andrea Oelsner
a.oelsner@kolpingbfz-hamm.de

oder per Post an:
Kolping Bildungszentrum Westfalen gGmbH
z. H. Frau Dipl.-Päd. Andrea Oelsner
Grünstraße 98b, 59063 Hamm

KBildung mit Wert

www.kolping-hamm.de

SPANNENDE BERUFE mit guten Aussichten

(akz-o) Den Schulabschluss in der Tasche – und wie geht es weiter? Jetzt heißt es, berufliche Pläne für die Zukunft schmieden und den eigenen Weg finden. Ob Technikfan oder Organisationstalent – für alle, die von Anfang an Berufserfahrung sammeln und praktisch arbeiten möchten, ist eine Ausbildung in der Wellpappenindustrie genau das Richtige. Ein Blick auf die Facebook-Seite „Ausbildung Wellpappenindustrie" zeigt, wie vielseitig die Berufe sind.

Anna hat sich für eine Ausbildung zur Mechatronikerin bei einem Wellpappenhersteller entschieden: „Es ist spannend zu sehen, was man alles aus Wellpappe herstellen kann und welche Technik dahintersteckt." In ihrer Ausbildung lernt sie, mechanische oder elektronische Teile zu Systemen zusammenzufügen, die in den Anlagen reibungslose Abläufe ermöglichen. „Dafür zu sorgen, dass alles so funktioniert, wie geplant, ist eine tolle Aufgabe. Mir macht die Arbeit mit den beeindruckenden supermodernen Maschinen einfach Spaß", sagt Anna.

Auch auf der kaufmännischen Seite gibt es interessante Berufsbilder in der Wellpappenbranche: Wer Lust auf Zahlen hat und darüber hinaus über organisatorisches Geschick verfügt, kann sich zum Industriekaufmann oder zur Industriekauffrau ausbilden lassen. „Der Verkauf der hergestellten Wellpappe und Wellpappenverpackungen, die Planung produktionsabhängiger Abläufe, der Einsatz und die Vergütung des Personals sowie das Ausstellen, Bezahlen und Buchen von Rechnungen – das alles ist nur ein kleiner Ausschnitt aus dem großen Spektrum berufstypischer Tätigkeiten", erklärt Dr. Oliver Wolfrum, Geschäftsführer vom Verband der Wellpappen-Industrie (VDW).

KARRIERE MIT ZUKUNFT

Nach der Ausbildung in einer Wellpappenfabrik gibt es viele Möglichkeiten, sich weiterzuqualifizieren: „Packmitteltechnologen können sich zum Beispiel zum Industriemeister weiterbilden", so Wolfrum. Auch ein branchenorientiertes Studium ist eine Option: Diplom-Ingenieure für Verpackungstechnik haben hervorragende Berufsaussichten. So auch Anna: „Nach meiner Ausbildung möchte ich Ingenieurwissenschaften studieren." Weitere Informationen gibt es auf der Facebook-Seite „Ausbildung Wellpappenindustrie".

SECHS TIPPS für die ONLINE-BEWERBUNG

txn. Nur noch jeder vierte Arbeitgeber bevorzugt laut einer Umfrage des Digitalverbands Bitkom heute eine klassische Bewerbung. Und das hat gute Gründe: „Online-Bewerbungen verursachen deutlich weniger Aufwand und sind für Personalverantwortliche einfach zu verwalten“, sagt Petra Timm vom Personaldienstleister Randstad. „Für den Bewerber hat es den Vorteil, dass die E-Mail sofort beim potenziellen Ausbildungsbetrieb ankommt.“ Doch es gibt dabei einiges zu beachten.

Unterlagen: Grundsätzlich unterscheidet sich die Online-Bewerbung in ihren Bestandteilen nicht von der klassischen Papier-Variante. Auch hier sind das Anschreiben, der Lebenslauf sowie relevante Zeugnisse Pflicht. Die Bewerbungsdokumente werden entweder per E-Mail verschickt oder in einem Online-Bewerbungstool hochgeladen.

Unterschrift: Auch wenn die Bewerbung elektronisch verschickt wird, darf die Unterschrift im Lebenslauf nicht fehlen. Am einfachsten ist es, diese einzuscannen und dann als Bild unter den Lebenslauf einzufügen.

Dateiformate: Die Unterlagen werden möglichst in nur einer PDF-Datei an die Mail angehängt. Das geht etwa durch den PDF24Creator. Wichtig: dem Dokument eine passende Bezeichnung mit eigenem Namen geben. Damit dem Empfänger das Postfach nicht überläuft, gilt als Richtwert, dass die Größe der Mailanhänge zusammen nicht mehr als 3 MB betragen sollte. Außerdem ist eine seriös wirkende E-Mail-Adresse wichtig; empfehlenswert ist eine Kombination aus Vor- und Nachnamen.

Individualisierung: Sehr ähnliche Anschreiben für viele Unternehmen vermeiden. Erfahrene Personalchefs haben ein geübtes Auge für Massenanschreiben und erkennen sofort, wenn lediglich die Namen der Empfänger ausgetauscht wurden.

Sorgfältigkeit: Vor dem Absenden der Bewerbung die Texte der Mail und der Bewerbung immer mit einem Rechtschreibprogramm prüfen und von einer weiteren Person Korrektur lesen lassen. Die Scans müssen im PDF-Format gut lesbar sein. Im Internet gibt es kostenlose Programme, die bei der Komprimierung der Anhänge behilflich sind.

E-Mail-Text: Hier genügen wenige Sätze mit einem Hinweis auf die Bewerbungsunterlagen. Am Ende sollte eine Signatur mit Name, Anschrift und Telefonnummer stehen. Eine aussagekräftige Betreffzeile, beispielsweise „Meine Bewerbung für eine Ausbildung zum…“, rundet die Online-Bewerbung ab.

Sie sind Erzieher/in, Soziapädagoge/in, Heilpädagoge/in, und suchen eine neue berufliche Herausforderung?

Das Westfälische Kinderdorf bietet an seinen Standorten im **lippischen Barntrup** und in **Dissen am Teutoburger Wald** differenzierte Maßnahmen an stationären und ambulanten Hilfen zur Erziehung sowie sozialräumliche Angebote an.

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams mehrere **Erzieher/innen, Sozialpädagogen/innen, Heilpädagogen/innen,** zum nächstmöglichen Termin in Vollzeit an verschiedenen Einsatzorten.

Wir suchen Kollegen/innen, die
- den Kindern und Jugendlichen offen, klar und wertschätzend begegnen
- flexibel und belastbar sind
- Kenntnisse in der stationären Jugendhilfe vorweisen können
- systemisch denken und handeln

Wir bieten
- Vergütung nach AVB (angelehnt am TvöD)
- abwechslungsreiche Arbeitsplätze und arbeiten in einem professionellen Team
- intern fachliche Begleitung
- Möglichkeiten der externen Fortbildung und Supervision

Aussagekräftige Bewerbungen richten Sie bitte direkt an die pädagogische Geschäftsführung des Vereins:

Westfälisches Kinderdorf e.V.
Carmen Ramos
Haterbusch 32
33102 Paderborn

Tel.: 05251 - 89710
Fax: 05251 - 897120
Carmen.Ramos@wekido.de

STELLENANGEBOTE-OWL.DE

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Kfz-Mechatroniker (m/w)
Kfz-Meister (m/w)
Fahrzeugaufbereiter (m/w)

Das bringen Sie mit:
- Freude an Teamarbeit
- Eine entsprechende Berufsausbildung
- Kommunikatives und kompetentes Auftreten
- Erste Berufserfahrung

Das erwartet Sie:
- Dynamisches mittelständisches Unternehmen
- Vielfältiges Angebot an Schulungen und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Moderner Arbeitsplatz
- Sympathisches Team

Wenn Sie diese berufliche Herausforderung mit interessanten Perspektiven reizt, dann möchten wir Sie gerne kennenlernen!

Senden Sie bitte Ihre aussagekräftige Bewerbung zu Händen Herrn Henke, per Mail an andreas.henke@auto-henke.de oder per Post an unten stehende Adresse.

Wenn's ums Auto geht!
AUTO HENKE

Auto Henke GmbH
Fürstenberger Str. 40
33142 Büren
Tel. 0 29 51 / 99080

Wir freuen uns auf Sie!

VERSTÄRKUNG GESUCHT
KFZ-MECHATRONIKER (M/W)
KFZ-MEISTER (M/W)
FAHRZEUGAUFBEREITER (M/W)

FREU(N)DE FINDEN?

Foto: istockphoto.de – g-stockstudio

... als Azubi in der ALTENPFLEGEHILFE (m/w/div)

Bewirb Dich jetzt und erhalte: Mitschüler und Dozenten in einer Lernatmosphäre zum Wohlfühlen und nach einem Jahr Ausbildung einen freudeschenkenden Job. Oder starte danach direkt durch mit der Ausbildung zur Pflegefachkraft.
Bewerbungen an: bildungszentrum@johannisstift.de

karriere.johannisstift.de

St. Johannisstift
Bildungszentrum

So gelingt der BERUFSEINSTIEG

txn. Das Vorstellungsgespräch ist gemeistert, der Ausbildungsplatz in der Tasche, nun kann eigentlich nichts mehr schiefgehen. Was viele Jugendliche jedoch vergessen: „Die ersten Tage im Betrieb entscheiden, welchen Eindruck Auszubildende machen", weiß Petra Timm vom Personaldienstleister Randstad. Hier einige Tipps für den erfolgreichen Berufseinstieg.

Der erste Eindruck zählt: Werden die neuen Kollegen vorgestellt, gilt es, sympathisch zu lächeln und die Hand zu geben.

Passende Kleidung: Wie beim Vorstellungsgespräch zählt auch im Berufsalltag, zum Unternehmen passende Kleidung zu wählen. Wer in einer Bank arbeitet, braucht eher konventionelle Kleidung, also Anzug oder Kostüm. In einem technischen Beruf geht auch eine neuere, saubere Jeans. Wer sich unsicher ist, fragt Eltern oder Bekannte, die die Spielregeln im Arbeitsleben schon kennen.

Notizen machen: Gerade zu Beginn prasseln viele Informationen auf die Azubis ein. Um den Überblick nicht zu verlieren, ist es hilfreich, das Wichtigste aufzuschreiben.

Interesse zeigen: Niemand weiß trotz moderner Medien alles über den Ausbildungsbetrieb. Daher am besten interessiert auf die Kollegen zugehen und alles Wissenswerte in Erfahrung bringen. Regeln und Grenzen achten: Dazu gehört es, privates Telefonieren oder Surfen im Internet zu vermeiden. Und natürlich sind fremde Schreibtische tabu.

Zuverlässig sein: Pünktliches Erscheinen gehört genauso dazu wie die Einhaltung von Terminen. Ebenfalls wichtig: sich rechtzeitig krank melden. Zuverlässigkeit freut den Ausbilder und spart ihm Zeit.

Richtig telefonieren: Der Kollege ist nicht da, aber sein Telefon klingelt? Manchem Berufseinsteiger graut es vor dieser Situation. Dabei ist die richtige Reaktion einfacher als gedacht: Nicht einfach klingeln lassen, sondern mit eigenem Namen und dem des Betriebs melden. Nicht vergessen: Anliegen, Namen und auch die Telefonnummer notieren, damit der Kollege zurückrufen kann.

Kritik annehmen: In einem neuen Umfeld passieren leicht Fehler. Übt der Vorgesetzte Kritik, sollten Azubis offen für Anregungen sein und gut zuhören.

Was bei der BEWERBUNG wichtig ist

txn. Eine Bewerbung bedeutet immer auch Werbung in eigener Sache. Es gilt, den potenziellen Ausbildungsbetrieb von den eigenen Kompetenzen, der tatsächlichen Leistungsmotivation und der Persönlichkeit eindrucksvoll zu überzeugen. Hierzu gehören passende Bewerbungsunterlagen, die individuell für die jeweilige Lehrstelle ausgearbeitet werden sollten.

Vor allem drei Dinge sind laut Petra Timm, Sprecherin des Personaldienstleisters Randstad, zu beherzigen: Die Bewerbung sollte vollständig, ordentlich und übersichtlich sein, um mit ihr zu punkten. Deshalb sind Flecken, Knicke und Risse zu vermeiden. Auch „Loseblattsammlungen" kommen nicht gut an. Empfehlenswert sind Klemmmappen bzw. für die Online-Bewerbung die Zusammenfassung in einer PDF-Datei. Darin enthalten sind dann das Anschreiben, der Lebenslauf, das Schulzeugnis und Nachweise über absolvierte Praktika oder ehrenamtliches Engagement.

JOBS WWW.STELLENMARKT-OWL.DE

WIR SUCHEN ZUR ERWEITERUNG UNSERES VERKAUFSTEAMS IN VOLL- ODER TEILZEIT:

Medienberater im Außendienst Crossmedia (m/w)
für unsere Print und/oder IT Produkte

Medienberater im Außendienst Print (m/w)
für unsere kommunalen Print-Produkte mit hohem Qualitätsstandard

Medienberater im Innendienst (m/w)

Wenn Sie diese neue Herausforderung reizt, nehmen Sie mit uns Kontakt auf per E-Mail an info@heggemannmedien.de oder postalisch an:

HEGGEMANNMEDIEN
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

Arbeitsplatz proVITA

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ständig nette KollegInnen:

examinierte Pflegekräfte

Pflegehilfskräfte

Betreuungs– und Hauswirtschaftskräfte

Auszubildende

Sind Sie flexibel, belastbar und haben Freude im Umgang mit älteren Menschen?

Es erwartet Sie eine verantwortungsvolle Tätigkeit in einem netten Team. Ein unbefristeter Arbeitsvertrag, variable Arbeitszeiten sowie eine leistungsgerechte Vergütung incl. Prämien sind selbstverständlich.

Ich freue mich auf Ihre Bewerbung!

proVITA
ambulante Hauskrankenpflege

proVITA
ERFAHRUNG UND KOMPETENZ IN DER HÄUSLICHEN ALTEN– UND KRANKENPFLEGE

05252 940992

Anja Berners
examinierte Krankenschwester
Inhaberin und Pflegedienstleitung

Arminiusstr. 39
33175 Bad Lippspringe

info@provita.org

PFLEGETEAM FLICK

Qualität
statt pflegerisches Einerlei

Menschlichkeit
statt Minutenpflege

Vertrauen
statt ausgeliefert zu sein

Wir suchen für
das Jahr 2019
zwei Auszubildende
in der Altenpflege!

Ihr ambulanter Pflegedienst
in Ihrer Nähe:

Finden Sie es heraus, wie es ist, von uns
betreut, gepflegt und versorgt zu werden.

Arminiusstr. 22a
33175 Bad Lippspringe
Telefon 0 52 52 / 93 07 07

Greifswalder Str. 9
33106 Paderborn
Telefon 0 52 51 / 87 37 97
www.pflegeteam-flick.de

Wir suchen ausgebildete
Steuerfachangestellte,
Steuerfachwirte, Bilanzbuchhalter

nach Möglichkeit mit Berufserfahrung
in Teilzeit ab 20 Stunden oder aber auch
gerne in Vollzeit.

Erfahrung im Umgang mit DATEV
wäre wünschenswert aber
nicht zwingend erforderlich.

Steuerberater
Ulrich Jostmeier
und sein
Steuerkummer-Serviceteam

Lanfert 24 • 33106 Paderborn
Tel. 0 52 51 / 180 68-0
kanzlei@stb-jostmeier.de
www.stb-jostmeier.de

Gute VORBEREITUNG ist wichtig

txn. Nach Wochen des Wartens ist es soweit: Die Einladung zum Vorstellungsgespräch für die Ausbildung ist da. Meist ist die erste Freude groß, dann kommt oft Nervosität dazu, manchmal sogar Angst. Das ist verständlich - aber hilft nicht dabei, im Gespräch zu überzeugen. Deshalb ist gute Vorbereitung wichtig. Denn nur wer sich gründlich informiert hat, kann bei den Personalverantwortlichen richtig punkten. Es gilt, das Unternehmen kennenzulernen. Welche Produkte und Dienstleistungen bietet es an? Dazu gehört auch ein Blick in die Firmengeschichte. Aber es gibt noch mehr zu beachten, wie Petra Timm vom Personaldienstleister Randstad weiß. „Ganz wichtig ist, vor dem Bewerbungsgespräch über seine eigenen Stärken und Schwächen nachzudenken und sich auch auf unangenehme Fragen, beispielsweise zu Lücken im Lebenslauf, optimal vorzubereiten", erklärt sie. Viele Bewerber machen sich zudem Gedanken zur Kleidungsfrage. Dabei ist das eigentlich ganz einfach. Abgetretene Absätze gehören zum Schuster, das T-Shirt der Lieblingsband oder die zerrissene Jeans bleiben im Schrank.

Auf zu viel nackte Haut, sichtbare Tattoos und Piercings sollte ebenfalls verzichtet werden. Wer im Vorfeld nicht weiß, wie die Kleiderordnung an der Arbeitsstelle aussieht, wählt mit Stoffhose, dezentem Rock, einfarbiger Bluse oder Hemd die sichere Alternative. Dabei ist wichtig, dass die Kleidung sauber und gebügelt ist. Haare, Bart, Zähne, Hände, Fingernägel - gut, wenn alles gepflegt aussieht. Im Gespräch sollte der Bewerber zeigen, dass er die Lehrstelle oder den Job bekommen möchte und seine Fähigkeiten selbstbewusst präsentieren. Wer fragt, zeigt Interesse und lernt dazu.

Wenn das Gespräch auf die Hobbys kommt, darf mit Begeisterung davon berichtet werden. Wenn etwas zu trinken angeboten wird, kann es der Bewerber mit gutem Gewissen annehmen. Positiver Nebeneffekt: Wird eine unerwartete Frage gestellt, kann durch einen Schluck Wasser Zeit gewonnen werden, um über die Antwort nachzudenken.

Ganz wichtig: Als Bewerber zu spät zu kommen ist ein fataler Fehler. Deshalb unbedingt die Anfahrt gut vorbereiten und Pufferzeit mit einplanen, um pünktlich zu erscheinen.

Seniorenresidenz Lichtenau macht Pflegeberuf und Familie vereinbar

Die arbeitgebergeförderte Randzeitenbetreuung in der Betriebs-Kita ermöglicht Eltern die Rückkehr in den Pflegeberuf

Pflegeberuf und Familie – das sind nur auf den ersten Blick zwei Gegensätze. Die Seniorenresidenz Lichtenau der Burg Winnenthal GmbH will durch ihr neues Betriebskita-Angebot zeigen, dass man als familienfreundlicher Arbeitgeber die Vereinbarkeit von Familie und Beruf fördern kann. Hierbei unterstützt die Seniorenresidenz ihre Mitarbeiter im Schichtdienst mit arbeitgebergeförderter Randzeitenbetreuung. So können Mitarbeiter Ihre Kinder schon bereits morgens ab 6:00 Uhr und abends bis 21:00 Uhr in der kooperierenden Betriebs-Kita betreuen lassen. Dadurch wird auch für Mütter und Väter ein in der Pflege üblicher Schichtdienst umsetzbar.

