

# LEBEN

April/Mai 2019  
Ausgabe 24

im Paderborner Land

FRÜHJAHR-  
SPECIAL

OSTERN

SCHÖNER WOHNEN

MANN OH MANN

HIGHLIGHTS  
PADERBORN

IHRE GESUNDHEIT  
IN GUTEN HÄNDEN

IMMER 1. WAHL –  
Wir lieben REGIONAL

WIR L(I)EBEN LECKER

HEGGEMANN MEDIEN

Schloßgarten – Schloß Neuhaus

DETMOLD  
ERLEBEN!  
Ortsvorstellung

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

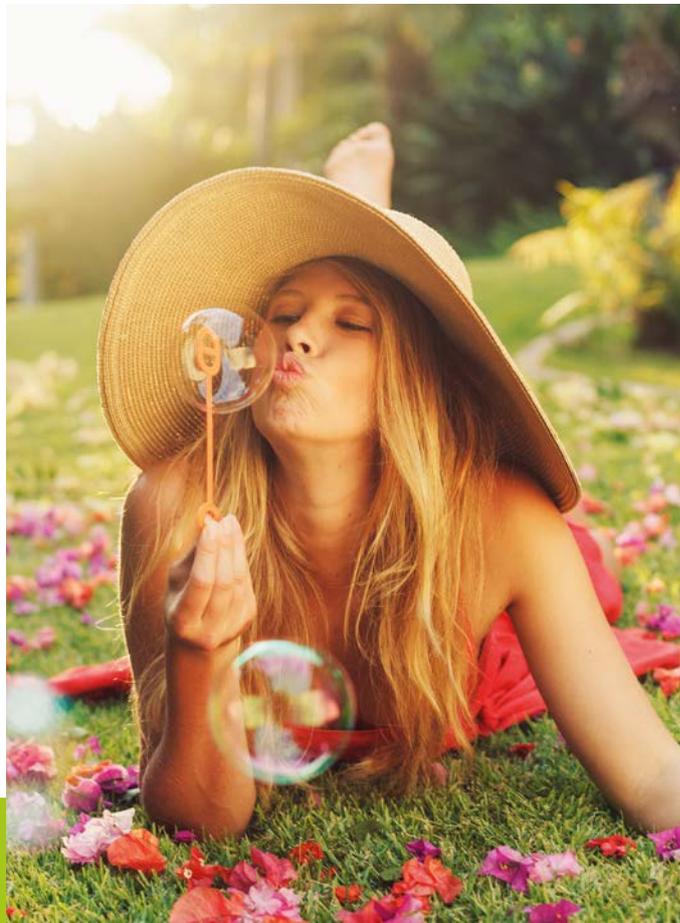
AM BAUHOF 30  
32675 **LEMGO**  
T +49 5261 9469 0

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

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

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

# Frühling liegt in der Luft!



## Liebe Leserinnen, lieber Leser,

bereits im fünften Jahr erscheint nun unser HeimatMagazin „LEBEN – im Paderborner Land“. Es ist immer wieder spannend über das Geschehen in der Region und neue Möglichkeiten zu berichten.

Klar, wir haben schon viele interessante Facetten unserer Heimat vorgestellt. Wunderschöne Landschaften laden zum Ausflug in die Natur ein, egal ob zu Fuß oder mit dem Rad. Jung und Alt freuen sich auf die kommenden Monate und Aktivitäten an der frischen Luft. Aber es gibt auch noch vieles, das wir gerne für Sie entdecken. Vielleicht haben Sie ja einen ganz besonderen Lieblingsort, den Sie uns verraten möchten, wir freuen uns auf Ihre Tipps!

Hobbyköche finden auf den folgenden Seiten wie immer kreative Rezeptideen für schöne Genussmomente. Egal ob Sie Ihre Lieben verwöhnen möchten oder ob ein gemeinsamer Kochabend mit Freunden geplant ist, hier finden Sie Anregungen.

Außerdem haben wir wieder eine bunte Mischung an Veranstaltungen der kommenden Wochen zusammengestellt, die Ihnen bei der Ausflugsplanung helfen sollen. Beim Thema "Urlaub" hat der Kreisverband des DRK interessante Angebote für alle, die nicht allein reisen können, zu bieten. Um das Thema "Leben im Alter" haben wir uns auch wieder Gedanken gemacht.

Lesen Sie selbst und lassen Sie sich inspirieren,

Wir wünschen Ihnen schöne Stunden

Ihr Team vom  
„LEBEN – im Paderborner Land“

**HEGGEMANNMEDIEN**

LEBENS  
MAGAZIN  
PADERBORN

**03 | EDITORIAL**

**05 | VORWORT**

**06 | LANDKREISTAG NRW IM AUSTAUSCH MIT DER LANDESREGIERUNG**

Kulturarbeit in den Kreisen stärken

**08 | NEUBAU STADTVERWALTUNG THEMA IM RAT**

Realisierung des Projekts soll zeitnah umgesetzt werden

**10 | NEUE LEITERIN IN DER KITA "GREITELERWEG"**

Sabine DREWNIOK begrüßt

**14 | FASZINATION FRÜHLINGSERWACHEN**

Genussvolles Freizeitvergnügen unter freiem Himmel  
Wo Naturfreunde das Besondere finden  
Naturerlebniszentrum in der Südheide begeistert Groß und Klein  
Ausflugstipps für den nächsten Trip oder Familienausflug



**26 | SCHÖNE OSTERN IN SICHT**

Tipps für Geschenke, Dekorationen und Basteleien  
Ei, Ei, Ei! Ostern rückt näher!  
Mit den Liebsten Ostern feiern

**30 | IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN**

Body in Balance

**34 | DETMOLD ERLEBEN - ORTSVORSTELLUNG**

Geschichte  
Lage  
Sehenswürdigkeiten  
Veranstaltungshighlights

**40 | LEBEN IM ALTER**

Fit und aktiv durch die besten Jahre  
Elektronische Helfer in der Not  
Wie Yoga und Co. auch Senioren bewegen



**LEBEN  
im Alter**

Foto: djd/Schöner Wohnen-Farbe



**48 | SCHÖNER WOHNEN**

Beton und Keramik ziehen ins Wohnzimmer ein  
Der Look eines Lofts  
Sonnenschutz für Terrasse und Balkon nach Maß

**52 | WIR LIEBEN REGIONAL**

Fünf einfache Tipps für den Alltag

**54 | WIR L(!)EBEN LECKER**

Überbackene Schweinemedallions mit Ziegenkäse  
Chocolate-Cherry-Cups  
Affogato al Caffé e nocciola



Foto: Le Creuset



**58 | MANN OH MANN**

Mehr Stabilität und Flexibilität  
Motorradreifen

**60 | HIGHLIGHTS PADERBORN**

**62 | VORSCHAU DER NÄCHSTEN AUSGABE**

**63 | NEUE ACHTERBAHNEN SORGEN FÜR FAMILIENSPAß IM DEUTSCHEN FUSSBALLMUSEUM**

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

Sie halten die neueste Aussage des Magazins „Leben im Paderborner Land“ in den Händen mit vielseitigen Informationen über die wunderschöne Stadt Detmold mit ihren Menschen und Sehenswürdigkeiten.

Detmold ist die Kulturstadt im Teutoburger Wald! Für eine Stadt unserer Größenordnung mit rund 76.000 Einwohnerinnen und Einwohnern gibt es ein einzigartiges Kultur- und Freizeitangebot. Wem es um Kultur, Wandern, Radwandern oder spannende Tagesausflüge geht, der ist in Detmold genau richtig. Sehenswürdigkeiten wie das Schloss und die historischen Innenstadt laden zum Bummeln und Verweilen ein. Das Landestheater Detmold - Deutschlands größte Reisebühne, die Hochschule für Musik, das Lippische Landesmuseum oder das Westfälische Freilichtmuseum sorgen mit ihren vielfältigen Angeboten für ein abwechslungsreiches Kulturleben, das von klassisch bis modern reicht und für alle Generationen etwas bietet.

In den 27 Ortsteilen leben Menschen, die gerne in Detmold zu Hause sind und mit ihrem großen ehrenamtlichen Engagement unsere Stadt besonders liebens- und lebenswert machen. Veranstaltungen wie die „Detmolder Sommerbühne“ oder das alle zwei Jahre stattfindende Europäische Straßentheaterfestival über Pfingsten machen Detmold auch überregional zu einem besonderen Anziehungspunkt.

Ich lade Sie herzlich ein, Detmold persönlich kennen zu lernen und unvergessliche Stunden in unserer Stadt zu verbringen.