Die „PflegeComeback-Studie" des Instituts Psyma Health & CARE im Auftrag von HARTMANN belegt: Fast jede zweite ehemalige Pflegekraft kann sich eine Rückkehr in den Pflegeberuf vorstellen. Für Mütter und Väter sind jedoch die regulären Öffnungszeiten der Kindertagesstätten oft ein Hindernis für eine Rückkehr in den Schichtdienst. Daher sind solche Wege, wie die Burg Winnenthal GmbH mit Ihrer Seniorenresidenz Lichtenau beschreitet, ein wichtiger Ansatz zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. „Wir möchten unsere Mitarbeiter mit diesem Angebot unterstützen und die Berufstätigkeit von Müttern und Vätern in der Pflege fördern" sagt Claudia Aulemeyer, Einrichtungsleitung der Seniorenresidenz Lichtenau.

Die Seniorenresidenz Lichtenau gehört zur Burg Winnenthal GmbH, die als Träger ebenfalls die bekannte Seniorenresidenz „Burg Winnenthal", Schauplatz des Bestsellerromans „Mädelsabend" von Anne Gesthuysen, in Xanten betreibt. Die Burg Winnenthal GmbH ist auch durch TV-Berichte über seine „tierischen Mitarbeiter" bekannt, bei denen Hunde und Katzen im Heim eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden der Bewohner spielen.

Seniorenresidenz Burg Winnenthal GmbH
Betriebsstätte Seniorenresidenz Lichtenau
Claudia Aulemeyer | Einrichtungsleitung
Ortbergstr. 40 | 33165 Lichtenau

Telefon 05295-9863-33, Durchw. -802 | Telefax 05295-9863-30
mailto: Einrichtungsleitung@seniorenresidenz-lichtenau.de
Homepage: www.seniorenresidenz-lichtenau.de>
Geschaftsführer: Stefan Hendricks
Amtsgericht Kleve, HRB 3971

Pflegeberuf und Familie?
Bei uns geht das!

Wir sind ein familienfreundlicher Arbeitgeber:
eigene Betriebskitaplätze mit Randzeitbetreuung beim Kooperationspartner

Sie sind
examinierte Pflegefachkraft?
Dann melden Sie sich bei uns – für Vollzeit oder Teilzeit.

Wir unterscheiden uns durch attraktive Leistungen von anderen Arbeitgebern!

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf oder senden Sie uns Ihre Bewerbung, gern per E-Mail:

Seniorenresidenz
Lichtenau
Ortbergstr. 40 · 33165 Lichtenau (Ebbinghausen)
Einrichtungsleitung: **Frau Aulemeyer**
einrichtungsleitung@seniorenresidenz-lichtenau.de
Telefon: **0 52 95/98 63-8 02**

EDEKA MARKT HUNOLD

EDEKA

WIR SUCHEN AB SOFORT:
Verkäufer/in in Voll- oder Teilzeit
Fleischfachverkäufer/in in Voll- oder Teilzeit

Ansprechpartnerin: Frau Hunold
Telefon 05251/13937

33178 Borchen | Paderbornerstraße 35
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 07:00 - 20:30 Uhr · Sa. 07:00 - 20:00 Uhr

Der große WUNSCH nach einer SINNVOLLEN ARBEIT

Viele Menschen sehnen sich nach einem Job, in dem sie anderen helfen können

(djd). 93 Prozent der Berufstätigen in Deutschland möchten in ihrem Beruf etwas Sinnvolles tun. Erleben Menschen ihre Tätigkeit als sinnstiftend, so wirkt sich das auch positiv auf ihre Gesundheit aus: Sie fehlen seltener am Arbeitsplatz, haben deutlich weniger arbeitsbedingte gesundheitliche Beschwerden und halten sich im Krankheitsfall häufiger an die ärztlich verordnete Krankschreibung. Das sind die Ergebnisse einer aktuellen, repräsentativen Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Wer in seinem Job unzufrieden ist, meldet sich demnach doppelt so oft krank wie jemand, der sich mit seiner Arbeit zufrieden zeigt. Vier von fünf Befragten wünschen sich einen Beruf, in dem man anderen helfen kann, fast ebenso viele bevorzugen eine Tätigkeit, in der sie viel mit Menschen zu tun haben - und immerhin 73 Prozent ziehen einen Job vor, der für die Gesellschaft nützlich ist.

SENIOREN-ASSISTENZ: AUS BERUFUNG NAH AM MENSCHEN

Wer diese Wünsche verwirklichen, seinen eigenen Fähigkeiten entsprechend eingesetzt und im sozialen Bereich arbeiten möchte, findet eine berufliche Perspektive etwa in der professionellen Senioren-Assistenz. Mehr als 1.200 Senioren-Assistenten gibt es mittlerweile in Deutschland. Die meisten von ihnen machen sich selbstständig, begleiten ältere Menschen ambulant in deren eigenem Zuhause und unterstützen die Senioren stundenweise.

FÜR DIE SENIOREN-ASSISTENTEN ALS DIENSTLEISTER IST DIE TÄTIGKEIT ZUGLEICH BERUFUNG.

JOBS
WWW.STELLENMARKT-OWL.DE

EINE ARBEIT
NAH AM MENSCHEN
ERMÖGLICHT DEN SENIOREN
DIE SOZIALE TEILHABE
AM GESELLSCHAFTLICHEN LEBEN
UND WIRKT IHRER
EINSAMKEIT ENTGEGEN.

"Diese Arbeit nah am Menschen ermöglicht den Älteren die soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, wirkt ihrer Einsamkeit entgegen, bietet Kommunikation und ist für die Senioren-Assistenten selbst als Dienstleister zugleich Berufung", erklärt Ute Büchmann, die seit 2007 bundesweit Menschen nach dem "Plöner Modell" für diese anspruchsvolle Tätigkeit ausbildet. Die Seminare des zertifizierten und staatlich anerkannten Weiterbildungsträgers finden an den Standorten Nürnberg, Hamburg, Berlin, Kempen/Niederrhein, Leverkusen und Kiel statt. Nähere Informationen zu den Kursen und zu den entsprechenden Terminen gibt es unter www.senioren-assistentin.de.

TÄTIGKEIT MIT SICHERHEITSNETZ

Die ambulanten Seniorenbegleiter sind meist zwischen 40 und 65 Jahre alt, 90 Prozent sind Frauen. Allen gemeinsam ist das Gefühl für soziale Verantwortung, nur möchten sie nicht ehrenamtlich arbeiten, sondern ihre Talente, die sie für Ältere einsetzen, auch vergütet bekommen. Dabei ist Senioren-Assistenz eine Tätigkeit mit Sicherheitsnetz, da Teile der Dienstleistung über die Pflegekasse abgerechnet werden können. Nach Seminarabschluss gibt es zudem Unterstützung durch das bundesweite Netzwerk und die Bundesvereinigung der Senioren-Assistenten Deutschland (BdSAD e.V.), sodass die Absolventen nicht als Einzelkämpfer agieren müssen.

vka

Lust, Veränderung mitzugestalten?

Der Verein Katholischer Altenhilfeeinrichtungen Paderborn e.V. (VKA) ist ein regionaler Anbieter von 22 stationären Einrichtungen im Erzbistum Paderborn. Unser Erfolg liegt in der regionalen Vernetzung, in der Nutzung der Synergien im Verbund sowie in der Qualifizierung unserer Führungskräfte und Mitarbeiter.

Zur Verstärkung in unseren Einrichtungen **St. Elisabeth** und **Liboriushaus in Paderborn, St.Vincentius in Scherfede** und **St. Josef in Bad Lippspringe** suchen wir ab sofort

Pflegefachkräfte (m/w)

Wir bieten Ihnen

- einen unbefristeten Arbeitsvertrag
- leistungsgerechte Vergütung nach AVR Caritas inkl. Jahressonderzahlung und Leistungsentgelt
- betriebliche Altersversorgung
- eine vielseitige und anspruchsvolle Tätigkeit mit Aufstiegschancen und Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung durch Fort- und Weiterbildungen
- klare Verantwortungsbereiche, einen hohen Freiheitsgrad bei Entscheidungen und Mitwirkung bei zukunftsweisenden Veränderungsprozessen in einem motivierten Team

Wenn Sie

- eine Pflegefachkraft sind
- pflegefachlich auf dem aktuellen Stand sind
- sich beruflich weiterentwickeln möchten
- Spaß an der Zusammenarbeit in einem offenen und dynamischen Team haben und
- wenn Ihnen das Wohlbefinden der Bewohner und eine fachkompetente Pflege am Herzen liegen
- so wie eine gute Beratung von Bewohnern und Angehörigen

… dann sind Sie genau richtig bei uns.

Ihre Bewerbung senden Sie bitte per Mail an bewerbung@vka-ev.de. Für Rückfragen steht Ihnen Frau Elke Josephs unter 05251 1509-10 gerne zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie unter: www.vka-ev.de

Wir freuen uns auf Sie!

www.vka-ev.de

GÜTEZEICHEN BIETET SICHERHEIT:

ZEITARBEIT wird immer öfter zur attraktiven KARRIEREOPTION

(akz-o) Zeitarbeit wird teilweise noch immer als Abstellgleis und Sammelbecken prekärer, unattraktiver Beschäftigungsverhältnisse angesehen. Was in der Öffentlichkeit noch nicht wirklich wahrgenommen wird: Dieses negative Bild entspricht inzwischen nicht mehr der Realität!

Das hat mit Veränderungen am florierenden Arbeitsmarkt zu tun. Während Kosten- und Flexibilitätsgründe in Zeiten der Wirtschafts- und Finanzkrise überwiegend die Motive für eine Beschäftigung waren, haben Zeitarbeiter heute oft eine andere Aufgabe: Sie besetzen etwa als Experten wichtige Schlüsselpositionen in einzelnen Projekten. Entsprechend steigen das Ansehen und die Bedeutung von Zeitarbeit.

Auch in den Personalbüros hat längst ein Umdenken eingesetzt: Wer in seinem Lebenslauf temporäre Beschäftigungsverhältnisse angibt, muss heute nicht mehr mit Nachteilen rechnen. Ganz im Gegenteil: Viele Human-Ressource-Manager sehen Erfahrungen mit Zeitarbeit inzwischen sogar als Vorteil. Schließlich zeichnen sich Zeitarbeiter durch vielfältige Branchenkenntnisse, Arbeitswillen und besondere Flexibilität aus. Zeitarbeit verschlechtert also keinesfalls die Aussichten auf eine unbefristete Stelle; sie verbessert sie sogar.

Auch die Ansicht, Zeitarbeit sei ein unsicheres Arbeitsverhältnis, stimmt heute nicht mehr. Die Zeitarbeitsbranche bietet mittlerweile die Sicherheit eines ‚normalen' Arbeitsverhältnisses – inklusive Tarifvertrag und Branchenzuschlag. Die Branche setzt sich zudem selbst sehr hohe Standards durch das RAL Gütezeichen Personaldienstleistungen: Wer es trägt, folgt einem strengen Qualitätsmanagement und unterwirft sich der objektiven Fremdüberwachung durch den TÜV. Viele mittelständische Zeitarbeitsunternehmen haben sich bereits diesen Qualitätsstandards verpflichtet. Wer in einem dieser gütegesicherten Zeitarbeitsunternehmen arbeitet, tut es im Rahmen einer ganz normalen sozialversicherten Beschäftigung mit oft besseren Arbeitsbedingungen als im temporären Kundenbetrieb. Das Ergebnis ist ein neuer Trend: Immer mehr Zeitarbeiter binden sich jahrelang an ihre Zeitarbeitsfirma. Sie schätzen die Vorteile ihrer abwechslungsreichen Tätigkeit, sehen sie nicht als Übergangslösung, sondern als den Wunsch-Arbeitsplatz ihrer Wahl.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort einen

Metallbauer (m/w)

Ihre Aufgaben:
Herstellung und Montage von Gittern, Treppen, Geländer usw.

Ihr Profil:
Ausbildung als Metallbauer, Schweißerpass MAG und WIG, Führerschein, hohes Qualitäts- und Sicherheitsbewusstsein, Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit und Motivation, Umgang mit Kunden gewohnt, freundliches und kommunikatives Auftreten.

Was bieten wir:
Einen Vollzeitarbeitsplatz, abwechslungsreiche Tätigkeiten, ein kompetentes und aufgelossenes Team.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann würden wir uns über eine Zusendung Ihrer Bewerbung freuen.
Ihre Bewerbung bitte schriftlich an:

bp Treppenbau GmbH, Helleforthstr. 39a, 33759 Schloß Holte-Stukenbrock

oder per E-Mail an: info@bptreppen.de

CNC – Fräser!

Ab sofort suchen wir CNC-Fräser auf 450,- Euro-Basis.

SCHADOMSKY

CNC – Metallverarbeitung

33184 Altenbeken-Buke, Industriestraße 28
Telefon: 05255 / 930090 · Email: info@schadomsky.de

Wir brauchen Verstärkung!

VITAL HOTEL ★★★★

Für unsere Restaurants und Bars suchen wir **Servicekräfte.**

Für die Etage (Housekeeping)
Zimmermädchen.
Zur Festeinstellung
(25 Stunden/Wöchentlich) und Aushilfe 450,- Euro Minijob.
Von 08.30 - 14.00 Uhr,
auch am Wochenende,
übertarifliche Bezahlung

Bewerbung an:
Vital Hotel · Herrn Thomas Heine
Schwimmbad Str.14
33175 Bad Lippspringe
Telefon: 05252 / 964100
Email: gastro@vital-hotel.de

Westfälische Textil-Gesellschaft Klingenthal & Co. mbH

Freie Ausbildungsstellen für 2019 zum Groß- und Außenhandelskaufmann/-frau

Stoffe drucken und färben, ausrüsten und konfektionieren – das alles und mehr gehört zum breit gefächerten Tätigkeitsbereich der Westfälischen Textilgesellschaft Klingenthal & Co. mbH als klassischer Textilkonverter. Die Tätigkeit des Unternehmens, das immer freitags und samstags auch einen Werksverkauf vor Ort in Salzkotten in der Franz-Kleine-Str. 21-25 anbietet, umfasst Aufträge von Industrie und Handel. Es werden Dekostoffe sowie Haus- und Heimtextilien hergestellt. Durch die unterschiedlich aufgestellten Bereiche ergibt sich eine sehr abwechslungsreiche und interessante Ausbildung.
Für eine Ausbildung als Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel vergibt die WTG, die derzeit mit 50 Mitarbeitern und 12 Azubis aufgestellt ist, ab 1. September 2019 drei Plätze. Bewerbungen werden bis Ende Dezember (an mueller@wtg.de) entgegengenommen.

ACCENT Metalltechnik GmbH

Abwechslungsreiche Ausbildung zum Industriemechaniker

Die ACCENT Metalltechnik GmbH ist spezialisiert auf den Maschinen-, Sondermaschinen- und Stahlbau unter anderem für die Bahn, die Luftfahrt und den Bergbau. Die Firma bildet jedes Jahr zwei Azubis aus, die immer mit extrem hoher Sicherheit am Ende auch von ACCENT Metalltechnik übernommen werden.
Das Unternehmen, das bisher jedes Mal auf der Bürener Ausbildungsmesse vertreten war, vergibt für das Jahr 2019 zwei Ausbildungsstellen zum Industriemechaniker mit der Fachrichtung Konstruktionstechnik, was umgangssprachlich auch als Schlosser oder Maschinenbauer bezeichnet wird. Die Ausbildung bei dem mit 30 Mitarbeitern recht übersichtlichen Unternehmen ist sehr umfang- und abwechslungsreich, da bei der Herstellung von Sonderanfertigungen und Unikate immer etwas Neues auf einen wartet. Für alle, die sich noch nicht sicher sind, bietet ACCENT Metalltechnik auch einen Schnuppertag an.

Ausbildung bei Sonepar 2019

Je eine Ausbildungsstelle in Paderborn und Lippstadt

Sonepar ist der Marktführer im Elektrogroßhandel. Die Firma ist weltweit in 44 Ländern über fünf Kontinente mit 45.000 Mitarbeitern vertreten und hat auch in Deutschland 5.000 Mitarbeiter in 240 Niederlassungen. Für die Sonepar-Filialen in Paderborn und Lippstadt besteht für 2019 jeweils eine offene Ausbildungsstelle. Bewerbungen für die dreijährige Ausbildung zum Kaufmann (m/w) im Groß- und Außenhandel sind noch bis Ende Dezember dieses Jahres möglich und sollten online unter www.sonepar.de eingereicht werden.
Als Kaufmann (m/w) im Groß- und Außenhandel bei Sonepar ist man unter anderem für den Wareneinkauf und Vertrieb von Elektroartikeln, die Verkaufsverhandlungen mit Kunden aus Handwerk, Handel und Industrie sowie für logistische Prozesse zuständig.

projekt w - Systeme aus Stahl

Ausbildung als technischer Systemplaner

Die Firma projekt w setzt stark auf die Ausbildung eigener Mitarbeiter und vereint insgesamt sieben verschiedene Ausbildungsberufe unter einem Dach. Für das nächste Jahr hat projekt w einen Ausbildungsplatz als technischer Systemplaner bzw. technische Systemplanerin zu vergeben. Ausbildungsbeginn ist der 28. August 2019. Bewerbungen hierfür sind bereits jetzt erwünscht und empfehlenswert. Sie können per Email an karriere@projekt-w.de geschickt werden.
Als Hersteller von Parkhausabsturzsicherungen ist projekt w Marktführer. Außerdem ist das Unternehmen auch noch auf Systemeinhausungen spezialisiert. Dabei handelt es sich um Fahrrad- und Mülleinhausungen sowie Carports und Pavillons. Der Produktionsstandort des mit 53 Mitarbeitern und 21 Auszubildenden mittelständischen Unternehmens liegt in Salzkotten.

Foto: Karin Mertens/spp-o

GESUND DURCH DEN WINTER!

DIE KALTE JAHRESZEIT GESUND GENIESSEN

Ein wenig Zugluft, schniefende Kollegen oder Kinder, viel um die Ohren, und schon hat man eine Erkältung „am Hals". Es fängt meist an mit Kopf- oder Gliederschmerzen, dann läuft die Nase, vielleicht kommen Niesen, Husten oder Halsschmerz dazu. Spätestens wenn der Kopf glüht und Temperatur dazu kommt, ist die Erkältung in vollem Gange und der Erkrankte sollte sich Ruhe gönnen. Teetrinken ist tatsächlich hilfreich! Die Wärme und ätherische Öle in Kräutertees lösen Schleim und entkrampfen. Ebenfalls wohltuend ist Dampf-Inhalation mit einigen Tropfen ätherischem Öl, z. B. Eukalyptus (Achtung, nicht bei kleinen Kindern).

Die beste Medizin gegen grippale Infekte ist allerdings Ruhe und viel Schlaf. Stellt sich innerhalb von 2–3 Tagen keine deutliche Besserung ein oder werden die Symptome schlimmer, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Vorbeugend kann man einiges tun. Ernährung: Vitamin- und vitalstoffreiche Nahrung beugt Erkältungen vor. Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte, Vitamin E und A schützen die Zellen. Bewegung und Abhärtung: Moderater Sport, besonders an der frischen Luft, sorgt für eine gute Belüftung der Lunge, so dass Krankheitserreger sich schlechter festsetzen können. Medikamente: Um das Immunsystem zu stärken, kann man Zink, Q10 und Vitamin C als Pulver einnehmen. Auch die speziell aufbereiteten Schüßler-Salze (Apotheke, z. B. von DHU) können helfen. Besonders wichtig in der Erkältungszeit sind die Schüßler-Salze Nr. 3 (Sauerstoffversorgung), Nr. 6 (für die Schleimhäute) und die Nr. 7 (Entspannung und Erholung). (spp-o)

TIPPS FÜR IHRE GESUNDHEIT ERHALTEN SIE AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN!

GESUND UND MUNTER!

Wenn das fröhliche Gezwitscher der Vögel verstummt ...

Wie das Team von „aveo auris"-Hörsysteme in Schloss Holte-Stukenbrock dabei hilft, wieder am Leben teilzunehmen

Jeder, der schon einmal heftig erkältet war weiß, wie unangenehm es ist, wenn die Ohren dicht sind und das Hören schwerfällt. **Wie muss es also Menschen mit einem dauerhaften Hörverlust gehen?**

Was es mit Menschen macht, die schlecht bis kaum noch etwas hören können, wissen Nadine und Torsten Krüger vom Hörgeräte-Fachgeschäft „aveo auris" in Schloss Holte-Stukenbrock nur allzu gut: „Man fühlt sich "abgeschnitten" von seinen Mitmenschen und versteht buchstäblich die Welt nicht mehr. Sie schränken die Lebensqualität in vielen Bereichen ein und ziehen oft weitere Beeinträchtigungen nach sich - je nachdem, in welchem Alter sie erstmals auftreten."

Wie Menschen aussehen, die nach jahrelanger Hörminderung wieder ihre Umwelt in allen Facetten wahrnehmen, wissen Nadine und Torsten Krüger von „aveo auris".

Wie verhalten sich Hörgeschädigte demnach im Alltag?
„Viele wollen sich einen Hörverlust nicht eingestehen, verbinden es mit Altsein. Also arrangieren sie sich mit ihrem Schicksal und entwickeln ganz unterschiedliche Strategien, um den Alltag zu bewältigen: Sie setzen sich in Gesprächen so hin, dass das gesunde Ohr zum Gegenüber zeigt, lernen Lippenlesen oder verlassen sich, zum Beispiel im Auto, vermehrt auf ihre Augen. Das Lautstellen des Fernsehers oder Radios ist nur eines von vielen Anzeichen, dass das Hörvermögen beeinträchtigt ist."

Wozu kann eine Hörminderung bei den betroffenen Personen schließlich führen?
„Auf Dauer kann dieses Verhalten nicht nur zu großer Erschöpfung führen, sondern auch zu Frust, Verzweiflung, dem Impuls, sich zurückzuziehen bis hin zu psychischen Verstimmungen und Depressionen", weiß der ausgebildete Hörakustiker Torsten Krüger. Und weiter: „Doch selbst eine länger bestehende Hörminderung lässt sich meist zuverlässig ausgleichen." Das sind Argumente genug, nicht still zu leiden, sondern bei den ersten Anzeichen von Hörverlust aktiv zu werden: Mit Hörsystemen.

Wie einfach kann diesen Menschen geholfen werden?
„Wer feststellt, dass er lebhaften Gesprächen in geselliger Runde nicht mehr folgen kann oder dass ihm der Fernseher immer zu leise erscheint, sollte zügig einen HNO-Arzt oder Hörakustiker aufsuchen. Wir schenken ihnen wieder mit dem passenden Hörgerät mehr Anteilnahme und Qualität am Leben. Außerdem sind moderne Hörgeräte heutzutage so klein und dezent, dass sie kaum auffallen. Manche sind sogar im Ohrschmuck integriert. Wer sich dann für ein Hörgerät entschieden hat, sollte sich auch mit dem richtigen Umgang vertraut machen. Hierfür als auch für eine persönliche Beratung und Betreuung bei der Auswahl des richtigen Hörgerätes, der Nachbetreuung und wann auch immer Fragen aufkommen, sind wir jederzeit gerne für Sie da."

Hinweis: Sollten Ihnen erwähnte Anzeichen oder Verhaltensmuster bei Ihnen oder bei einer Person in ihrem Familien- und Bekanntenkreis bekannt vorkommen, zögern Sie nicht den Weg zum Hörsysteme-Team von „aveo auris" oder zum HNO-Arzt zu suchen. Denn Hören ist entscheiden dafür, um an allen Facetten des Lebens teilzuhaben.

PURER HÖRGENUSS mit aveo auris!

Aveo auris | Nadine und Torsten Krüger
Bokelfenner Straße 9 | 33758 Schloss Holte-Stukenbrock
Tel: 05207 9545577 | schloss-holte-stukenbrock@aveoauris.de
www.aveoauris.de

Liebe Kunden,
wir bedanken uns für das 1. Jahr vertrauensvoller Partnerschaft und hoffen weiterhin auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.
Wir wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr!

INTERVIEW MIT
SASCHA GÖDECKE UMWELTINGENIEUR [B.ENG]

Nachdem wir in unserer letzten Ausgabe ausführlich über den Ursprung des Trinkwassers im Kreis Paderborn berichtet haben, möchten wir Sie an dieser Stelle gern darüber informieren, was jeder Verbraucher zur guten Qualität seines Trinkwassers beitragen kann. Denn selbstverständlich gibt es auch nach dem Hausanschluss, bis dorthin prüfen ja - wie wir inzwischen gelernt haben, die Stadtwerke streng nach der Trinkwasserverordnung - noch Möglichkeiten zur Verbesserung. Dazu führten wir ein sehr interessantes Gespräch mit dem jungen Familienvater Sascha Gödecke.

Herr Gödecke, wieso wissen Sie eigentlich so gut über Wasserqualität im Haushalt Bescheid?

S. Gödecke: Zu Beginn meines Berufslebens, habe ich eine Ausbildung zum Gas- und Wasserinstallateur gemacht. Später dann, als ich Umweltingenieurwesen in Höxter studierte, stimmten mich die vielen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den Umwelteinflüssen, welche die Wasserqualitäten maßgeblich beeinflussen, nachdenklich. Seitdem beschäftige ich mich sehr ausführlich mit dem Thema.

Gibt es Möglichkeiten die Wasserqualität im eigenen Haushalt, bzw. im eigenen Haus zu beeinflussen?

Ja, natürlich und zwar recht unterschiedliche. Es fängt schon beim Rohrsystem an. Bis in die 70er Jahre verbaute man häufig Rohre, die Blei enthielten, in der Nachfolge stand Kupfer hoch im Kurs und inzwischen gibt es Rohre aus Kunststoff, dazwischen finden sich Verbindungselemente und dann zum guten Schluss die Armatur. Die Empfehlung am Morgen das Wasser erst einen Moment fliesen zu lassen, wird dadurch begründet, dass viele günstige Armaturen heute noch mit Blei verbaut werden. Die beste Variante ist aber die Kombination von Edelstahl mit Keramikinnenteilen, denn Wasser kann Bestandteile aus dem Rohrmaterial lösen.

Kann man sich dagegen mit einer Filteranlage schützen?

Grundsätzlich ja, aber es gibt sehr unterschiedliche Filtersysteme, die auch verschiedene Zwecke erfüllen. Am bekanntesten sind Kalkschutzmöglichkeiten, die beispielsweise mit Ionenaustauschverfahren Kalk gegen Natrium oder mit Niederspannung arbeiten und von vielen Installateuren angeboten werden und so die Langlebigkeit der Haushaltsgeräte erhöhen.
Ich persönlich favorisiere eindeutig die Umkehrosmose-Wasserfilter mit Nanofiltration. Mit diesem Verfahren werden nicht nur Nitrate, sondern auch Keime, Bakterien, Schwermetalle wie Uran, Quecksilber oder Blei, Arzneimittelrückstände, Röntgenkontrastmittel, Pestizide, Herbizide, Pflanzenschutzmittel, Haushaltschemikalien, Mikroplastik und viele andere chemische Stoffe und Stoffverbindungen aus dem Trinkwasser an einer Zapfstelle entfernt. Das Ergebnis mit 99%igem reinen Wasser ist beeindruckend und wird von immer mehr gesundheitsbewussten Menschen empfohlen. Seit rund 15 Jahren nutze ich selbst diese Technik in meinem Haushalt und biete Sie auch an. Zu meinen Kunden gehören viele Arztpraxen und Restaurants, doch die privaten Nutzer nehmen ständig zu. Wichtig ist die sorgsame Pflege und Wartung der Filteranlage, dann freut man sich nicht nur über die wegfallende Entkalkung der Kaffeemaschine, sondern spürt laut Aussage von vielen Personen, die an Erkrankungen, wie Neurodermitis oder auch an Nierensteinen leiden, die hilfreiche Wirkung von reinem Wasser für den Stoffwechsel.

Die Filterung von Nitrat könnte ja sehr zukunftsweisend sein, denn über die Gefahr von hohen Nitratgehalten hört man häufig.

Ja, in den letzten Jahren dominiert das Thema immer wieder in den Medien, wenn es um Grund- und Trinkwasser in Deutschland geht. Es ist die Rede vom hohen Nitratgehalt im Grundwasser, welches im gesamtdeutschen Raum problematisch ist und somit einen Großteil der deutschen Bevölkerung direkt oder indirekt betrifft. Als Hauptverursacher gilt die Landwirtschaft, insbesondere die Massentierhaltung. Gülle und Kunstdünger enthalten viel Nitrat. Für das Pflanzenwachstum ist Nitrat notwendig. Aber wie beinahe überall macht die Menge das Gift. Eine Konzentration von Nitrat über dem gültigen Grenzwert von 50 Milligramm pro Liter kann nach Angaben der EU-Kommission erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen haben, insbesondere bei schwangeren Frauen, Kleinkinder und älteren Personen. Und selbst dieser europäische Grenzwert von 50mg/l ist nach Meinung einiger Experten noch deutlich zu hoch und müsste abgesengt werden. Aber Deutschland hat jetzt schon große Probleme die Werte einzuhalten und einen Willen die Grenzwerte anzupassen sehe ich langfristig nicht. Eine technische Aufbereitung des Wassers im großen Stil könnte hier helfen, das ist allerdings sehr kostenintensiv und würde zu deutlich steigenden Trinkwasser/- und Abwasserpreisen führen.

Ist denn die Alternative durch einen Umkehr-Osmose-Wasserfilter mit Nanofiltration für den Privathaushalt nicht sehr kostspielig?

Das muss nicht sein und hängt natürlich von den Wassermengen ab, die man zapfen möchte. Da ist eine persönliche Beratung sehr wichtig, aber grundsätzlich gilt, wenn Sie den Verbrauch an gutem Mineralwasser gegenrechnen, dann lohnt sich der Einbau relativ schnell. Die Geräte gibt es in ganz unterschiedlichen Größen, sogar mobile Varianten für Camper, die mit dem Wohnmobil die Welt erkunden, sind verfügbar.

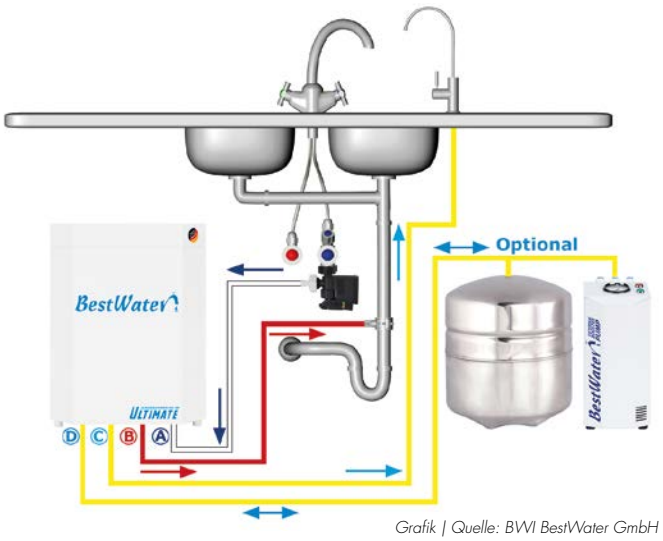
Wie gut ist mein Trinkwasser?

Das Trinkwasser (Leitungswasser) in Deutschland wird aus Grund-, Oberflächen- und Quellwasser gewonnen und kann somit regional ganz unterschiedliche Konzentrationen der Inhaltsstoffe aufweisen. Für die Wasserversorgungsunternehmen stellt die Säuberung unseres Trinkwassers eine immer größere Herausforderung dar. Dies ist der immer stärkeren Belastung mit Verunreinigungen geschuldet. In der Deutschen Trinkwasserverordnung sind für mehr als 40 biologische und chemische Stoffe Grenzwerte festgelegt, die von den Wasserbetrieben überwacht werden. Verbraucherschutzorganisationen fordern die Einführung von weiteren Grenzwerten für Stoffe die noch nicht erfasst sind und eine deutliche Herabsetzung der Grenzwerte, da bestimmte Inhaltsstoffe wie z.B Nitrat die Gesundheit von Säuglingen, älteren Menschen und Menschen mit Herz- und Nierenerkrankungen negativ beeinflussen.

Vor allem in ländlichen Regionen sind die Belastungen durch Nitrat in Düngemitteln in den letzten Jahren größer geworden. Aber auch Stoffe wie Mikroplastik, Medikamentenrückstände, Hormone, Pestizide, Herbizide, Schwermetalle und daraus resultierende Verbindungen wurden schon mehrfach im Grundwasser, Oberflächenwasser oder Trinkwasser in nicht unerheblichen Mengen nachgewiesen.

Aufgrund dieser Problematik stufen eine Vielzahl von unabhängigen Verbraucherschutzorganisationen, die festgesetzten Grenzwerte als viel zu hoch ein. Außerdem wird eine Vielzahl von Stoffen und Stoffwechselreaktionen gar nicht berücksichtigt. Für viele Kritiker scheint die Vorgehensweise mit dem Unkrautvernichtungsmittel Glyphosat, unter dem Aspekt der Bedenklichkeit für den menschlichen Organismus, das beste Beispiel aus jüngster Zeit zu sein. Es wird immer wieder der Verdacht geäußert, dass die Grenzwerte nicht im Sinne des Verbrauchers, sondern eher im Sinne der Unternehmen gesetzt und geändert werden.

Selbst bei Einhaltung der festgelegten Grenzwerte, darf die Frage erlaubt sein, ob nicht ein regelmäßiger Konsum, auch von geringsten Mengen an Schadstoffen auf Dauer wirklich unbedenklich ist. Kommt es zu Anreicherungen von beispielsweise Blei oder Uran im Körper oder kann der Organismus immer alles wieder ausscheiden? Hängt dies auch nicht immer vom Einzelnen und seiner körperlichen Konstitution ab? Ein Beispiel zeigt die Leberzirrhose bei Säuglingen, die Folge einer chronischen Kupfervergiftung sein kann. Auch schwächere Bevölkerungsgruppen sollten unser Trinkwasser bedenkenlos trinken können, mahnen die Verbraucherschutzorganisationen.



Grafik | Quelle: BWI BestWater GmbH

Wasserfilter mit Umkehrosmose als hauseigene Filtration geben die Sicherheit ein Trinkwasser frei von jeglichen Verunreinigungen zu konsumieren. In erster Linie dient ein Wasserfilter mit Umkehrosmose der Bereitstellung von reinem, sauberem Trinkwasser. Wasser ist überlebenswichtig und essenziell. Je besser die Qualität des Trinkwassers desto höher sein Nutzen. Aber ein Wasserfilter mit Umkehrosmose bietet viel mehr als lediglich eine Trinkwasserquelle zu sein. Bei der Zubereitung von Getränken wie Kaffee, Tee oder Säften schätzen Genießer den unverfälschten Geschmack. Dies gilt auch für die Zubereitung von Speisen. Ein Mehrwert den viele Nutzer heute nicht mehr missen wollen.

Kalkhaltiges, also hartes Wasser, setzt Haushaltsgeräten zu. Mit einem Wasserfilter mit Umkehrosmose müssen Küchengeräte nie wieder entkalkt werden, da der Kalk nicht mehr die Lebenserwartung der Küchengeräte beeinträchtigt. Der Kauf und Transport von Wasserkisten entfällt ebenfalls. Besonders im Sommer, wo mehr getrunken wird, macht sich dies bemerkbar. Mit jedem Liter Osmosewasser wird gegenüber Flaschenwasser bares Geld gespart. Die Kosten für einen Wasserfilter mit Umkehrosmose amortisieren sich mit der Zeit ganz automatisch.

sagogreen
Grün planen - Geld sparen.

Für unsere Kunden bieten wir Wasserfilter mit Umkehrosmose in höchster Qualität. Mit innovativen Systemen und Materialien sind die Wasserfilter mit Umkehrosmose sehr effizient und verfügen über eine hohe Reinigungsleistung, eine hohe Wasserproduktion und eine geringe Abwassermenge bei besonders kompakter Bauweise.
Bei der Herstellung unserer Wasserfilter werden nur ausgewählte, zertifizierte Materialien und Bauteile verwendet, die den Lebensmittelbestimmungen entsprechen und keine Stoffe an das Wasser abgeben. Unsere Wasserfilter mit Umkehrosmose sind "Made in Germany". Auch den Einbau des Wasserfilters mit Umkehrosmose bieten wir Ihnen durch qualifizierte Mitarbeiter an. Testen Sie uns und fordern Sie eine kostenfreie, ausführliche Beratung an. Wir beraten Sie völlig unverbindlich telefonisch oder auch persönlich bei Ihnen vor Ort.

SAGOGREEN - Büro für Umweltschutztechnik,
Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Auf der Hude 55
33175 Bad Lippspringe
Fon: 05252 – 9157489
E-Mail: info@sagogreen.de

www.sagogreen.de

HEISSE TIPPS FÜR KALTE TAGE -
Erkältungsbeschwerden lindern

Wenn dieser Winter wieder so hart wird wie der letzte, erwischt es irgendwann auch den Fittesten: Hartnäckige Viren, egal ob vom Typ Rhino-, Corona-, Adenovirus oder gar Influenza siedeln sich in den Atemwegen an, schleusen ihr Erbgut in unseres ein und vermehren sich im winterlich geschwächten Körper.

Es kommt zu Erkältungssymptomen wie Schnupfen, Bronchitis, Bindehautentzündung, Gliederschmerzen, Halsschmerzen oder Fieber. In schlimmen Fällen kann es zu einer Lungenentzündung oder der echten Grippe durch Influenzaviren kommen. Wenn sich dann noch Bakterien im geschwächten Immunsystem ausbreiten, entsteht eine so genannte Superinfektion, wie zum Beispiel Nasennebenhöhlen-, Rachenentzündung oder eine bakterielle Lungeninfektion.

SYMPTOME LINDERN IN EIGENREGIE

Wie sagt der Volksmund so schön? Eine Erkältung dauert unbehandelt 7 Tage, mit Medikamenten dauert sie eine Woche. Das kommt daher, dass die Medikamente nicht die viralen Erreger bekämpfen, sondern nur die Symptome lindern. Bis dahin heißt es ausruhen und regenerieren. Sollte die Erkältung länger andauern als sieben bis zehn Tage, ist es spätestens jetzt Zeit für einen Arztbesuch. Ebenso wenn sie plötzlich und heftig auftritt, das Fieber bei Erwachsenen über 39 Grad steigt oder Übelkeit und Erbrechen als Begleitsymptome auftreten.

Text: medicalpress

DAS A & O BEI ERKÄLTUNGEN: FLÜSSIGKEIT & SCHLAF

Um die Schleimhäute fit zu halten und das Immunsystem zu stärken, sind eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie genügend Regenerationsphasen das Wichtigste, um wieder schnell auf die Beine zu kommen. Als Getränke eignen sich neben Wasser vor allem (Heil-)Kräutertees, zum Beispiel wirkt Salbeitee gut bei Halsschmerzen, Thymiantee lindert Husten.