Wir freuen uns auf Sie!

**Rainer Heller**  
**Bürgermeister der Stadt Detmold**



**VORWORT**

# LANDKREISTAG NRW IM AUSTAUSCH MIT DER LANDESREGIERUNG:

## Kulturarbeit in den Kreisen stärken



Die NRW-Landräte sprachen mit dem Parlamentarischen Staatssekretär im NRW-Ministerium für Kultur und Wissenschaft, Klaus Kaiser, über die Stärkung der Kultur im ländlichen Raum. Auf dem Foto v.l.: Landrat Dr. Ansgar Müller (Kreis Wesel), erster Vizepräsident des LKT NRW, Klaus Kaiser, Parlamentarischer Staatssekretär im Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, Landrat Thomas Hendele (Kreis Mettmann), Präsident des LKT NRW, Dr. Martin Klein, Hauptgeschäftsführer des LKT NRW, und Landrat Frank Beckehoff (Kreis Olpe), zweiter Vizepräsident des LKT NRW.

Die NRW-Kreise sind wichtige kulturelle Förderer im ländlichen Raum. Daher hält es der Landkreistag NRW (LKT NRW) für wichtig, dass das Land den Blick für das kulturelle Geschehen außerhalb der Metropolen schärft und Förderprogramme stärker auf den ländlichen Raum ausrichtet. Die jüngsten Initiativen des Kulturministeriums NRW gehen nach Einschätzung des LKT NRW in die richtige Richtung.

„Wir sind nicht nur Träger eigener kultureller Einrichtungen und Institutionen, sondern übernehmen eine wichtige kulturpolitische Ausgleichs- und Ergänzungsfunktion im kreisangehörigen Raum“, sagte der Präsident des Landkreistags NRW, Landrat Thomas Hendele (Kreis Mettmann) bei einer intensiven Diskussionsrunde mit dem Parlamentarischen Staatssekretär im Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW, Klaus Kaiser, anlässlich der Klausurtagung der NRW-Landräte im Hochsauerlandkreis. Mit der Förderung der interkommunalen Zusammenarbeit gehören Vernetzung von Ressourcen, Steuerung und Evaluation zu den kulturellen Aufgaben der Kreise.

Gerade im ländlichen Raum sind Kultur- und Bildungsangebote von enormer Bedeutung. Sie schaffen Möglichkeiten der Begegnung und des gesellschaftlichen Zusammenhalts und sind auch bedeutsam bei der Entscheidung für einen Wohn- und Arbeitsort. „Die Förderung kultureller Infrastruktur in NRW darf sich nicht auf Großstädte mit ihren Theatern und Opernhäusern konzentrieren“, sprach sich Hendele für den Erhalt der kulturellen Vielfalt im kreisangehörigen Raum in NRW aus und begrüßte die Einbeziehung der Kreise als

Zuwendungsempfänger in das neue Förderprogramm des Landes „Dritte Orte“.

Ziel ist der Erhalt und die Schaffung von Räumen, um Kulturschaffenden und Bürgern außerhalb der Metropolen diverse Möglichkeiten zur Entfaltung zu geben. „Mit dem Förderprogramm ‚Dritte Orte‘ kann bestehende kulturelle Infrastruktur gesichert und erweitert werden“, unterstrich Hendele.

Aber auch andere Förderprogramme der Landesregierung sollten die ländlichen Strukturen stärker berücksichtigen. Das gilt etwa beim Programm „Regionale Kulturpolitik“: „Hier ist es in Zukunft notwendig, den hohen kommunalen Eigenanteil von 50 Prozent zu senken, um auch finanzschwachen Kommunen eine Teilhabe zu ermöglichen.“

Hendele hob hervor: „Nicht zuletzt bei der Erstellung des neuen Kulturförderplans des Landes sollten die kulturellen Einrichtungen außerhalb der Metropolen einen höheren Stellenwert bekommen und die besondere Bedeutung von Musikschulen, Bibliotheken und Volkshochschulen für das kulturelle Geschehen neben dem großen Engagement der Bürger im kreisangehörigen Raum stärker anerkannt werden. Dass sich die Landesregierung insofern auf den Weg gemacht hat, begrüßen wir sehr!“