SCHMERZMITTEL UND FIEBERSENKER

Wichtigstes Medikament bei einer starken Erkältung sind entzündungshemmende Schmerzmittel, die auch gleichzeitig das Fieber senken und dadurch das Wohlbefinden erhöhen. Ibuprofen zum Beispiel behindert das Enzym Cyclooxygenase, das am Anfang der Prostaglandinsynthese steht. Dadurch wird die Entstehung von Entzündungen verhindert, Schmerzen gestillt und Fieber gesenkt.

Achtung: Wer unter Magen-Darm-Erkrankungen leidet, schwanger ist oder mit Cortison therapiert wird, sollte vor der Einnahme von Ibuprofen mit seinem Arzt Rücksprache halten, ebenso beim Einsatz im Kindesalter oder über mehrere Tage hinweg.

HAUSMITTEL BEI ERKÄLTUNG: HIER HILFT DIE NATUR

Um Fieber zu senken, sind kalte Wadenwickel ein bewährtes Hausmittel. Während das Wasser aus den Tüchern verdunstet, wird Wärme aus dem Körper transportiert. Auch ein schweißtreibender Tee mit Holunder soll fiebersenkend wirken.

Dampfinhalationen oder heiße Bäder mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus, Thymian oder Pfefferminze befreien die Atemwege und können Schnupfen oder Husten lindern.

Eine Mundspülung mit Salzlösung oder Kamillentee reduziert die Keimzahl im Mund-Rachen-Bereich, bei Halsweh lohnt es sich, mit einem starken Salbeitee zu gurgeln.

Kartoffelwickel auf Brust oder Hals bei Husten und bei Halsschmerzen fördern die Durchblutung, wodurch Viren besser abtransportiert werden können.

Dass Honig vor allem bei Kindern ab dem 2. Lebensjahr gut gegen Husten hilft, zeigten in letzter Zeit mehrere Studien - verantwortlich sind seine antibiotischen Inhaltsstoffe; es wird zudem vermutet, dass der enthaltene Zucker die Areale im Gehirn besänftigt, die Hustenreize auslösen.

VITAMINE & ZINK

Oft kann ein Vitamin-D-Mangel in der sonnenarmen Jahreszeit ein Auslöser für Immunschwäche sein. Sollte also die Sonne mal scheinen, kann man auch mit Erkältung für 15 bis 20 Minuten in die Sonne gehen und sich den wohltuenden Strahlen aussetzen. Nach den ersten Tagen tut auch ein Spaziergang an der frischen Luft gut und bringt das Immunsystem wieder auf Trab und den Kreislauf in Schwung.

Vitamin C ist ebenfalls gut fürs Immunsystem, und wird gerne in der Verbindung mit schleimhautschützendem Zink und/oder dem ebenfalls immunstärkenden Selen verabreicht. Eine Vitamin-C-reiche Kost mit viel frischem Gemüse und zusätzlich genügend Mineralien und Ballaststoffen tut auch während der Erkältung gut, während Fast Food das Immunsystem zusätzlich schwächt.

ACHTUNG BEI NASENSPRAYS UND HUSTENSTILLERN

Handelsübliche Nasensprays enthalten häufig abschwellende Stoffe, die zwar schnell wirken, aber langfristig die Schleimhäute austrocknen. Daher sollten sie nicht länger als drei Tage am Stück benutzt werden. Alternativ können Sie zu Meerwasser-Sprays ohne künstliche Zusatzstoffe greifen.

GUTE VORSÄTZE FÜR'S NEUE JAHR

Schluss mit der Schokolade! Weg mit den Zigaretten! Runter mit den Pfunden und ab zur Gymnastikgruppe! An guten Vorsätzen zum Jahresanfang mangelt es nicht. Sie sind schnell gefasst und ebenso schnell wieder vergessen. Dabei lohnt es sich wirklich, konkrete Ziele ins Auge zu fassen und umzusetzen. livingpress gibt Tipps, wie das am besten gelingt.

ETWAS BEWEGEN IM LEBEN

Mehr Sport zu treiben gehört zu den weit verbreiteten Vorsätzen für's neue Jahr. Kein Wunder, dass die Anmeldungen in den Fitness-Studios im Januar sprunghaft ansteigen. Doch Vorsicht: wer seine Erwartungen zu hoch steckt, läuft Gefahr zu scheitern. Das ist schade, denn wenn man sich realistische Ziele setzt, kann man wirklich etwas bewegen in seinem Leben. Damit das klappt, ist es durchaus vernünftig, sich mit Gleichgesinnten und Leidensgenossen zusammen zu tun, um sich über Erfolge oder auch den einen oder anderen Misserfolg auszutauschen.

JETZT GEHT'S LOS

Wer Sport treibt und sich bewegt, sollte auch viel trinken, um die verbrauchten Energien zurückzuholen. Das gehört zum Programm. Als gut geeignete Durstlöscher erweisen sich kalorienarme Getränke wie Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Unverwüstliche Begleiter in allen aktiven Lebenslagen sowie bei der mobilen Outdoor-Verpflegung sind robuste und vielseitige Isoliergefäße, die alles mitmachen, selbst bei widrigsten Bedingungen hundertprozentig dicht sind und auch noch gut aussehen.

ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG

Bei allem Drang nach Veränderung und Bewegung: auch das Thema Entspannung und der Wunsch, endlich mehr Zeit für sich selbst zu haben steht ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze. Wer es sich erlauben kann, hält mindestens einen Tag oder zumindest einige Stunden im Terminkalender dafür frei. So bummelt man ohne Zeitdruck durch die Stadt, trifft sich mit Freunden oder nimmt zuhause ein entspannendes Bad. Luxuriöse Duschsysteme mit integriertem Regenbogen- Licht sorgen für eine beruhigende Farbtherapie mit einer personalisierbaren Lichtshow, während eine Vielzahl von verschiedenen Düsen das Wasser wie kleine Wasserfälle laufen lässt und einen Zustand tiefster Entspannung erzeugt. Hochwertige Soundsysteme im hauseigenen Spa-Bereich sind intelligente Optionen, die persönliche Lieblingsmusik mit den Geräuschen des rauschenden Wassers zu kombinieren. Eine digitale Basiseinheit kann mit einem Apple- oder Android-Mobilgerät verbunden werden, sodass die SPA- App für eine optimale Steuerung von Licht, Klang und Dampf genutzt werden kann. Das ist Entspannung pur.

POWERNAPPING

Es sind nicht nur die kleinen Auszeiten, die für die nötige Erholung im Leben sorgen. Auch der Wunsch, regelmäßig 7-8 Stunden zu schlafen gehört zu den vielen guten Vorsätzen, die vom Alltagsstress schnell wieder überrollt werden. Dabei zerrt zu wenig Schlaf nachweislich an den Nerven und erschöpft die Kraftreserven des Körpers. „Einfach mal abschalten" ist leichter gesagt als getan, denn auch das Umfeld für einen gesunden Schlaf muss stimmen. Grundvoraussetzung ist eine gute Matratze sowie ein kühler, gut abgedunkelter Raum. In allen Farben erhältliche Wabenplissees mit moderner Tag-Nacht-Kombination sorgen für eine sanfte Lichtregulierung oder nahezu vollständige Abdunkelung eines Raumes, so dass es auch an hellen Tagen keine Ausrede für ein kurzes Schläfchen zwischendurch mehr gibt.

WENIGER IST OFTMALS MEHR

Das Thema Nachhaltigkeit ist auf dem besten Weg zum Mainstream, der Megatrend Neo-Ökologie prägt zunehmend die Konsumkultur. Der Wunsch, umwelt- und sozialverträglich hergestellte Produkte zu verwenden und die natürlichen Ressourcen der Erde zu schützen steht bei vielen Menschen ganz oben auf die Liste der guten Vorsätze. Auch mit kleinen Schritten im Alltag kann jeder Haushalt zum Klimaschutz, zur Abfallvermeidung und zum Einsparen von Ressourcen beitragen, z.B. beim täglichen Abwasch. Die hohe Ergiebigkeit von Geschirrspülmitteln oder Reinigungsprodukte, die mit Strom aus erneuerbaren Quellen produziert werden, können den Energieverbrauch senken. Verkauft werden sie in Flaschen aus sogenanntem Ocean Plastic, dessen Material zu 10% aus Meeren, Seen und Flüssen abgesammelt wurde. So soll die Aufmerksamkeit der Verbraucher für recycelbare Materialien geschärft werden, ebenso wie bio-zertifizierte Reinigungsmittel aus erneuerbaren Rohstoffen und Mineralien, die in der sogenannten „grünen Flasche" angeboten werden, die aus 75% Zuckerrohr und 25% recyceltem Plastik besteht.

ELEKTRISIEREND

So ist die Zeit zwischen den Jahren immer eine gute Gelegenheit, Bilanz zu ziehen, einmal gefasste Vorsätze umzusetzen und neue Ziele anzugehen, sei es für's große Ganze oder ganz persönlich für sich selbst. Wichtig ist nur, dass man „dran bleibt" und nicht spätestens ab März wieder in den alten Trott verfällt. Doch wenn man es geschafft hat, mehrere Monate durchzuhalten, darf man sich dafür ruhig auch ein bisschen belohnen. Vielleicht mit einem kleinen Stückchen Schokolade, einem cremigen Eis, einer exotischen Kaffeespezialität oder einem trendigen Fahrspaß auf zwei Rädern, der einen agil, sparsam und farbenfroh durchs neue Jahr trägt.

Text: livingpress

JOBS
WWW.STELLENMARKT-OWL.DE

GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT

Sie sind es wert, glücklich und erfüllt durchs Leben zu gehen!

HO'OPONOPONO –

DER WEG ZUM INNEREN GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT

„Hoo… bitte was?" werde ich oft gefragt, wenn ich davon erzähle, dass ich Ho'oponopono Beraterin bin. Es klingt nach einem Zauberspruch, ist es aber nicht. Ho'oponopono ist eine **spirituelle Methode aus Hawaii zur Lösung von Konflikten und Heilung von Beziehungen.**

Dank Ulrich Dupreé und Andrea Bruchacova hat diese einfache und effektive **Hilfe zur Selbsthilfe** auch Deutschland erobert. Ich fühle mich gesegnet, ein Teil dieser Ho'oponopono Bewegung zu sein.

Beim Ho'oponopono geht es um die Vergebung! Ho'oponopono lehrt uns unsere Konflikte aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, nämlich unseren Anteil daran und die Botschaft hinter dem Thema zu erkennen. Es lehrt uns, wie wir die Verantwortung für unsere Gedanken und Gefühle übernehmen und uns von unseren eigenen Fesseln des Unglücklichsein befreien können. Dann wird Vergebung möglich und zwar nicht nur auf Verstandesebene sondern auch auf Herzensebene. **Denn echte Vergebung ist immer eine Herzensangelegenheit!**

Ungelöste Konflikte kosten uns viel Kraft und Energie. Sie halten uns von Liebe, Glück und Zufriedenheit fern. Die damit verbundenen negativen Gefühle wie Wut, Groll, Angst, Verzweiflung, etc. hindern uns daran unser wahres Potenzial zu entfalten. Sie hindern uns daran im Hier und Jetzt zu leben und das Leben mit all seinen vielen Möglichkeiten wahrzunehmen.

Möchten auch Sie verstehen, warum Sie immer wieder gleiche Menschen bzw. gleiche Situationen in Ihr Leben ziehen? Möchten Sie wissen, wie Sie alte Verletzungen und destruktive Glaubenssätze mit Leichtigkeit und ohne Drama loslassen und wie Sie mit sich selbst und dem Leben ins Reine kommen können?

Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie Ihren Alltag mit mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Frieden, Liebe und Dankbarkeit erfahren können. Bringen Sie Ihre innere und äußere Welt ins Gleichgewicht! **Sie sind es wert, glücklich und erfüllt durchs Leben zu gehen!**

Nähere Informationen zu Ho'oponopono Seminaren in Paderborn und meiner Person finden Sie auf meiner Homepage **www.glueck-und-zufriedenheit.de**

Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst,
Julia Weizel

Yogalehrerin (BDY)
Tel. 0176-22824424
juliaweizel@gmx.de

ALOHA!

Termine
15. - 17.02.19 (3 Tage)
26. - 28.03.19 (3 Tage)

Kurszeiten
Fr. und Sa. 09:30 Uhr - 17:30 Uhr
So 09:30 Uhr - 16:00 Uhr

Kursgebühr
Ihre Investition in sich selbst beträgt 375 Euro inkl. MwSt für das 3-tätige Seminar.

Tolle **FREIZEIT-ANGEBOTE** in der Region!

WOHLFÜHLTAGE IM WINTERWUNDERLAND

Eine Auszeit für Körper und Geist im Schmallenberger Sauerland

Foto: djd/Schmallenberger Sauerland Tourismus GmbH

Wenn der frische Schnee unter den Stiefeln knirscht, verschneite Wiesen und Felder in der tiefstehenden Wintersonne erstrahlen, bizarre Eiszapfen von knorrigen Bäumen und malerischen Bauernhäusern herabhängen, dann ist ein Ausflug oder auch eine längere Auszeit im Schmallenberger Sauerland ein ganz besonderer Genuss. Neben Ski- und Rodelpisten locken die erholsame Ruhe in der Natur, ausgezeichnete Gastbetriebe und wohltuende Wellnessangebote in das beliebte Feriengebiet, das nur zwei Stunden vom Rhein-Main- oder Ruhrgebiet entfernt liegt. "Natürlich werden unsere Skigebiete und Loipen vor Ort und in der benachbarten Wintersporthochburg Winterberg hervorragend angenommen, aber statt Skischuhen ziehen immer mehr Urlauber morgens nach einem ausgiebigen, späten Frühstück die warmen Wanderschuhe an und erkunden unser weites Netz an geräumten Winterwander- und Spazierwegen", weiß Schmallenbergs Tourismusdirektor Hubertus Schmidt.

MIT SCHNEESCHUHEN ODER AUF GERÄUMTEN WEGEN

Mit ein paar Wohlfühltagen im verschneiten Schmallenberger Sauerland können Großstädter dem "Winterblues" entkommen. Denn wer sich in der kalten, dunklen Jahreszeit unter freiem Himmel in der Natur bewegt, tankt dabei Sonnenlicht und reine Luft. Das macht auch den Kopf frei und stärkt die Abwehrkräfte. Die Angebote für Winterwanderer und Wellnessurlauber wurden in den letzten Jahren ausgebaut: Wer abseits der Pisten und Loipen die Ruhe sucht, kann vor Ort beispielsweise Schneeschuhe leihen. Zahlreiche Routenvorschläge verschiedenster Länge sind auf dem Tourenportal unter www.schmallenberger-sauerland.de zu finden. Hier zeigt auch ein übersichtliches "Ampelsystem", welche Wanderwege geräumt und gut mit Winterstiefeln zu begehen sind.

ROMANTISCHE STUNDEN AM KAMIN

Nach dem Wintersport oder der Schneewanderung tut die Einkehr in einer warmen gemütlichen Stube ganz besonders gut, denn zu den schönen Seiten des Winters zählen auch romantische Stunden: eine Partie Backgammon am knisternden Kamin, ein gutes Buch zur Mußestunde nach der Sauna, eine Extrapflege für die von der Heizungsluft gestresste Haut oder ein verführerisches Menü bei einer guten Flasche Wein im Kerzenschein. Die Gastgeber im Schmallenberger Sauerland haben viel zu bieten: Die Region zwischen Dortmund, Kassel und Gießen ist in ganz Nordrhein-Westfalen die Urlaubsregion mit den meisten Hotel-Sternen. Die Wellness-Hotels bieten Erlebnisbäder, Saunalandschaften und Spas, zur Wahl stehen Ayurveda, Aromatherapie, Shiatsu, Reiki, Thalasso, La Stone, Lomi-Lomi oder Klangschalen-Massage für die beste Erholung an Körper, Geist und Seele. (djd).

RASENDES VERGNÜGEN

Einsteigen, Gas geben und echtes Rennfeeling erleben. Die Indoor Kartbahn Werther bietet auf einer Gesamtfläche von 5.000 Quadratmetern perfekten Fahrspaß für große und kleine Rennfahrer. Die Strecke sorgt mit ihren Geraden und Kurven für einen spannenden Wechsel zwischen Top-Speed und Fliehkraft.

Die Kartflotte wird dabei höchsten Ansprüchen gerecht und optimiert Leistung mit Sicherheit. Formel-1-Ampelschaltung, Rennzeitanzeige und Warnleuchten wecken Wettkampfbegeisterung und sorgen Runde für Runde für ein perfektes Rennerlebnis. Die Zuschauer können alles genau mitverfolgen, ob an der Strecke, über die Monitore oder mit bester Sicht vom Restaurant.

Freundliches Personal überwacht Ihren Fahrspaß und steht insbesondere Kindern und Fahranfängern helfend zur Seite. Im Restaurant sorgen ausgewählte Speisen, bei denen höchsten Wert auf Frische und Regionalität gelegt wird, für die notwendige Stärkung der Rennfahrer.

Starten Sie durch! Das Team der Indoor Kartbahn Werther freut sich auf Ihren Besuch.

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo-Do:	14.^{00} - 23.^{00} Uhr
Freitag:	14.^{00} - 24.^{00} Uhr
Samstag:	12.^{00} - 24.^{00} Uhr
Sonntag:	10.^{00} - 22.^{00} Uhr

Indoor Kartbahn Werther
Engerstraße 55
33824 Werther
Telefon : 0 52 03 88 42 88
E-Mail: info@kartbahn-werther.de
Internet: www.kartbahn-werther.de

Auf 5000 m2 Gesamtfläche bietet Ihnen die INDOOR KARTBAHN WERTHER viel Raum für Rennfeeling pur: Lange Geraden und abwechslungsreiche Kurven bieten spannende Wechsel zwischen Top-Speed und Fliehkraft. Leistungsstarke Karts sorgen für Fahrspaß, geprüftes Equipment und kompetentes Personal für Ihre Sicherheit.

2,- EURO SCHNUPPERGUTSCHEIN

+ Sturmhaube für eine 15 minütige Fahrt

Tolle **FREIZEIT-ANGEBOTE** in der Region!

Fotos: aja Resorts/akz-o

SPA UND WELLNESS PUR

Kraft tanken in der kalten Jahreszeit

Wenn es draußen kalt, nass und ungemütlich wird, gibt es nichts Entspannenderes als sich in einem wunderschönen Wellness- oder Spa-Bereich rundum verwöhnen zu lassen. Denn dabei kann nicht nur der Körper entspannen - auch die Seele kommt zur Ruhe und tankt neue Kraft für den Alltag.

DIE KOMBI MACHT'S: FITNESS, WELLNESS UND ERNÄHRUNG

Der Winter ist einfach die Hochsaison für den Genuss von Spa und Wellness. Dazu gehören beispielsweise verschiedene Saunenangebote mit besonderen Aufgusszeremonien. Vor allem regelmäßige Saunabesuche stärken das Immunsystem, regen den Stoffwechsel an und sind ganz nebenbei sehr gut für die Haut. Wer zusätzlich auch sportlich unterwegs ist, wie beispielsweise beim Wandern, tut Körper und Seele ebenfalls einen großen Gefallen. Und wenn dann noch eine ausgewogene Ernährung auf dem Speiseplan steht, ist die Kombi einfach perfekt.

RUNDUM-SORGLOS-PAKETE FÜR JEDEN GESCHMACK

Für viele ist es allerdings im Alltag nicht immer ganz einfach, Fitness, Wellness und Ernährung auf der einen Seite und die Anforderungen von Job und Familie auf der anderen Seite ausgewogen unter einen Hut zu bekommen. Umso schöner, dass es Urlaubsangebote gibt, bei denen genau diese Kombination im Fokus steht und bei der man sich selbst um nichts mehr kümmern muss.

Und dazu gehören neben den Übernachtungen, diversen Spa-Behandlungen, der Nutzung des großzügigen Wellnessbereichs, täglichen Aufgusszeremonien in den Saunen auch organisierte Wanderungen, Peeling-Workshops und Entspannungskurse.

Modernste Fitness- und Cardio-Geräte für ein umfassendes Workout und Body- und Beautybehandlungen runden das Angebot in den A-Spas der aja Resorts ab. (akz-o)

ENTSPANNT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT KOMMEN –

DIE SAUNALANDSCHAFT IM H2O

Gerade in den kalten und nassen Monaten wirkt sich ein Saunabesuch positiv auf den Körper und die Gesundheit aus. Wer sich also etwas Gutes tun möchte, findet in der H2O Saunawelt eine Vielzahl an Entspannungsmöglichkeiten. Zwar dreht sich auch hier alles um das uralte Gesundheitsprinzip Schwitzen und Abkühlen, aber neuerdings kann man sich im H2O Herford beim Schwitzen auch noch unterhalten lassen: in der neuen Event-Sauna „Vaikutus". Die hochwertige Licht und Tontechnik hat einiges zu bieten und sorgt mit Musik, Lichtspielen, Bodennebel, Lasern und Schwarzlicht für Spezialeffekte. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Sauna-Teams machen den Aufguss mit besonderen Wedeltechniken, verschiedenen Choreografien und schauspielerischen Darbietungen dann endgültig zum außergewöhnlichen Spektakel.

Das neue Tauchbecken bietet mit seiner Wassertemperatur von 18 Grad pure Erfrischung nach der Sauna. Die nachimitierten finnischen Schärensteine und die Pflanzen in skandinavischem Stil passen optisch perfekt in den nordischen Saunagarten des H2O Herford. Ein besonderes Highlight ist die verbaute Eiswürfelmaschine, die für zusätzliche Abkühlung sorgt.

DIE ENTDECKUNGS-REISE FÜR IHRE SINNE.

Exklusive Ruhezonen – Wärme und Geborgenheit genießen
Die Zeltlounge und die neue Wohlfühl-Lounge sind besondere Ruhebereiche, in denen man sich halbtags oder ganztags eine Liege reservieren kann. In dem persönlichen Erholungsbereich mit exklusivem Service kann man den Alltagsstress vergessen und abschalten.

H2O Herford
Wiesestr. 90 | 32052 Herford
www.h2o-herford.de

Tolle **FREIZEIT-ANGEBOTE** in der Region!

REISELUST ZU JEDER JAHRESZEIT

Wohnmobiltouren im Winter liegen im Trend

Foto: djd/Webasto

(djd). Mit dem Wohnmobil unterwegs sein, auf und abseits der Straßen. Dableiben, wo es einem gefällt, und weiterfahren, wenn das nächste Ziel lockt - für passionierte Wohnmobilfans bedeutet dies grenzenlose Freiheit. Zu schade ist es, dieses Erlebnis lediglich auf die Sommermonate zu beschränken. Touren mit der Ferienwohnung auf vier Rädern liegen längst auch in Herbst und Winter im Trend. Mit passender Bereifung, starker Batterie und der Witterung angepasster Fahrweise werden Touren in den Schnee oder über die Alpen gen Süden zu einem besonderen Abenteuer. Eine nicht zu unterschätzende Voraussetzung für eine gelungene Winterreise ist außerdem die angenehme Temperierung des Fahrzeugs.

BEHAGLICHE TEMPERATUREN HINTERM STEUER

Für eine Tour in der kühlen Jahreszeit ist eine leistungsfähige Heizung gefragt, nicht nur für den Wohnbereich, sondern auch für die Fahrerkabine. Denn durch die große, wenig isolierte Windschutzscheibe kühlt es hinter dem Steuer besonders schnell aus. Eine Standheizung sorgt hier für behagliche Bedingungen, zudem sind vereiste oder von innen beschlagene Windschutzscheiben passé. Wenn die Wohnmobilheizung bei zunehmender Kälte nicht mehr genügend warme Luft für den gesamten Raum liefert, unterstützt die Standheizung. Das dieselbetriebene Modell "Thermo Top Evo" von Webasto beispielsweise ist mit 5 Kilowatt Heizleistung für Wohnmobile geeignet und wird platzsparend im Motorraum verbaut. Die vorinstallierten Wohnmobilheizungen werden häufig mit Gas betrieben, das in Flaschen bevorratet wird, die beim Heizbetrieb häufig gewechselt werden müssen. Diesel als Kraftstoff ist dagegen im Fahrzeugtank ausreichend vorhanden und ist an jeder Tankstelle weltweit verfügbar. Als zusätzliche Alternative gibt es jetzt auch elektrisch betriebene Standheizungen.

STANDHEIZUNG NEU AUCH MIT ELEKTRISCHEM BETRIEB

Elektrisch betriebene Standheizungen wie die "eThermo Top Eco" wird am Wohnmobil-Stellplatz einfach an eine übliche 230-Volt-Steckdose angeschlossen. Eine Nachrüstung im Wohnmobil ist unkompliziert und damit auch preislich attraktiv. Ein weiterer Vorteil: Während des Betriebs der elektrischen Standheizung gleicht sie durch eine integrierte Ladefunktion den aus der Fahrzeugbatterie entnommenen Strom wieder aus. Weitere Informationen zu den verschiedenen Standheizungsvarianten sowie Adressen von örtlichen Fachbetrieben gibt es unter www.standheizung.de.

DAS SCHÖNSTE LIEGT MEIST SO NAH ...

Auf ihren Campingplatz lädt Annette Auster-Müller all diejenigen ein, die sich eine Verschnaufpause vom Alltag wünschen.

Auch WINTER-CAMPING kann schön sein!

Energie tanken inmitten der Natur auf dem Campingplatz „Am Furlbach" in Schloss Holte-Stukenbrock

Manchmal liegt das Glück so nah und das Schönste etwas versteckt - wie in diesem Fall der Campingplatz „Am Furlbach" von Annette Auster-Müller in Schloss Holte-Stukenbrock. Zwischen Sennelandschaft, Ems-Erlebniswelt und Furlbachtal liegt das neun Hektar große Urlaubsparadies für Camper und Naturliebhaber. Trotz der nahen Anbindung zur Autobahn, lebt es sich hier wie in einer Parallelwelt: geschützt von der Kraft der Natur, erfüllt von Ruhe und Ausgeglichenheit, fernab von Hektik und Alltagsstress.

Der Traditions-Campingplatz ist seit 60 Jahren eine feste Größe im Raum Gütersloh und Paderborn. Ob für einen spontanen Wochenend-Trip, Familienurlaub, Monats- oder Dauercamping: Die familiengeführte Ruheoase ist begehrt unter den Erholungssuchenden und zählt im Jahr rund 10.000 Touristenübernachtungen – ob im Zelt, im Wohnwagen und Wohnmobil, in der sehr komfortablen Ferienwohnung für zwei Personen oder in einem der herzallerliebsten „Schlaf-Fässchen".

Selbstverständlich kommen auch die kleinen Reisegäste „Am Furlbach" voll auf ihre Kosten. Zwei Spielplätze sowie viel freie Fläche zum Toben, Fußball- oder Volleyballspielen, eine Tischtennisplatte und eine Boulebahn lassen keine Langeweile aufkommen. Für Abenteurer und Erkunder befinden sich ganz in der Nähe der Safaripark und die Ems-Erlebniswelt sowie ein Reiterhof und ein Golfplatz. Wer das schöne Fleckchen Erde kennenlernen möchte, ist jederzeit willkommen

Nähere Informationen gibt es unter
www.campingplatzamfurlbach.de.

Schauen Sie vorbei und steigen Sie für wenige Stunden aus Ihrem Alltagsleben aus. Es lohnt sich!

Campingplatz „Am Furlbach"

Annette Auster-Müller
Am Furlbach 33
33758 Schloss Holte-Stukenbrock

Tel. 05257 – 33 73
E-Mail: info@campingplatzamfurlbach.de

UNSER TIPP:

DER PLATZ IST GANZJÄHRIG GEÖFFNET!

Schreiben Sie eine Mail und vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin.

Auch WINTER-CAMPING kann schön sein!

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 Reisemobile aus Leidenschaft · NEU bei uns! SOMA CAMP

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

17 KM BESCHNEITE PISTEN MITTEN IN DEUTSCHLAND

WILLINGEN: WINTERSPASS DIREKT VOR DER HAUSTÜR

Zugegeben: der ein oder andere ist skeptisch: der höchste Berg von Willingen erreicht gerade einmal 843,2 m. Hochalpin ist es nicht – und doch warten 17 km beschneite Piste. Und das mitten in Deutschland. Das Hotel-Angebot überrascht durch seine große Vielfalt. Die Anreise über die A44, Abfahrt Erwitte/Anröchte klappt gut. Willingen- das ist Urlaub – Winter-Entspannung direkt vor der Haustür!

Also, nichts wie ab auf die Piste, ob in den zahlreichen Kinderländern, mit Gondel hoch auf den Ettelsberg oder den Ritzhagen per Sessellift erklimmen. Besondere Attraktion: die neue 8er-Sesselbahn „K1" am Köhlerhagen mit 1600 m langer Piste, Familienabfahrt ab Ettelsberghütte mit 2 km. Zudem tolle Hüttengastronomie an den insgesamt 16 Liften, ergreifendes Bergpanorama vom Hochheideturm, Winter-Wanderwege oder große Rodel-Bereiche: Willingen ist einfach mehr. Und der Skipass ist für Kinder bis 5 Jahre sind bei einem zahlenden Erwachsenen frei.

INSIDER-TIPP:
Einfach einen Abend früher anreisen. Mittwochs, freitags und samstags steht in der Skisaison Flutlicht-Fahren ab 18.30 Uhr auf dem Programm.

Mehr Infos: www.skigebiet-willingen.de oder bei Facebook www.facebook.com/skigebietwillingen

SKIURLAUB IN WILLINGEN ZU GEWINNEN:

Gewinnfrage: Wie heißt die neue Sesselbahn am Köhlerhagen in Willingen?
Unter allen Teilnehmern mit der richtigen Antwort per Email an info@skigebiet-willingen.de und je einer gültigen Email-Adresse verlosen wir einen Kurzurlaub mit einer Übernachtung/ Frühstück für 2 Personen im Hotel Hochheide in Willingen. Hinzu kommen die Skiausrüstung für 2 Tage, die die Snow-and-Bike-Factory anpasst und ein 2-Tages-Skipass für das Skigebiet Willingen. Gesamtwert: 500,00 Euro.

Einsendeschluss ist der 31.12.2018, einlösbar bis 31.12.2019. Stichwort: „Willingen-Skifahren direkt vor der Haustür".

SKIURLAUB ZU GEWINNEN!

Fotos: Skigebiet Willingen

MODERNES DESIGN UND NATURMATERIAL –

Ofenkeramik: voll im Trend

Im Wohnbereich rückt der Wunsch nach Natürlichkeit und spürbarer Behaglichkeit mehr und mehr in den Vordergrund, speziell bei modernem Wärme-Design. Ein Grund, warum handwerklich gestaltete Kachelöfen mit echter Ofenkeramik seit Jahren wieder beliebter werden. Als nachhaltige, ökologische Wärmequelle der Zukunft gehören sie zur zeitgemäßen Wohnkultur.

SCHÖNER WOH

Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Schmid/akz-o

MODERNES, NATÜRLICH-SCHÖNES DESIGN FÜR DIE SINNE

Echte Werte und natürliche Werkstoffe sind sehr gefragt. Einem modernen Kachelofen gelingt die perfekte Verbindung von Schönheit, Funktion und nachhaltigem Wärmekomfort. Jeder Kachelofen ist ein Unikat, das in traditioneller Handwerkskunst entsteht. Für jeden Geschmack und Einrichtungsstil gibt es die passende Ofengestaltung und Ofenverkleidung aus Keramik: von traditionell-klassisch bis modern – in einer Vielfalt an Formen, Glasuren, Dekoren und Farben. Hier hilft der Kachelofenbauer bei der richtigen Auswahl.

Anhaltende Design-Trends bei der Ofengestaltung mit Keramik-Oberflächen sind Reduktion, Schlichtheit, puristische Lösungen und sachlich-moderne Linien. Dabei spielen Keramiken in größeren Formaten sowie eine kubische Formensprache eine wichtige Rolle. Zudem unterstreichen außergewöhnliche Materialkombinationen und Kontraste die Eigenständigkeit der Ofengestaltung. Besonders extravagante Kachelöfen werden regelmäßig mit Designpreisen ausgezeichnet.

Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Gutbrod/akz-o

BESONDERER STOFF FÜR MILDE STRAHLUNGSWÄRME

Ofenkeramik wird in Kachelmanufakturen aus natürlichen Materialien (Ton, Kaolin, Schamotte und Wasser) überwiegend in Handarbeit hergestellt. Ein aufwendiger Prozess mit ständigen Qualitätskontrollen. Von der Gipsform über das Verputzen, Glasieren, Dekorieren bis zum Brennen sind viele einzelne Arbeitsgänge nötig. Das Besondere an der Ofenkeramik ist ihre Eigenschaft, die Wärme des Ofenfeuers aufzunehmen, anhaltend zu speichern und über die keramische Oberfläche lange und gleichmäßig dosiert über viele Stunden wieder an den Raum abzugeben. Dies geschieht überwiegend als milde, langwellige Strahlungswärme im Infrarotbereich – vergleichbar mit der Wärme der Sonne. Sie wirkt bis in tiefere Körperschichten.

Die richtigen Ansprechpartner in Ihrer Region finden Sie über das Infoportal der AdK, Arbeitsgemeinschaft der deutschen Kachelofenwirtschaft e.V. – www.kachelofenwelt.de (akz-o)

NEN

CARLUCCI INFLUENCES

Aufregender Mix aus ikonischen Stilen

Die Mode- und Designwelt wird mit dem Aufkommen neuer Meinungsmacher, Blogger und Vlogger, die ihre Kreativität und Energie nutzen, um uns mit frischen und inspirierenden Ideen zu überraschen, auf den Kopf gestellt. Seit jeher ist die Modeindustrie ein großer Anhänger von Streetfashion. Heute beobachten namenhafte Designer und führende Modehäuser sorgfältig die Trends in den sozialen Medien und folgen einflussreichen Instagrammern.

Basierend auf einer inspirierenden Mischung von Ideen und Einflüssen, hat Carlucci vor diesem Hintergrund eine neue Kollektion mit eklektischen, dynamischen Stoffe und Tapeten kreiert.

JAPANESE INFLUENCES
AZZURO CA1493

Die Kollektion hat drei Säulen der Inspiration: geometrisches Design, asiatische Einflüsse und italienisches Modedesign. Inspiriert wurde das Design von der Chinoiserie und der japanischen Kunst des 16. Jahrhunderts sowie der italienischen Renaissance und der europäischen Innenraumgestaltung zur Mitte des Jahrhunderts. So entstand ein subtiles Nebeneinander von Mustern, Farben und Strukturen. Eine Präsentation von kontemporärem Design vor einer Kulisse klassischer Architektur und Innenraumausstattungen. Osten trifft Westen, kontemporäres Design auf Antike und Farbe auf Schwarzweiß.

Schwarzweiße Designs bilden den Kern der Kollektion, da diese sich perfekt mit kräftigen Farben und exzentrischen Mustern kombinieren lassen. Velluto Gelato, ein hochglänzender Crushed Velvet ist die perfekte Ergänzung für die geometrischen Muster und die asiatisch inspirierten Drucke.

Text: livingpress.de

COLOUR INFLUENCES
MONDANO CA1468,
AREZZO CA1469

GEMEINSAM GUT GEBAUT.

YTONG
Bausatzhaus

IHR YTONG-HAUS IST WOHNGESUND: WOHLFÜHLEN BIS IN DIE POREN.

Wohngesunder Lebensraum, das heißt vor allem:

- Schutz vor Schadstoffen, wie Schimmel und allergieauslösenden Ausdünstungen.
- Wirksamer Hitzeschutz an heißen Tagen – auch ohne Klimaanlage.
- Schutz vor zu hoher und zu niedriger Luftfeuchtigkeit.
- Schutz gegen Stress-verursachenden Lärm.
- Optimaler Brandschutz für maximale Sicherheit Ihrer Familie.

Willkommen auf unserem Messestand:

11.01.2019 - 13.01.2019
BAU-FACHMESSE in Bad Salzuflen
Halle 20, Stand B 33

22.02.2019 - 24.02.2019
PADERBAU in Paderborn
Halle 2, Stand 215

IHR PARTNER VOR ORT:

domoplan
BAUEN MIT SYSTEM

domoplan BAUEN MIT SYSTEM GmbH · Am Jordanpark 30 · 33175 Bad Lippspringe
Tel: 05252 937 1172 · Fax: 05252 937 1174 · **www.domoplan-bauenmitsystem.de**

KÜCHEN nach Maß

MADE IN SCHERFEDE

Bei TUSCHEN-Küchen finden Sie die Küchen-Qualität, die Sie suchen – Qualität die sich abhebt. Die Küchen werden von uns nach dem neusten Stand der Technik auf High-Tech CNC-Maschinen individuell für Sie gefertigt. Alle Fachböden, Seitenteile und Rückwände sind 19 mm stark. Alle unsere Schränke stehen auf höhenverstellbaren Kunststoff-Füßen – das heißt: variable Arbeitsplattenhöhe durch verschiedene Sockelhöhen. Unsere qualitativ hochwertigen Vollauszüge mit Softauszug bieten Ihnen viel Stauraum, da wir die volle Schranktiefe ausnutzen.

Sie können natürlich auch Ihre Küche modernisieren, indem Sie Ihre Fronten, Arbeitsplatten oder Geräte austauschen. Hierzu haben Sie eine Vielzahl von Auswahlen der Dekore und Geräte.

Die Firma Tuschen kann nicht nur Küchen herstellen, sondern auch alle anderen Möbel im Innenausbau z.B. Büro-Einrichtungen, Wohn- und Esszimmer, Schlafzimmer und viele Einzelmöbel.

Ein Anruf genügt oder besuchen Sie uns doch direkt in unserer Werksausstellung.

Briloner Str. 91 | 34414 Warburg-Scherfede
Telefon 05642 98950 | info@tuschen-kuechen.de
www.tuschen-kuechen.de

ALLES AM RICHTIGEN PLATZ

Küchenplanung: Passende Ordnungssysteme sorgen für mehr Komfort

(djd). Kurze Arbeitswege, ergonomisch passende Arbeitshöhen, eine optimale Lichtplanung und smarte, energiesparende Elektrogeräte: Das sind neben der Gesamtästhetik einige wichtige Punkte, auf die Verbraucher bei der Planung einer neuen Küche achten sollten. Zudem gilt es nicht nur in kleinen Küchen, den vorhandenen Raum optimal zu nutzen.