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



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

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

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

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

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

#### Das Pfoten-Dorf in Löhne-Gohfeld

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

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

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

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

# NEUBAU STADTVERWALTUNG THEMA IM RAT

*Realisierung des Projekts soll  
zeitnah umgesetzt werden*

Die Frist für ein Bürgerbegehren gegen den Ratsbeschluss zum Neubau der Paderborner Stadtverwaltung Am Abdinghof vom 15.11.2018 ist nach Auffassung der Verwaltung und des Kreises Paderborn als Rechtsaufsicht abgelaufen. "Ich schlage dem Rat für seine Sitzung am 7. März vor, den Ratsbeschluss vom 15.11.2018 zur Realisierung des Projektes, das Gegenstand des städtebaulichen Wettbewerbs "Abdinghof Paderborn" war (Neubau der Gebäudeteile C/Ca und Plätze), nunmehr zeitnah umzusetzen". Diesen Beschlussvorschlag unterbreitete Bürgermeister Michael Dreier dem Rat für seine Sitzung Anfang März in der Paderborner Universität.

Der endgültige Beschluss aus dem November 2018 sei ein Schlusspunkt einer Diskussion um die zukünftige Unterbringung der Stadtverwaltung, die seit vielen Jahren geführt wurde. Während dieser langjährigen Überlegungen seien alle relevanten

Fakten und Belange in diversen Projektgruppen auch in wirtschaftlicher Hinsicht überprüft worden, heißt es in der Vorlage.

Bezüglich des Bürgerbegehrens wird in der Begründung für die Forderung der Umsetzung des Projekts festgestellt, dass die Mitteilung, ein solches Bürgerbegehren durchführen zu wollen und die anschließende Sammlung von Unterschriften keine rechtliche Sperrwirkung für den Rat entfalte.

Darüber hinaus sei die dreimonatige Frist für ein Bürgerbegehren gegen den Ratsbeschluss vom 15.11.2018 nach Auffassung der Verwaltung und der Aufsichtsbehörde abgelaufen.

Die nach der Gemeindeordnung für ein Bürgerbegehren erforderlichen Unterstützungsunterschriften werden üblicherweise auf den Unterschriftenlisten geleistet.



*Stellten die Beschlussvorlage zur Unterbringung der Paderborner Stadtverwaltung Am Abdinghof für den Rat am 7. März vor: Sören Lühr, Betriebsleiter des Gebäudemangements der Stadt Paderborn, Bürgermeister Michael Dreier, Cornelia Burmann, Leiterin des Rechtsamtes der Stadt Paderborn, und Monika Bürger, Leiterin des Haupt- und Personalamtes der Stadt Paderborn. Bildrechte: Stadt Paderborn. Fotograf: Jens Reinhardt*



Um der gesetzlich festgelegten Schriftform Genüge zu tun, dürfen die Unterstützungsunterschriften nur auf solchen Listen geleistet werden, auf denen die zur Entscheidung zu bringende Frage, die Begründung und die vertretungsberechtigten Personen aufgeführt sind (§ 26 Abs. 2 S. 1 GO NRW) und die Kostenschätzung der Verwaltung angegeben wurde (§ 26 Abs. 2 S. 6 GO NRW). Die Unterschriften, die auf Unterschriftenlisten ohne die vom Gesetz angeforderten Angaben stehen, können bei der Zählung nicht berücksichtigt werden, wird in der Vorlage mitgeteilt.

Weiterhin wird dargelegt, dass die Initiatoren des Projekts trotz mehrfacher schriftlicher und mündlicher Nachfrage aber bis heute nicht bereit waren, ihr Bürgerbegehren soweit zu konkretisieren, dass eine plausible Schätzung der Kosten der geforderten Maßnahme möglich wäre. Somit wenden sie sich gegen den Siegerentwurf, das weitere Schicksal des Gebäudeteils C/Ca bleibe aber völlig offen.

Zusätzlich bestehe ein dringender Raumbedarf, da die aktuell in Nutzung befindlichen Standorte bis an ihre Kapazitätsgrenzen ausgelastet seien, was eine zeitnahe Realisierung des Projektes fordere.



Der Neubau beziehungsweise die Sanierung der Stadtverwaltung „Am Abdinghof“ wurde wieder Thema in der Ratssitzung am 7. März. Bildrechte: Stadt Paderborn. Fotograf: Jens Reinhardt

Zudem verursache eine weitere Verschiebung der Baumaßnahmen auch eine weitere Kostensteigerung für die Gesamtmaßnahme. Auch gebe es vertragliche Grundlagen zwischen der Stadt Paderborn und dem Büro des Wettbewerbsgewinners, die sich aber nicht für einen länger andauernden zeitlich unbestimmten Rahmen sicherstellen ließen.