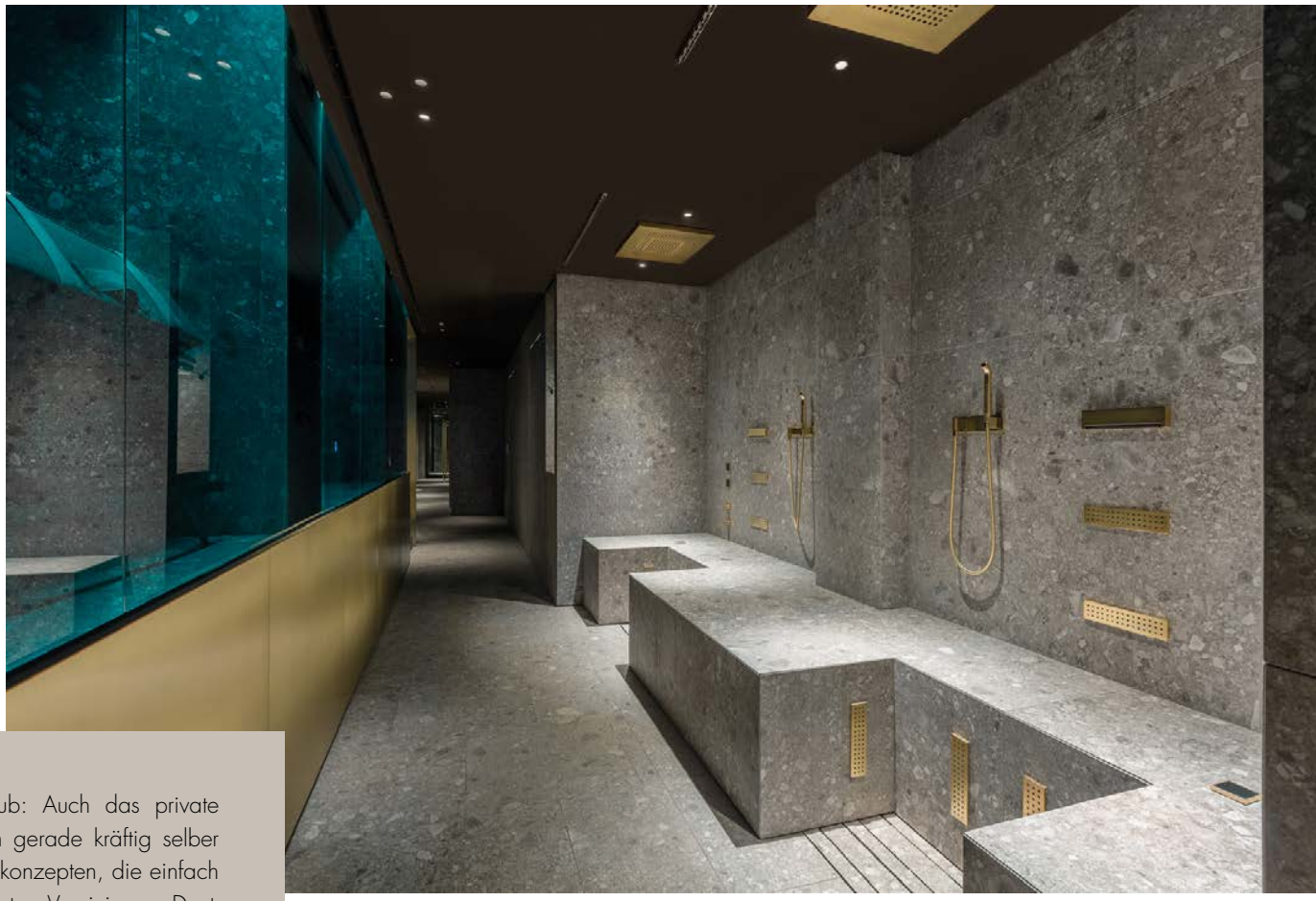
FLEXIBLE INNENEINTEILUNGSSYSTEME

"Eine übersichtliche Küche, bei der alles am richtigen Platz und in direkter Greifnähe ist, erleichtert die Zubereitung der Speisen. Und auch das Aufräumen geht leichter von der Hand", weiß Daniel Borgstedt, Chefeinkäufer bei KüchenTreff, einer Einkaufsgemeinschaft von mehr als 275 inhabergeführten Küchenstudios und Fachmärkten. Wichtig hierfür seien eine individuelle, auf den Grundriss der Räume abgestimmte Planung und ausgefeilte Stauraumkonzepte. Einen guten Überblick über die Küchenutensilien sowie mehr Kopffreiheit bieten beispielsweise Oberschränke mit breiten Klappen-Systemen. Bei den Unterschränken empfehlen sich Vollauszüge - damit ist auch der hinterste Winkel gut einsehbar und die Schränke sind von drei Seiten nutzbar. Damit beim Öffnen und Schließen Teller, Deckel, Töpfe und Co. fest platziert sind, gibt es individuell einstellbare Ordnungssysteme. Auch in Besteckschubladen lässt sich mit verschiedenen Innen-Einsätzen leicht Ordnung halten. Weitere Tipps rund um die Küche gibt es unter www.kuechentreff.de.

STAURAUMPROFI HOCHSCHRANK

Richtige Stauraumprofis sind Hochschränke. Dank unterschiedlicher Innenausstattung können sie als Apothekerschrank, Geräte- oder Besenschrank eingesetzt werden. Wer keine Speisekammer hat, wählt am besten einen Apothekerschrank. Dieser ist vollauszieh bar und von beiden Seiten zugänglich. So finden Hobbyköche schnell die gewünschten Utensilien. Praktisch sind auch Eckschränke mit höhenverstellbaren Ablageböden, die einzeln aus den Schränken herausschwingen können - so verschenkt man in der Küchenecke keinen Platz. Eine gute Idee für Nischen sind Schienen- oder Relingsysteme, an denen Fächer, Haken und Ösen für das Verstauen der täglich genutzten Utensilien befestigt werden können. Zusätzliche Backbleche finden zum Beispiel in einer Sockelschublade Platz. Einen aufgeräumten Eindruck macht die Küche mit Geräteschubladen, in denen etwa die Brotschneidemaschine festmontiert ist. Wird diese benötigt, zieht man die Schublade, die mit Strom versorgt ist, einfach heraus. Und auch für das häufige Chaos unter der Spüle gibt es Lösungen - etwa einen Putzmittelauszug mit Tragekorb, der sich mit einem Griff herausnehmen lässt.

HYDROTHERAPIE ZUHAUSE:
Wassergenuss wie im Hotel



Vorbild Spa-Club: Auch das private Bad frischt sich gerade kräftig selber auf – mit Duschkonzepten, die einfach nur wohltun. Foto: Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS)/Dornbracht/akz-o

Glück ohne Gesundheit? Geht nicht. Und weil Wohlsein immer mit Wasser zu tun hat, gilt die Hydrotherapie als das Heilmittel schlechthin. „Was Gäste früher in luxuriösen Resorts staunen ließ, wird nun zunehmend für das eigene Badezimmer adaptiert", berichtet etwa die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS). Entsprechend fallen neue Einrichtungskonzepte aus. Mit individuell zu positionierenden Auslässen und Düsen in der Wand bleibt dem Zufall nichts überlassen: Das Wasser strahlt damit genau auf die Körperpartien, die es nötig haben. Aber auch Lösungen von der Stange bieten Strahlarten, die Muskeln lockern. Und wer in der Badewanne abtaucht, der hat ohnehin schon alles richtig gemacht.

Doch nicht nur Hotels sind ein wahrer Quell der Inspiration für H_2O-Anwendungen. Geht es zum Beispiel um Entspannung nach dem Workout, trumpfen Fitness- und Spa-Clubs ebenfalls mit luxuriöser Ausstattung auf. Bei Gelegenheit also den Urlaub oder das nächste Training einfach für ein Sightseeing der etwas anderen Art nutzen!

Fehlen nur noch die professionelle Anleitung zur Gestaltung sowie die passenden Produkte für den Gesundbrunnen daheim. Kein Problem, beides gibt es bei einem Besuch der bundesweit 1.800 Badausstellungen. Die Badprofi-Suche auf www.tagdesbades.de liefert Adressen nach Postleitzahlen. (akz-o)

SCHÖNER WOHNEN

UNSER SCHÖNSTER TAG
www.unser-schoenster-tag.eu

HOCHZEITSTRÄUME

… die Paderborner Hochzeits- und Festmesse am 06. Januar 2019

Die Hochzeitsträume Paderborn ist eine Hochzeitsmesse und Festmesse. Zahlreiche Aussteller präsentieren sich auf der Hochzeitsträume Hochzeitsmesse Paderborn und zeigen ihre Angebote rund um das Thema "Hochzeit und Feste feiern" in den festlich dekorierten Räumlichkeiten. So finden zukünftige Brautpaare neben Hochzeits- und Abendmode, jede Menge kreative Blumen-, Tisch- und Raumdekorationen, Dessous und Braut-Frisuren, individuelle Trauringe und Schmuck, den passenden Fotografen für bleibende Erinnerungen, entsprechende Veranstaltungstechnik, stimmungsvolle Musik, Tanz und unvergessliche Hochzeitsreisen, sowie standesamtliche- und kirchliche Hochzeitszeremonien. Ein attraktives Rahmenprogramm mit Live-Musik und Modenschauen, verschiedenen Aktionen an den einzelnen Messeständen, sowie die Chance auf einen Gewinn aus der großen Tombola versprechen darüber hinaus einen informativen und unterhaltsamen Besuch der Hochzeitsträume in Paderborn.

SCHÜTZENHOF PADERBORN
Raum für Veranstaltungen

Schützenhof Paderborn
Schützenplatz 1
33102 Paderborn

JA, ICH WILL!

BRAUTACCESSOIRES –
Was passt und was nicht?

(akz-o) Ist das Traumkleid gekauft, geht es ans Zubehör. Auch wenn das Brautkleid das Hauptkleidungsstück ist, von dem viele Frauen schon seit der Kindheit träumen, sollten die Accessoires nicht zu kurz kommen. Anstatt des klassisch-schlichten Stils „Brautkleid – Schleier – fertig!" können Accessoires dem Kleid eine persönliche Note verleihen. Außerdem betonen sie den Typ der Frau.

Eine Tasche als Extra zum Brautkleid passt fast immer. Sie ist nützlich, um Make-up, Parfum und all die unentbehrlichen Helfer einer Braut stilvoll zu verstauen. In unterschiedlichsten Designvarianten erhältlich, sollte die Tasche auf jeden Fall klein und elegant sein – wie z.B. eine Clutch.

Schmuck als Zubehör ist ein Alleskönner und passt immer. Falls aber Ihr Kleid detailreich mit viel Spitze, Stickereien und Perlen verziert ist, sollten Sie eher schlichten Schmuck oder nur Ohrringe dazu wählen. Ist Ihre Wahl auf ein einfaches und feminines Kleid gefallen, kann der Schmuck gerne etwas ausgefallener sein, zum Beispiel große Ohrringe.

Für den Haarschmuck gelten die gleichen Regeln wie für den übrigen Schmuck: Er soll Ihr Kleid ergänzen und Ihrem Typ schmeicheln. Auch sollten Haarschmuck und Schmuck zusammenpassen, damit Sie nicht überladen wirken. Beraten Sie sich mit Ihrem Friseur über den passenden Haarschmuck zu Ihrer Frisur. Weitere Tipps, Anregungen und eine interessante Auswahl an Accessoires finden Sie unter www.lilly.de und im Brautmodengeschäft Ihrer Wahl.

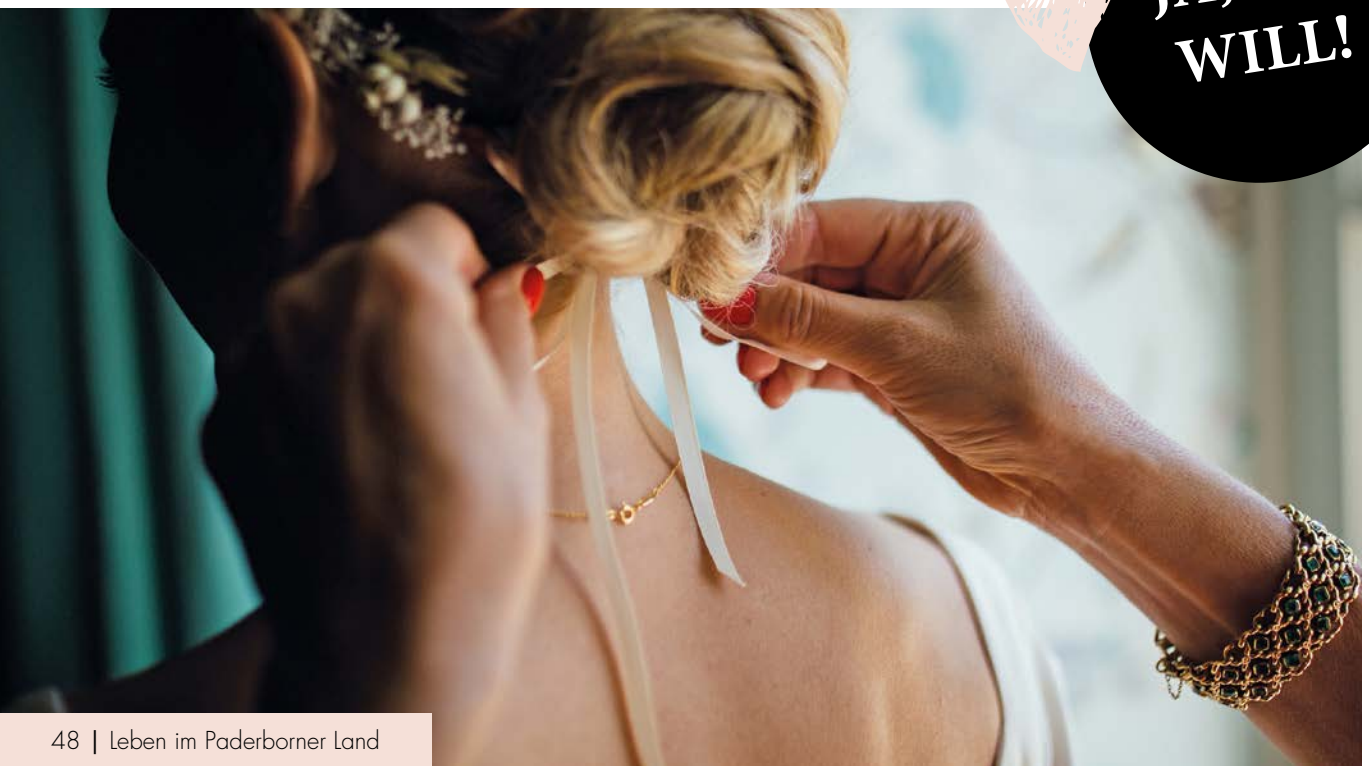
Checkliste mit den 10 wichtigsten Accessoires – von Schmuck bis Tasche – für die Braut, damit Sie an Ihrem großen Tag nichts vergessen.

1. Unterrock / Petticoat
2. Schuhe
3. Schleier
4. Schmuck
5. Bolero / Jacke / Pelz
6. Tasche
7. Strümpfe
8. Strumpfband
9. Haarschmuck
10. Gürtel

JOBS
WWW.STELLENMARKT-OWL.DE

TIPP: DENKEN SIE IMMER DARAN:
„LESS IS MORE",
UM EINEN MINIMALISTISCHEN LOOK ZU ERHALTEN.

JA, ICH WILL!



Tofall's BLUMENECKE

Floristik | Dienstleistungen
Gartenpflege | Grabpflege

Gartenanlage und -pflege

Wir bieten Ihnen Pflegearbeiten in ihrem Hausgarten / Firmengelände an. Ob Rasenpflege, Heckenschnitt, Gehölzschnitt oder Obstbaumschnitt. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Sie möchten Ihren Garten oder Teile Ihres Gartens umgestalten? Wir beraten Sie gerne.

- Umgestaltung und Neuanlagen von Gärten und Beeten
- Pflanzen von Hecken
- Verlegen von Rollrasen, sowie Neu- oder Nachsaat
- Anlage von Steingärten
- Pflege von Gärten sowie Rückschnitt von Hecken und Bäumen
- Fällen von Bäumen und roden von Hecken

Grabpflege

Zur Grabgestaltung bieten wir Ihnen unsere fachlich qualifizierte Arbeit als Friedhofsgärtner an.

Ob Erstbepflanzung, Überholung oder Neuanlage von Einzel-, Doppel- oder Urnengräbern. Wir beraten Sie gerne. Ebenso erledigen wir die Hebearbeiten bei Grababsenkungen. Gerne liefern wir saisonal zu Ostern, Pfingsten oder Allerheiligen Sträuße, Kerzen oder Pflanzschalen auf die Grabstätten aus.

HOCHZEITSFLORISTIK bei Tofall's Blumenecke!

Wir bieten Ihnen Blumengestaltung für Ihren besonderen Tag.

Floristik

Wir bieten Ihnen Blumengestaltung zu allen Anlässen an. Sie können wählen zwischen fertig gebundenen Sträußen oder individuell nach Ihrem Wunsch gebundene Schnittblumen. Auch bieten wir Ihnen eine Auswahl an Dekoartikel und kleine Geschenken.

- Trauerfloristik
- Hochzeitsfloristik
- Allerheiligenfloristik

Über uns

Tofalls Blumenecke liegt im Stadtkern von Bad Lippspringe, Bielefelder Straße 15, Ecke Grünestraße. Durch auserwählte Lieferanten garantieren wir stets frische Schnittblumen und kräftige Topfblumen. Unsere Beet- und Balkon-pflanzen werden kräftig und blütenreich kultiviert, so dass diese Ihren Balkon und Garten zum Blühen erwecken.

Öffnungszeiten
Montag - Freitag 08.30 - 18.00 Uhr | Samstag 08.30 - 14.00 Uhr

Beet und Balkon

In unserer Gärtnerei am Richtweg 18 in Bad Lippspringe erhalten unsere Pflanzen sowie die Herbstblüher im Bereich Beet und Balkon ihren letzten Schliff. Von qualifizierten Gärtnereien vorgezogen erhalten wir Rohware die wir bis zur Blüte bringen. Die Kultur steht unter Aufsicht unserer erfahrenen Zierpflanzengärtner.

Sie möchten schöne Balkonkästen und Beete. Kommen Sie vorbei wir beraten Sie gerne bei der Auswahl und bepflanzen auf Wunsch auch bei Ihnen vor Ort.

In den Sommermonaten ist auch ein Verkauf ab Gärtnerei möglich.

- Kultivierung von Beet und Balkonpflanzen
- Bepflanzung von Balkonkästen und Beeten
- Verkauf ab Gärtnerei und Laden
- Beratung bei Gestaltung

Besuchen Sie uns!

Blumenecke · Bielefelder Straße 15 · 33175 Bad Lippspringe · Telefon 05252 4213 · kontakt@tofalls-blumenecke.de · www.tofalls-blumenecke.de

JA, ICH WILL!