# NEUE LEITERIN IN DER KITA „GREITELERWEG“

*Sabine Drewniok beglückwünscht*

Die Kita „Greitelerweg“ kann sich seit September vergangenen Jahres über eine neue Kita-Leitung freuen. Sabine Drewniok wurde von der Jugendamtsleiterin Petra Erger und dem Sozialdezernenten Wolfgang Walter in ihrer neuen Wirkungsstätte besucht und zu ihrer neuen Anstellung beglückwünscht.

Von 1981 bis 1984 besuchte Sabine Drewniok eine Fachschule für Sozialpädagogik, die sie als staatlich anerkannte Erzieherin verließ, bevor sie 2011 noch zusätzlich einen Abschluss als

staatlich anerkannte Heilpädagogin absolvierte. Die Mutter zweier Kinder startete ihren beruflichen Werdegang 1984 als Ergänzungskraft im Kinderhaus am Lippesee in Paderborn, daran schloss sich eine Gruppenleitung und die Leitung in eben dieser Einrichtung an.

Nach ihrem Mutterschutz übernahm Sabine Drewniok 1994 die Leitung der Kindertageseinrichtung „Spielwiese“ in Schloß Neuhaus. Diese Einrichtung wurde unter ihrer Leitung 2008 als Verbundeinrichtung des Familienzentrums Schloss Neuhaus zertifiziert. Fortbildungen absolvierte Drewniok unter anderem in den Themenbereichen Teamanalyse, Gesprächsführung, Zeitmanagement sowie Moderationstechniken. Nun freut sie sich auf ihre neuen Aufgaben in ihrer Position als Leiterin der Kita „Greitelerweg“.

*Jugendamtsleiterin Petra Erger (links) und Sozialdezernent Wolfgang Walter überreichten der neuen Leiterin der Kita „Greitelerweg“, Sabine Drewniok, freudestrahlend einen Blumenstrauß. Bildrechte: Stadt Paderborn. Fotograf: Joanna Becker*



# 33 JAHRE PADERBORNER COSMETIC COLLEGE UND die FRAGEN WARUM KOSMETIK?

Da die Haut wie eine Leinwand ist, macht sie unser Leben sichtbar, und sie beschäftigt uns täglich, denn die Haut ist unser Spiegel der Seele. Daher ist sie der Bildschirm, auf dem die Geschichten aus unserem Inneren sichtbar werden. Sie zeigt uns einen unerwünschten Pickel, Augenringe bei Übermüdung oder gar die ersten sichtbaren Linien uvm.

Somit ist der Beruf der Kosmetikerin oder auch der kosmetischen Fachberaterin aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Beide Tätigkeitsbereiche erfordern jedoch viel Fachwissen und sind immer noch die Berufe mit Zukunft.

Voraussetzung für den Erfolg ist eine qualifizierte Ausbildung. Das ist Grundprinzip am Paderborner Cosmetic College: Auf hohem Niveau auszubilden und das nun schon seit 33 Jahren. 1986 gründete Schulleiterin Christa Elwing das 1. Paderborner Cosmetic College und hat in diesen Jahren viele Herausforderungen gemeistert und auch Auszeichnungen erhalten.

Bereits 1987 fand die 1. Handwerkskammerprüfung an der HWK in Bielefeld erfolgreich statt. Seit 2006 können die Absolventen den international anerkannten Abschluss zur Kosmetikerin mit dem CIDESCO-Diplom erreichen. Demnächst zum Herbst 2019 wird es die Möglichkeit geben für den Meistertitel zur/zum Kosmetik-Meisterin/Meister an der HWK in Bielefeld.

Voraussetzung für diese Qualifikationen ist ein Unterricht, der auf diese Anforderungen abgestimmt ist mit Lehrplan – anerkannt vom Land NRW und durch den ZdK=Zentralverband deutscher Kosmetikfachschulen e.V., sowie der Unterricht von Studienräten und entsprechend hoch qualifizierten Dozenten und Fachpersonal.

Am Paderborner Cosmetic College gilt immer noch die alte Weisheit: „Ohne Fleiß kein Preis“, denn es ist absolute Präsenzpflicht für den Unterricht. Zum theoretischen Unterricht erfolgt ein praktischer Teil zu dem auch die Wirkung und Wirkstoffe von Cremes, Seren etc. gehören, denn dies ist sehr wichtig für die spätere Arbeit der Kosmetikerin, um den Bedürfnissen der Haut gerecht zu werden. Unsere Haut ist nicht bloß eine Hülle, sondern unser größtes Organ. Sie ist fast 2qm groß, und ihre Hauptaufgabe ist es, uns zu schützen. Dabei können wir ihr helfen durch eine gesunde Ernährung von innen und die entsprechende kosmetische Pflege von außen.

Um diese optimale Pflege zu gewährleisten, hat sich Christa Elwing vor ca. 15 Jahren für die Schweizer Premium Kosmetik DÉESSE, was GÖTTIN bedeutet, entschieden. Diese Produkte sind ohne Tierversuche, zum Teil ohne Konservierungsstoffe und Natur identisch. Außerdem sind die Produkte von DÉESSE auf dem neusten Stand der Wissenschaft und werden daher auch als Dermaceuticals/Cosmeceuticals bezeichnet, d.h. sie sind Pflege ganz nah an



der Medizin. Das ist für Christa Elwing enorm wichtig, denn hierbei geht es um den Einsatz von Cremes mit Fruchtsäuren, Apfelstammzellen, Hyaluronsäure, Phytohormonen, Argireline – eine neue Dimension von Serum und Creme statt Botox u.v.m.

Durch dieses spezielle Fachwissen sind die Absolventen des Paderborner Cosmetic College auch für die neusten Trends in der Kosmetik ausgebildet. Außer diesem Fachwissen erwerben die Kosmetikschülerinnen Kenntnisse in der Gerätekosmetik, wie: Ultraschall, Mikroabrasion, Mikroneedling, Body & Face-Lifting etc. Diese Geräte stellt das Paderborner Cosmetic College dafür im praktischen Unterricht zur Verfügung. Auch die Wellness-Massagen, wie: Hot Stone, Hot Chocolate, Honigmassage, Kräuterstempel- und Ayurvedamassagen stehen auf dem Stundenplan. Erfahrungen in der Praxis erhalten die Kosmetikschülerinnen durch das Üben an Modellen.

Mit Bestehen der Prüfung erhält jede Absolventin zum Abschluss das begehrte Zertifikat als „Kosmetikerin, Wellness-Expertin und Medical-Beauty-Spezialist“ oder das international anerkannte CIDESCO-Diplom.

Doch wie heißt es: „Vor den Preis haben die Götter den Schweiß gesetzt!“

Für Informationen erreichen Sie uns unter der Telefon.-Nr. 05251 – 87 87 676 oder per email: c-elwing@versanet.de oder [www.paderborner-cosmetic-college.de](http://www.paderborner-cosmetic-college.de). Auf unsere Webseite erfahren Sie viel über unser Ausbildungskonzept.

# BÄCKEREI LANGE



Paderbornerbrod-Fabrik von Joh. Hake.



Großbäckerei Lange



Im Jahr 1936, legte Bäckermeister Fritz Lange durch den Kauf der Dorfbäckerei Hake in Salzkotten-Upsprunge den Grundstein für das Unternehmen, das auch heute noch im Familienbesitz geführt wird. Nach seinem Tod führte Ehefrau Anna den Betrieb alleine weiter, bevor die Söhne Willi und Peter 1972 als Mitinhaber in das Unternehmen eintraten.

Nach dem frühen Tod von Willi wird das Unternehmen von seinem Bruder Peter Lange weitergeführt. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Monika Lange verfolgt Peter Lange eine neue Zielsetzung: Qualität und Frische aus eigener Herstellung, angeboten in eigenen Filialen, die mehrmals täglich beliefert werden. Nicht nur im Paderborner Land, auch darüber hinaus schätzen die Kundinnen und Kunden die hochwertigen Produkte der Bäckerei Lange. Die Filialzahl steigt bis Mitte der 90er Jahre auf 24, dadurch wird eine Vergrößerung der Backstube in Upsprunge notwendig. Nach dem erfolgreichen Umbau des Verwaltungsgebäudes, der Konditorei und Feinbäckerei sowie der Modernisierung der bestehenden Backstube wird 1996 die insgesamt 2.400 qm große Fläche am Hüneknapp eingeweiht.