BOHO CHIC STARK IM TREND

Das Zusammenspiel aus Stoff und Spitze bilden zauberhafte und weiche Optiken – auch im Boho Chic. Dabei betonen die verspielten Silhouetten die Weiblichkeit ihrer Trägerinnen. Stufenröcke, Baumwollspitzen in Kombination mit lässigen Oberteilen und luftigen Chiffonqualitäten wirken jung und natürlich und dem Zeitgeist entsprechend. Die neuen Modelle überzeugen mit figurbetonten Schnitten unterstrichen durch edle Ornamentspitze. Einen romantischen Touch bekommen sie durch die neuen Off Shoulder Styles. Die neue Valérie Kollektion bietet zusätzlich schlichte Brautkleider, die mit formschöner Schnittführung und aufwendigen Schmuckstein- und Pailletten-Applikationen begeistern. Princess Kleider wirken durch feine Spitzen atemberaubend zart in Kombination mit Tüll und Organza-Röcken.
Crèpe, Chiffon und Soft-Tüll sind in diesem Jahr auch ein großes Thema und sorgen für eine fließende Eleganz.

AKTUELLE BRAUTMODE:
Transparent, leicht und romantisch

Es wird sehr viel Haut gezeigt in dieser Saison und auch am Rücken lässt die aktuelle Brautmode tief blicken. Dabei lassen wunderschöne, leicht transparente Spitzen Korsagen und Tops sehr weiblich und sexy wirken. Gleichzeitig werden die Oberteile durch edle Spitzenkombinationen zu kleinen Kunstobjekten, die die Transparenz an der richtigen Stelle ins rechte Licht setzen. Und feine Cut-Out Spitzen geben Rücken-Dekolletés tiefe und verführerische Einblicke. Bei den Farben dominieren Blush, Light Rumpink, Baby pink und Light Skin.

Sinnliche Dessous – perfekt für jede Figur

Sinnliche und formende Dessous sorgen dafür, dass jedes Traumkleid optimal sitzt. Mit den Hochzeitsdessous von di Lorenzo Lingerie aus dem Hause Kleemeier unterstreichen sie ihren perfekten Brautlook. Auch Problemzonen werden mit den Korsagen und BHs unauffällig geformt und kaschiert und Pölsterchen verschwinden. Dazu passend gibt es in jeder di Lorenzo Lingerie-Serie Slip-Variationen von Hipster bis String. Formschöne halterlose Strümpfe vervollständigen die Hochzeitswäsche Kollektion. Neu sind dabei ein BH mit Rosendesign, der sich ideal für Cutout oder Rückenausschnitte eignet und speziell entwickelte Korsagen für den perfekten Halt unter tief ausgeschnittenen Kleidern. (akz-o)

Fotos: Kleemeier/akz-o

Rezept und Foto: GEFU

KRÄUTER-LAMM-KARREE MIT MARSALA-RÖSTGEMÜSE

Zartes würziges Lammfleisch und rauchig-süßes Gemüse sind der beste Beweis dafür, Gegensätze ziehen sich an. Lamm in einem Mantel aus Kräutern der Provence belgeitet von leicht karamellisierten Karotten, Pastinaken und Staudensellerie - wer könnte da widerstehen?! Besonders schnell und einfach geht die Zubereitung übrigens mit dem FLEXICUT von GEFU.

Zutaten:
600 g Lammkarree
1 Knoblauchzehe
1 EL Paprika Edelsüß
1 EL Kräuter der Provence

200 g kleine rote Zwiebeln
300 g Karotten
200 g Pastinaken
200 g Staudensellerie
2 Knoblauchzehen
1 EL brauner Zucker
50 ml Marsala
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Limettensaft
50 g Butter

Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung
Knoblauch in eine kleine Schüssel pressen, Paprika, Kräuter, Salz und etwas Olivenöl zugeben und gut vermengen. Die Lammkarrees mit der Paste einreiben und bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden marinieren

Den Backofen auf 200 °C vorheizen
Gemüse schälen und putzen, Karotten, Pastinaken und Staudensellerie in 5cm lange Stücke schneiden und alles mit dem Gemüse und Obstteiler FLEXICUT achteln.

Das Gemüse in Olivenöl kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch dazu pressen, mit dem Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit Marsala Brühe und Limettensaft ablöschen, in eine Auflaufform geben und zugedeckt im Backofen ca. 30 Minuten schmoren.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammkarrees rundherum kräftig anbraten, in eine zweite Auflaufform geben und im Backofen ca. 14-16 Minuten rosa braten. Butter unter das Röstgemüse heben, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammkarrees mit Pfeffer würzen, mit dem Gemüse anrichten und alles mit Marsalafond beträufeln.

Dazu passt ein mit viel Petersilie, frischen Chili und Olivenöl abgeschmeckter Couscous.

SÜSSKARTOFFEL-SELLERIE TÜRMCHEN MIT SPINAT GEFÜLLT AUF ERDNUSSSAUCE

Zutaten
600 g Süßkartoffeln, 200 g Sellerie, 2 Eier, 50 g Kartoffelmehl
20 g Ingwer, frisch gerieben, 1 TL Curry

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 800 g Blattspinat

150 g Erdnüsse , geröstet und gesalzen, 1 EL Sesamöl,
1 Knoblauchzehe, 20 g Currypaste , gelb oder grün
1 EL Zitronensaft, 300 g Kokosmilch
1 TL Sojasauce, Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung
Süßkartoffeln und Sellerie schälen, in Stücke schneiden [illegible] Kronenreibe im TRANSFORMA reiben und in einem Sieb g[illegible] drücken. . Mit Ei, Kartoffelmehl und Gewürzen vermengen und de[illegible] Teig ca 10 Minuten ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer absch[illegible] cken. In einer Pfanne, mit Hilfe eines Speiseringes oder Ausstech[illegible] 12 Plätzchen à ca. 8 cm bei mittlerer Hitze ausbacken und im Backofen warmhalten.

Blattspinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
Zwiebel würfeln, anschwitzen, Knoblauch dazupressen. Blattspinat zugeben, kurz zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Erdnüsse mit der Kronenreibe im TRANSFORMA fein reiben. Öl erhitzen, Knoblauch dazupressen, Erdnüsse und Currypaste darin anschwitzen.
Die übrigen Zutaten zugeben, aufkochen und kurz grob pürieren.

Je drei Süßkartoffelplätzchen mit 2 bis 3 Esslöffeln Spinat aufeinander stapeln. Den übrigen Spinat um die Türmchen verteilen und mit der Sauce servieren.

Tipp: Wenn der Teig noch zu flüssig ist, geben sie etwas mehr Kartoffelmehl hinzu.

Rezept und Foto: GEFU

WIR
L(I)EBEN
LECKER!

ROSTBRATWÜRSTCHEN IN MANDELKRUSTE MIT SAUERKRAUTSALAT, RUCOLA & ROTEN ZWIEBELN

Zutaten:
1 Packung Hermann Rostbratwürstchen
400 g Weißkraut, in feine Streifen geschnitten
Salz
Zucker
400 ml klarer Apfelsaft
1 EL Reis- oder Apfelessig
1 Handvoll Walnüsse, geröstet und grob gehackt
1 EL Olivenöl plus mehr zum Anbraten und Beträufeln
1 kleine rote Zwiebel, geschält und in hauchfeine Scheiben gehobelt
Pfeffer
1 Ei
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Handvoll geriebener Parmesan
50 g Mandelblättchen
1 Handvoll Semmelbrösel
1 Handvoll Mehl
100 g kernlose rote Weintrauben, nach Wunsch halbiert
50 g Rucola
einige Zweige violettes Basilikum

Zubereitung
Kraut mit 1 TL Salz und 1 Prise Zucker vermischen, gut durchkneten und mindestens 45 Minuten ziehen lassen, währenddessen immer wieder kneten.

Kraut mit Apfelsaft und Essig in einen Topf geben und mindestens 30 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Zucker abschmecken.

Nüsse und 1 EL Olivenöl unter das Kraut heben. Die Hälfte der Zwiebelscheiben zum Kraut geben. Mit Pfeffer würzen und auskühlen lassen.

Ei mit Zitronenschale und Parmesan in einem tiefen Teller verquirlen. Mandelblättchen mit Semmelbröseln auf einem weiteren Teller vermengen. Mehl auf einem dritten Teller verteilen. Bratwürstchen zunächst in Mehl wenden und gut abklopfen, danach durch die Eimischung ziehen. Zum Schluss in der Brösel-Mandel-Mischung wälzen. Panier leicht andrücken. Würstchen in einer Pfanne in reichlich Öl rundum goldbraun braten (jedoch nicht schwimmend ausbacken).

Krautsalat, übrige Zwiebelscheiben, Trauben und Rucola auf Tellern verteilen, knusprige Würstchen daraufsetzen, mit Basilikumblättern garnieren und mit Olivenöl beträufeln.

Rezept und Foto: Hermann

KIWI MIT PASSIONSFRUCHT-PUDDING UND KROKANT

Zutaten
4 Kiwi
400 ml Passionsfruchtsaft
1 Päckchen Vanillepudding-Pulver
100 g Zucker
50 g Mandeln gehackt
50 g Zucker
2 EL Passionsfruchtsaft
15 g Mehl
20 g Butter flüssig

Zubereitung
Einige Esslöffel Passionsfruchtsaft abnehmen und das Vanillepuddingpulver damit anrühren.

Restlichen Saft mit dem Zucker aufkochen, vom Herd nehmen, das angerührte Puddingpulver einrühren und nach und nach alles unterrühren, 1 Minute kochen lassen.

Den Pudding in kalt ausgespülte Förmchen füllen und mindestens 6 Stunden kalt stellen.

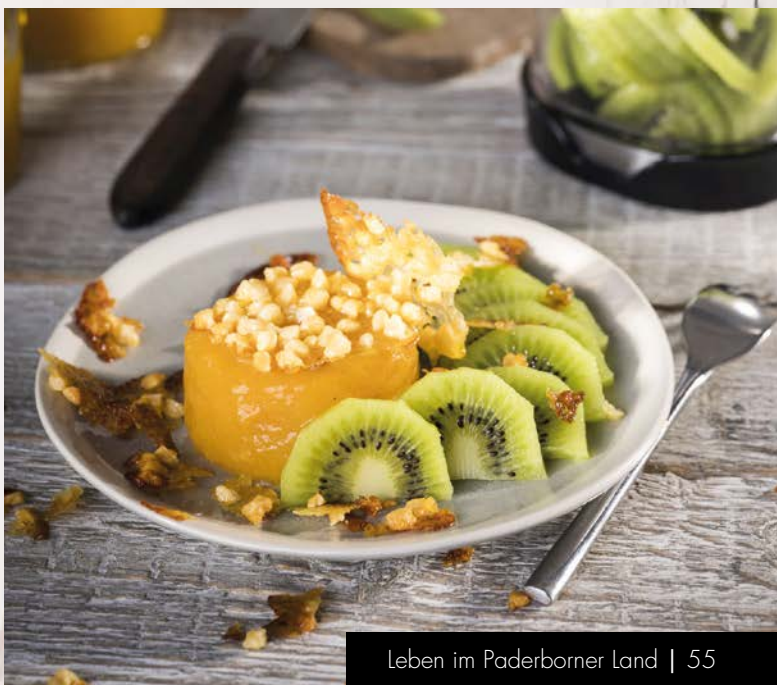
Für den Krokant Passionsfruchtsaft, Mandeln, Zucker und Butter vermengen und kalt stellen.

Kiwis schälen, halbieren und mit dem Scheibenschneider RAPIDO in Scheiben schneiden.

Von der Krokantmasse jeweils 1 gehäuften Teelöffel mit genügend Abstand voneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im, auf 200 °C vorgeheizten, Ofen auf der mittleren Schiene 4–5 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und einen Moment ruhen lassen.

Den Pudding auf einen Teller stürzen, die Kiwi-Scheiben anlegen und mit dem Krokant ausdekorieren.

Rezept und Foto: GEFU



MANN OH MANN

RAN AN DEN BAUCH, MÄNNER

Wie ein gesunder Lebensstil auch den Hormonhaushalt und Stoffwechsel reguliert

Irgendwann kommt er - anfangs als nur kleine Wölbung, dann als typische Kugel. Fast alle Männer entwickeln mit zunehmendem Alter einen Bauch. So liegt bei etwa zwei Dritteln der deutschen Männer der Body-Mass-Index (BMI) über dem Grenzwert von 25 Punkten. Problematisch ist dabei vor allem das besagte Bauchfett. Dies behindert nicht nur die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron. Es ist auch ein Risikofaktor für das metabolische Syndrom, eine risikoreiche Kombination von Stoffwechselstörungen, die die Gefahr für Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall akut erhöht.

AUSGEWOGEN ESSEN, MODERAT BEWEGEN

Ein gesunder Lebensstil ist dann die dringend notwendige Gegenmaßnahme - das heißt in erster Linie: Abbau von Übergewicht durch ausgewogene Ernährung und Bewegung. Auf dem Speiseplan sollten viel frisches Gemüse und Obst, mageres Fleisch und Fisch, Vollkornerzeugnisse und nur wenig Zucker stehen. Der zweite wichtige Faktor ist moderater Sport - am besten eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Beides zusammen ist optimal für die Fettverbrennung, stärkt zudem das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck sowie den Insulinspiegel und wirkt damit dem metabolischen Syndrom entgegen. Was viele nicht wissen: Regelmäßige Bewegung beeinflusst den Testosteronspiegel ebenfalls positiv. Mehr dazu unter www.mannvital.de. Stellen Männer bei sich Veränderungen wie Antriebslosigkeit, körperliche Schwäche, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Schweißausbrüche, fehlende Libido und Erektionsprobleme fest, sollten sie nicht zögern und einen Urologen oder Andrologen aufsuchen. Er kann mit einem Bluttest den Hormonspiegel bestimmen und gegebenenfalls einen Testosteronmangel ausgleichen. Viele Ärzte verordnen ein Testosteron-Gel wie "Testogel Dosiergel". Ein präziser Pumpspender erlaubt die individuelle Dosierung des Gels, das auf Schultern oder Oberarme aufgetragen wird.

STUDIE BELEGT HÄUFIGEN MANGEL

Damit reguliert sich der Hormonspiegel meist binnen kurzer Zeit auf ein normales physiologisches Niveau. Dass ein Mangel nicht selten ist, hat eine bundesweite Querschnittstudie der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. (DGMG) ergeben.

Gerade wer beruflich viel sitzen muss und sich wenig bewegt, setzt leichter einen Bauch an - was den Testosteronspiegel negativ beeinflussen kann.
Foto: djd/Testosterontherapie/Getty

Hierfür ließen mehr als 20.000 Männer im Alter zwischen 18 und 100 Jahren ihren Testosteronwert bestimmen. Im Ergebnis litt fast jeder zwölfte Mann unter einem erheblichen Mangel. Das hatte auch Folgen für die Figur, nämlich einen deutlich höheren BMI und einen größeren Bauchumfang. (djd).

NICHT ÜBERTREIBEN

Sport ist gesund und wirkt sich positiv auf den Testosteronspiegel aus. Doch zu intensives Training hat genau den gegenteiligen Effekt. Denn ob durch exzessiven Sport, beruflichen Druck oder zu wenig Schlaf - Stress ist weder für den Hormonspiegel noch für die Gesundheit förderlich. Steht Mann unter Stress, fährt der Körper die Testosteronproduktion in den Hoden zurück und schüttet in der Nebennierenrinde verstärkt Kortisol aus. Das ist für Männer ein doppelter Nachteil, denn das Stresshormon greift in eine Reihe von Stoffwechselvorgängen negativ ein und begünstigt so die Entwicklung eines metabolischen Syndroms. Unter www.mannvital.de gibt es weitere Informationen.

WO KOMMUNIKATION & COMPUTERTECHNIK ZU HAUSE SIND ...

... öffnet sich die Tür der Firma Altemeier in Schloß Holte-Stukenbrock, die für alle eine Lösung weiß.

Am Rande des Stukenbrocker Stadtgebietes liegt inmitten von Feldern am Waldrand die Schnittstelle rund um Digitales, Computer und IT-Lösungen. Die Firma Altemeier Computer- und Umwelttechnik GmbH ist mit ihrem Hauptstandort hier, am Kampweg 11 in Schloß Holte-Stukenbrock, daheim.

Als ausgeklügeltes Systemhaus gibt es für den Spezialisten keinerlei IT-Probleme, die nicht nach den Anforderungen der Kunden ganz individuell gelöst werden können. Ganz gleich ob es sich hier um Privatpersonen, Klein- oder Großunternehmen handelt. Die Angebotsspanne von der Altemeier C&U GmbH ist breit gefächert, hier eine kurze Übersicht der Produkte und Leistungen:

@ltemeier
Computer- & Umwelttechnik

Altemeier Computer- und Umwelttechnik GmbH
Kampweg 11 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon: 05207-99 104 0
Telefax: 05207-99 104 290
E-Mail: post@altemeier.net

clever. IT store

Clever IT-Store
Bokelfenner Straße 9 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Telefon: 05207-921607
Telefax: 05207-99104 290
E-Mail: info@clever-it.store

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 9.30 bis 18 Uhr.

HARDWARE
Das bedeutet Hardware aus fast sämtlichen Sparten der IT-Welt. Sollten Sie also eine neues Notebook, PC oder Bildschirm brauchen, werden Sie am Zweitstandort im Clever IT-Store in Stukenbrock garantiert fündig.

BERATUNG
Nachdem die Bestandsaufnahme Ihrer EDV erfolgreich bestimmt wurde, wird gemeinsam nach Lösungen und Alternativen gesucht, um Ihren Bedarf optimal abzudecken.

WARENWIRTSCHAFT
Mit der Winline aus dem Hause Mesonic liefert die Altemeier C&U GmbH Ihnen ein umfangreiches Komplettpaket, das nahezu alle Bedürfnisse eines Geschäftsalltages erfüllt.

PLANUNG
Sie möchten Ihre EDV modernisieren oder neu einrichten? Dann plant die Altemeier C&U GmbH den Aufbau bzw. die Erneuerung Ihrer Netzwerkstruktur, standortübergreifend sowie für Ihre Hard- und Software.

KOMMUNIKATIONSOFTWARE UND -ANLAGEN
Ob effiziente Lösungen in Sachen Mailsysteme, Telefone und Telefonanlagen der Firma Auerswald oder auch Kommunikationssoftware von Tobit und ESTOS: Ihnen wird die sinnvollste und nutzerfreundlichste Lösung entwickelt, wenn es um Ihre Kommunikationssysteme handelt.

INSTALLATION
Anschließend kümmert sich Altemeier darum, alle Komponenten bei Ihnen vor Ort einzurichten und sie in die vorhandene Umgebung einwandfrei einzubinden, sodass Sie sich um nichts Weiteres kümmern müssen.

HOSTING UND INTERNET
Mit dem persönlichen Hostingservice ermittelt Altemeier im Handumdrehen Ihren persönlichen Bedarf und kann Ihnen daraufhin ein passendes Hostingpaket inklusive Serverhousing anbieten.

SUPPORT
Egal welches Ihrer Geräte nicht mehr nach Wunsch funktioniert oder erneuert werden muss: Mit dem Wissen aus über 20 Jahren hilft Ihnen das Team der Altemeier GmbH jederzeit gerne aus der Sackgasse.

VIDEOSYSTEME UND SICHERHEIT
Für mehr Sicherheit arbeitet die Altemeier C&U GmbH mit dem Kamerahersteller Mobotix zusammen. Von Türsprechstellen über komplette Gebäude- und Grundstücksüberwachung bis hin zur thermalen Überwachung ist nach modernsten technischen Gesichtspunkten alles möglich – und Sicherheitslücken haben keine Chance mehr.