Ab dem Jahr 2001 übernehmen Peter und Monika Langes Kinder Dirk Lange und Birgit Laufs geb. Lange Führungsaufgaben. Dirk Lange – Bäckermeister, Konditor und Betriebswirt des Handwerks – übernimmt nach mehrjähriger Lehrzeit in anderen Bäckereiunternehmen die Leitung der Produktion. Birgit Laufs verantwortet von nun an den Verkauf und die Verwaltung. Der Familienbetrieb Bäckerei Lange wächst weiter. Deshalb tritt im September 2010 auch Schwiegersohn Harald Laufs als Geschäftsführer in das Unternehmen ein. Der gelernte Bankkaufmann und Diplom-Kaufmann ist seitdem für die kaufmännische Leitung und die Führung der Verwaltung bei Lange zuständig und bildet nun neben Dirk Lange (Produktion), Birgit Laufs (Verkauf) sowie Seniorchef Peter Lange die Geschäftsleitung.

QUALITÄT,  
DIE MAN  
SCHMECKT!



V.l.n.r. Das Team der Filiale Westernstraße 23:  
 Frau Hügemann, Frau Theis, Frau Giovannelli,  
 Herr Diab, Frau Day und Frau Siegel.

JEDES STÜCK,  
 EIN ECHTES  
 STÜCK  
 HANDWERK!

Seit 33 Jahren gehört die Filiale in der Westernstraße 23 zum Unternehmen. Diese wurde nach umfangreicher Renovierung Anfang April wieder eröffnet.

Das angenehme, natürliche Ambiente lädt Besucher zur kleinen Pause beim Bummel durch die Innenstadt ein. Blickfang ist die Rückwand aus echtem Moos. Helle Farben, klare Linien und innovative Technik bieten den perfekten Rahmen für die klassischen Genussmomente in der Bäckerei Lange. Das Angebot reicht von frischem Brot und Brötchen mit leckeren Belagkreationen über herrlich duftende Backwaren bis hin zu Kaffee- und Teespezialitäten. Heimische Köstlichkeiten, natürlich auch für den Außer-Haus-Verkauf!

Die Familie Lange und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Die Filiale hat für Sie von Montag bis Samstag von 07.00 bis 18.00 Uhr geöffnet.



## KONTAKT

Bäckerei Lange  
 Westernstraße 23 | 33098 Paderborn  
 Tel.: 05251 281141  
[www.baeckerei-lange.de](http://www.baeckerei-lange.de)



Hallo  
Frühling!

**FASZINATION  
FRÜHLINGSERWACHEN!**

# DER WALD SPRICHT!

Mittelalterliches Spektakel zur Eröffnung  
des Hörmuseums Blankenrode am 12. Mai 2019

Was wünschen sich Mütter zum Muttertag? Einen entspannten Ausflug in die Natur ... da haben wir etwas für die ganze Familie. Am zweiten Sonntag im Mai eröffnet der Naturpark Teutoburger Wald/ Eggegebirge das mitten im Wald gelegene Hörmuseum Blankenrode. Im Rahmen des EFRE-Projektes „KinderErlebniswelt Natur“ wurde die dortige Stadtwüstung akustisch wieder zum Leben erweckt. Blankenrode wurde im Jahr 1248 als Stadt und gleichzeitig als Festung gegründet. Die Stadt beherrschte das Umland und kontrollierte eine wichtige Handelsverbindung, den Warburger Weg. Zum Schutz wurde ein Wall mit einem davor liegenden Graben um die Stadt und der auf einem Hügel gelegenen Burg gebaut. Das im Mittelalter so bedeutende Blankenrode wurde schon 150 Jahre nach seiner Gründung zerstört. Heute erinnern nur noch wenige Überreste der Wälle, Stadtmauern, Tore und Burg an die Stadt.