MÄNNER-GESUNDHEIT

Frauen sind anders – Männer aber auch! Sie sind anders gesund, anders krank und sie haben ein anderes Verhältnis zu ihrer Gesundheit als Frauen. medicalpress erklärt, wie „mann" am besten mit den typisch männlichen Befindlichkeiten umgeht.

GESUNDHEIT – KEIN THEMA!

Der Begriff eines „Frauenarztes" ist klar definiert, aber auch Männer haben mit geschlechtsspezifischen Krankheiten zu kämpfen: Erektionsstörungen, Erkrankungen der Prostata oder Hodenentzündungen sind typische Probleme für den Mann. Hier ist regelmäßige Vorsorge besonders wichtig, Studien aber zeigen, dass Männer seltener zum Arzt gehen als Frauen. Ernährungsberatung, Übergewicht, Potenzprobleme sind für viele Männer kein Thema. Sie schweigen lieber, als sich vom Arzt behandeln zu lassen. Das bleibt oft nicht ohne Folgen.

MASSNAHMEN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Gesundheitschecks beim Arzt sind das eine, Maßnahmen für Gesundheitsförderung das andere. Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind vermeidbar, wenn die Betroffenen ihren Lebensstil zugunsten der Gesundheit ändern. Gewicht und Bewegung sind Faktoren, die darüber entscheiden, wie fit jemand ist. Ein hoher Blutdruck begünstigt die Verstopfung der Blutgefäße. Bluthochdruck, Übergewicht sowie Störungen im Fett- und Zuckerstoffwechsel treten bei vielen Menschen gemeinsam auf und werden als „metabolisches Syndrom" bezeichnet, das oft mit einem Magnesiummangel einhergeht. Mangelerscheinungen dieser Art können durch Einnahme eines geeigneten Magnesium-Präparates problemlos ausgeglichen werden.

TYPISCH MÄNNLICH

Typisch männlich? Die sieben männlichen Imperative, die der amerikanische Psychologe Goldberg beschrieben hat, geben Aufschluss darüber, wie Männer ticken und wieso falsch verstandene Männlichkeit kontraproduktiv für jede Art von Gesundheitsverhalten sein kann. Wer niemanden um Hilfe bittet, wenig Schlaf benötigt, ein hohes Maß an Schmerzen und Alkohol ertragen kann, seine Gefühle kontrolliert oder unterdrückt, wenig Wert auf gesunde Ernährung legt und Körper(warn-)signale ignoriert – der gilt gemeinhin als ganzer Kerl! Durch Stärke, Überlegenheit und Unabhängigkeit wird das Verhaltensmuster des Mannes geprägt – eine Haltung, die allerdings zunehmend ins Wanken gerät und sich wandelt, eine grundlegende Umkehr ist aber (noch) nicht in Sicht.

KARRIERE, KONKURRENZ UND KOLLAPS

Die berühmt-berüchtigten 3 K's „Karriere, Konkurrenz und Kollaps" scheinen für viele Männer immer noch das Maß aller Dinge zu sein, was an der Identifikation mit den gesellschaftlich erwarteten Geschlechterrollen zu tun haben mag. Männer nehmen die eigenen Gesundheit weniger wahr als Frauen, sind häufiger chronisch krank und geben weniger Geld für Wellness und Wohlbefinden aus. Sie gefährden sich stärker durch Nikotin und Alkohol und haben eine rund sieben Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen. Grund genug, von altgedienten Verhaltensmustern abzuweichen.

Text: medicalpress.de

ÄRZTE FINDEN NICHTS

Mehr als eine Million Männer leiden an chronischer abakterieller Prostatitis, die nur selten Entzündungszeichen in Urin und Sperma zeigt. Aufwendige Studien beweisen nun die Wirksamkeit eines entzündungshemmenden Gräserpollenextraktes, der von der obersten deutschen Arzneimittelbehörde (BfArM) zur Behandlung dieser Krankheit zugelassen wurde. Das rezeptfrei in Apotheken erhältliche Präparat reduziert den Schmerz, lindert die Symptomatik insgesamt und verbessert die Lebensqualität.

WECHSELJAHRE BEIM MANN?

Durch Abnahme des Hormonspiegels können sich Gelenk- und Muskelschmerzen einstellen, die Mann unkompliziert mit Wärmepflastern behandeln kann, die schnell und anhaltend dort wirken, wo der Schmerz sitzt. Für starke Nerven und ausreichend Energie braucht der Körper den Vitamin-B-Komplex, der in flüssiger Form schnell verfügbar und individuell dosierbar ist. Mehr als 20% der Männer leiden unter seelischer und körperlicher Erschöpfung. Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Antriebsschwäche und Gereiztheit sind die Folge. Hier können Baldrian, Melissenblätter, Hopfenzapfen und Anis psychische Symptome von Stress und innerer Unruhe lindern und einen erholsamen Schlaf fördern.

HARTE SCHALE, WEICHER KERN

Durch ihren höheren Anteil an Kollagen und Elastin ist Männerhaut dicker als Frauenhaut und oft auch fettiger. Rasuren, Stress und Umwelteinflüsse strapazieren sie dennoch, daher sollten Herren vor allem zu feuchtigkeitsspendenden Produkten greifen. Obwohl Frauen häufiger von schwarzem Hautkrebs betroffen sind, finden sich bei Männern die Melanome eher am Rumpf, bei Frauen häufiger an Armen und Beinen. Männer bekommen allerdings dreimal so häufig den so genannten Plattenepithel-Krebs, der durch Sonnenlicht gefördert wird. Sonnenschutz ist auch für sie unverzichtbar.

Besuch in Brüssel mit vielen bewegenden Momenten: Norbert Wiechers (Ostwestfälischer Volkstanzkreis Geseke/ Salzkotten), Judith Ewers (Volkstanzkreis Holsen/ Mantinghausen), Katharina Regett (Jugendvolkstanzkreis Delbrück), Chanel Mester (Kolpingtanzgruppe Siddinghausen), Catharina Schoenmakers (Volkstanzkreis Wewelsburg), Jonathan Smolin (Ostwestfälischer Volkstanzkreis Geseke/ Salzkotten), Theresa Biermeyer (Volkstanzkreis Westenholz), Alexandra Bröckling (Jugendvolkstanzkreis Delbrück), Barbara Gaub (Volkstanzkreis Wewelsburg), Fabienne Warmus (Jugendvolkstanzkreis Delbrück), Markus Smolin (Ostwestfälischer Volkstanzkreis Geseke/ Salzkotten), Jörg Friedrich (Danzdeel Salzkotten), Günther Uhrmeister (Kreisjugendamt Paderborn), Uta Hänsch (Danzdeel Salzkotten), Alexandra Könneke (Tudorfer Folklore e.V.), Friedhelm Kaup (Vorsitzender Jugendhilfeausschuss des Kreises Paderborn), Marlene Peppler (Büro Elmar Brok, MEP), Dietmar Kellerhoff (Ostwestfälischer Volkstanzkreis Geseke/ Salzkotten), Lara Brundiers (Jugendvolkstanzkreis Delbrück), Nisse Wieseler (Volkstanzkreis Niederntudorf e.V.), Anne Joester (Volkstanzkreis Niederntudorf e.V.), Werner Hesse (Volkstanzkreis Holsen/ Mantinghausen), Klaus Frölich (Ostwestfälischer Volkstanzkreis Geseke/ Salzkotten), Emanuel Stute (Volkstanzkreis Ahden)

Es fehlen: Jan Münstermann (Volkstanzkreis Ahden) Sabrina Henneke (Kolpingtanzgruppe Siddinghausen). Tatjana Hardes (Kolpingtanzgruppe Siddinghausen). Melanie Salmen (Volkstanzkreis Westenholz). Bildnachweis Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn, Julian Sprenger

EIN STÜCK VOM FRIEDEN

Volkstanzgruppen und Kreisjugendamt zu Besuch in Brüssel

Kreis Paderborn (krpb). Europas Jugend tanzt und musiziert alle zwei Jahre im Kreis Paderborn. Motor der Internationalen Jugendfestwoche sind die heimischen Volkstanzgruppen. Organisiert wird das Treffen stets vom Paderborner Kreisjugendamt. Das 1954 erstmals in Leben gerufene Festival endet traditionsgemäß mit dem Bekenntnis zum Frieden auf dem Ehrenfriedhof im Friedenstal bei Wewelsburg: Die Jugendlichen tragen Friedensbotschaften in ihrer jeweiligen Landessprache vor, um ein Zeichen für Verständnis und Toleranz zu setzen. Jede dieser Begegnungen ist ein Stück Frieden. Hier wird immer auch Europa gefeiert: Der Europaabgeordnete Elmar Brok hat deshalb den Vorsitzenden des Jugendhilfeausschusses des Kreises Paderborn, Friedhelm Kaup, Günther Uhrmeister, Leiter des Paderborner Kreisjugendamtes, Dietmar Kellerhoff und Markus Smolin vom musischen Leitungsteam des Festivals sowie die Vereinsvorsitzenden und in das europäische Herz der Demokratie, nach Brüssel eingeladen, um Danke zu sagen. Brok, der im Europaparlament gut zwei Millionen Bürgerinnen und Bürger Ostwestfalens vertritt, hat spontan sein Kommen für die nächste Jugendfestwoche zugesagt. Diese findet diesmal vom 16. bis 22. Juni 2019 auf den Bühnen im Paderborner Land statt.

Das zweitägige Besuchsprogramm begann mit dem Besuch der größten deutschen Kriegsgräberstätte des Zweiten Weltkrieges in Westeuropa. In Lommel haben nahezu 40.000 Soldaten ihre letzte Ruhestätte gefunden. „Die vielen Gräberfelder mit ihrem Meer an Kreuzen sind ein erschütternder Anblick und haben uns alle sehr bewegt", sagt Friedhelm Kaup. Auch Soldaten aus Büren, alle unfassbar jung, sind dort begraben. Kaup betont, dass die Jugendfestwoche auch ein Stück Friedensarbeit sei, weil sie Begegnungen und Freundschaften ermögliche. Er freue sich sehr, dass der Jugendhilfeausschuss des Kreises stets einstimmig die Fortsetzung des Festivals beschließe, wie zuletzt im März dieses Jahres.

Die Delegation aus Paderborn bekam Einblicke in die Arbeit des Europäischen Parlaments. Auf dem Programm stand der Besuch des Plenarsaals und des Hauses der Europäischen Geschichte. „Hier lernt man dann auch, dass die Europäische Union derzeit aus 28 Mitgliedsstaaten besteht und jede Debatte und alle wichtigen Dokumente in 24 Amtssprachen übersetzt werden müssen. Das ist schon beeindruckend", sagt Günther Uhrmeister. Eine Tour durch Brüssel zählte selbstverständlich auch zum Besuchsprogramm. Der Stadtführer sprach richtig gut Deutsch, weil er seinerzeit in Büren stationiert war, wie sich später herausstellte. Glanzpunkt der Reise war für alle ein spontaner Auftritt der Tänzer auf der Grand-Place, dem zentralen Platz der belgischen Hauptstadt Brüssel. Sofort bildete sich eine kleine Menschenansammlung, „eine japanische Delegation klickte sich gleich mit den Kameras nach vorn", lacht Uhrmeister. Mission erfüllt: Man darf gespannt sein, ob der Volkstanz aus Paderborn es bis nach Japan schafft. „Für uns war der Besuch Motivation pur und Beginn der nächsten Jugendfestwoche im Kreis Paderborn", bilanziert Uhrmeister.

Infos zur Internationalen Jugendfestwoche 2019 und viele Bilder und Videos zu früheren Festivals: www.festwoche.de.

SCHÖN ZU WISSEN
DASS JEMAND DA IST

- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- auch bei Ihnen vor Ort
- monatliche Miete 23,00 €
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich
- kostenlose Beratung unter 0 59 71 - 93 43 56

Vitakt Hausnotruf GmbH • www.vitakt.com

Vitakt® Hausnotruf

LEBEN im Paderborner Land

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

REDAKTION

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

ANZEIGEN

Conny Adamietz
Stefanie Bensmain
Doris Clasbrummel
Heike Knop
Anastasia Rößler
Susanne Rößler-Garbe
Silvia Schiller

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.

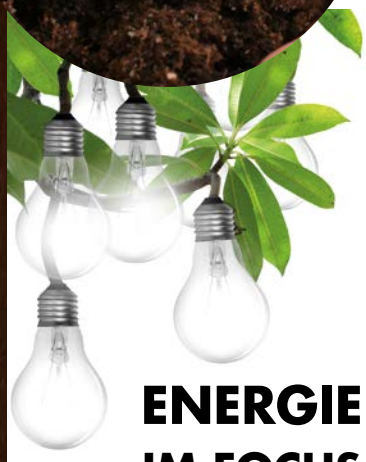
IN DER NÄCHSTEN AUSGABE...

Neues Jahr, neues Glück!

ZEIT für
GUTE VORSÄTZE

RECHT & STEUERN

PADERBAU 2019!
Immobilien - Bauen - Wohnen - Energie & Garten



ENERGIE IM FOCUS

HASI PALAU!
Karneval im Paderborner Land

FRÜHLINGSBLÜHER
sorgen für gute Laune ...

UND VIELES MEHR ...

Kosmetik bedeutet:
„Das Geschenk der Natur – unser Organ Haut, optimal zu pflegen“

sagt Chr. Elwing - Schulleiterin seit 1986 des Paderborner Cosmetic College und seit 1981 der Visagisten-Schule mit internationalen Auszeichnungen. „Es ist ein großer Erfolg, mit den entsprechenden Mitteln eine unreine Haut auf den Normalzustand zu bringen, einer sonnengeschädigten Haut Hilfestellung zur Reparatur zu leisten oder den Alterungsprozess der Haut hinauszuzögern“ sagt: Christa Elwing. ABER: „Erfolg muss man wollen, und um Erfolg zu erzielen, ist es ein tägliches TUN und die Suche nach neuen Methoden und Erkenntnissen in der Kosmetik“. Deshalb arbeitet Chr. Elwing seit 2005 mit den Kosmetikprodukten der Schweizer Premium Kosmetik DÉESSE, was in der französischen Dichtersprache „Göttin“ bedeutet. Das Beste ist gerade gut genug für unser größtes Organ: die Haut, die mit ca. 1,8 qm unseren Körper bedeckt und unsere schützende Hülle vom „Ich“ nach Außen ist. Damit sie ihre vielen Aufgaben erfüllen kann, ist unsere Haut immer darauf bedacht, uns vor den Angriffen der Umwelt mit ihren Giften zu schützen. Da die Haut ein Geschenk der Natur ist, sollten wir dieses - unser Organ Haut, mit einer gezielten und liebevollen Pflege möglichst lange gesund und schön erhalten. Hierfür setzt Christa Elwing hohe Maßstäbe an in ihrem Kosmetikstudio, in der Ausbildung zur Kosmetikerin in ihrem Cosmetic College und in ihren Fortbildungen zur Hautpflege- und Anti-Aging-Expertin sowie in der Visagistik, denn auch ein Make-up ist vorbeugende Gesundheitspflege.

Christa Elwing weiß, wovon sie spricht, denn sie kann auf über 30-jährige Berufserfahrung zurückblicken und hat mit vielen namhaften Kosmetikfirmen gearbeitet und ist deshalb heute überzeugt von den Produkten DÉESSE – Schweizer Premium Kosmetik, die sie in ihrer Arbeit täglich einsetzt und worüber sie auch leidenschaftlich gerne spricht und Vorträge hält. DÉESSE-Produkte sind auf dem neusten Stand der Wissenschaft ohne Tierversuche und grenzen ganz nah an der Medizin. Daher werden sie auch als Dermaceuticals/Cosmeceuticals bezeichnet. Das ist für Christa Elwing sehr wichtig, denn hierbei geht es um den Einsatz von Cremes mit enormer Wirkweise, wie z.B. durch:

- Fruchtsäuren – die auch für die Kunden anzuwenden sind.
- Apfelstammzellen – die unseren Hautzellen ähnlich sind mit guter Repairmöglichkeit.
- Hyaluronsäure – die unsere Haut straff erhält und unsere Gelenke beweglich.
- Phytohormone aus Pflanzen zum Erhalt der Elastizität unserer Haut.
- Argireline – Hexapeptide eine neue Dimension zur Pflege statt Botox.
- Conotoxin mit leichtem Wasser – eine Weltneuheit aus dem Genfer Labor entwickelt für DÉESSE - wirkt enorm gegen den Alterungsprozess der Haut.
- Combine to Shine – ein individuelles Pflegesystem auf Naturbasis für jede Haut u.v.m .....

Dieses spezielle Wissen gibt Christa Elwing gerne weiter an ihre Kunden, Kosmetik-Fachberaterinnen und natürlich an Ihre Kosmetik-Absolventen. So entsteht die Frage nach dem WIE?

a. Kunden können Freundinnen und auch Freunde einladen für eine persönliche Beratung.
b. Kosmetik-Fachberaterinnen arbeiten mit DÉESSE und werden von DÉESSE kostenlos geschult und betreut von Christa Elwing durch monatliche Meetings, die in ihrer Visagisten-Schule stattfinden.
c. Kosmetikschüler haben dieses Fachwissen als Pflichtfach im Unterricht.
So ist das Arbeiten im Bereich der Kosmetik für jede Interessen- und Altersgruppe eine Tätigkeit mit guten Perspektiven für eine gesicherte Zukunft. Voraussetzung ist die Wahl der richtigen Ausbildungsstätte und ein qualifizierter Abschluss. Das Grundprinzip am Paderborner Cosmetic College ist: Auf hohem Niveau auszubilden.

Dafür stellt sich Christa Elwing immer wieder neuen Herausforderungen. Hierzu gibt es 2019 mehr Informationen. Es bleibt spannend im Paderborner Cosmetic College. Für Fragen erreichen Sie uns unter der Telefon.-Nr. 05251 – 87 87 676 oder per email:

c-elwing@versanet.de oder www.paderborner-cosmetic-college.de. Auf unsere Webseite erfahren Sie viel über unser Ausbildungskonzept.

Seit 1986 erfolgreich in der Kosmetikausbildung
Internationale CIDESCO-Schule
Seit 1986
Erstes Paderborner Cosmetic-College

Beruf mit Zukunft
Kosmetikerin
Kosmetik-Fachberater/in
Nahrungsergänzungs-Berater/in
Hautpflege/Anti-Aging-Experte/- Expertin
Fußpflege-Gesundheits-Spezialst/in
Visagist/in-Make-up-Artist/in

Schenken Sie Schönheit als Gutschein, denn:
„Schönheit ist ein Geschenk der Natur“
Wir pflegen: Gesicht, Körper, Füße, Hände.

Wir beraten Sie gern, kostenlos und unverbindlich.
Christa Elwing und Team

Paderborner Cosmetic College: Le Mans Wall 21a - 33098 Paderborn - Tel. 05251-8787676
www.paderborner-cosmetic-college.de - email: c-elwing@versanet.de

www.paderborner-cosmetic-college.de

elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

HIER BERÄT DAS FACH-HANDWERK

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

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

AM BAUHOF 30
32675 **LEMGO**
T +49 5261 9469 0

WITTEKINDSTR. 26
32758 **DETMOLD**
T +49 5231 604 136

ROBERT-BOSCH-STR. 17
33334 **GÜTERSLOH**
T +49 5241 9944 775

- **ELEMENTS-SHOW.DE**