Die neueste Attraktion beginnt am Wanderparkplatz: an ausgewählten Orten entlang des Wanderweges A3 um die Stadtwüstung geben in luftiger Höhe angebrachte, mit Solar betriebene Hörstationen Eindrücke zur alten Stadt Blankenrode. Die Blankenroder Kinder Agnes und Konrad (gesprochen von Hannah und Luca, den Gewinnerkindern des Dortmunder Vorlesewettbewerbs 2018) nehmen Sie mit auf eine akustische Zeitreise durch die alte Stadt. Ob zu den Toren, zur Burg, zu den Wällen – immer gibt es etwas zu berichten - lassen Sie sich überraschen. Am 12.5.2019 werden Kutschfahrten zwischen dem Festplatz mit mittelalterlicher Schaustellerei und dem Wanderparkplatz (Start der akustischen Zeitreise) angeboten. Aber natürlich ist dies Draußen-Museum mit Fertigstellung der Arbeiten ab Mai täglich für Sie kostenlos geöffnet. Herzlich willkommen!

Das Vorhaben wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) gefördert.

**Festplatz Blankenrode:** An der Altenauquelle, 33165 Blankenrode/Lichtenau; Wanderparkplatz: 600m von Blankenrode entfernt auf der rechten Seite der K23 - Richtung Hardehausen; Zuwegung vom Wanderparkplatz zur Stadtwüstung 700m – der Weg ist nicht für Kinderwagen geeignet. Mehr Infos: [www.naturpark-teutoburgerwald.de](http://www.naturpark-teutoburgerwald.de)



## ERÖFFNUNGS fest

12. Mai 2019 von 11-16 Uhr

Familienfest Hörmuseum Blankenrode  
Mittelalterliches Spektakel mit Kutschfahrten und Schaustellerei  
auf dem Festplatz in Blankenrode/Lichtenau



KinderErlebniswelt Natur



Naturpark  
Teutoburger Wald  
Eggegebirge

[www.naturpark-teutoburgerwald.de](http://www.naturpark-teutoburgerwald.de)

Gefördert  
durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung



# WO NATURFREUNDE DAS BESONDERE FINDEN -

*Aktiv entspannen im Wanderparadies  
zwischen Teutoburger Wald und Weser*

(epr) Wer in der Urlaubsregion Teutoburger Wald unterwegs ist, genießt eine abwechslungsreiche, geschichtsträchtige Landschaft mit Burgen, Schlössern, Klöstern und romantischen Fachwerkstädten. Ob im UNESCO Global Geopark TERRA.vita im Nordwesten oder im Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge im Südosten – gut markierte Wanderwege führen Schritt für Schritt zu innerer Ruhe und Entspannung.

Buchenwälder und Felsformationen, Streuobstwiesen und Wacholderheiden – der Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge fasziniert Wanderer und Naturfreunde mit vielfältigen Landschaften. Im „Erlebnisgebiet Kalkmagerrasen“ bei Ottbergen im Kulturland Kreis Höxter etwa erschließt ein 13

Kilometer langer Rundwanderweg die malerischen Hänge des Nethetals. Rauf und runter geht es durch die historische Kulturlandschaft, immer geleitet vom Logo der „Erlesenen Natur“. Die kürzere Familienrunde führt auf einer Strecke von circa vier Kilometern durch Hohlwege, die in vergangenen Jahrhunderten durch Fuhrwerke und Zugtiere entstanden sind. Auch im Schwalenberger Wald wird deutlich, wie sehr der Mensch den Wandel der Natur beeinflusst: An ausgewählten Infostationen, den „Zeitzeugen“ und „Zeitfenstern“, die entlang des 30 Kilometer langen, aus zwei Teilrouten bestehenden Naturparktrails aufgestellt wurden, lernt der Wanderer alles über die Flora und Fauna von Wald und Moor – gestern und heute. Ruhebänke und Landschaftsliegen laden dazu

ein, Rast zu machen und tief durchzuatmen. An dem atemberaubenden Panoramablick auf die Weser und das üppige Blätterdach ausgedehnter Eichen- und Buchenwälder erfreuen sich die Besucher des Weser-Skywalks. Diese in circa 80 Meter Höhe errichtete Aussichtsplattform bei Beverungen ragt weit über den Rand der Hannoverschen Klippen hinaus und vermittelt jedem, der mutig genug ist, das Gefühl, über den Baumkronen zu schweben. Schon der Aufstieg von Würzgassen hinauf zum Skywalk ist erlebnisreich, denn auf dem „Holzweg“ erfahren Groß und Klein an acht Stationen viel Wissenswertes über den Wald und seine Bewohner. Weitere Informationen sowie den „Wanderplaner Teutoburger Wald“ mit praktischer Übersichtskarte gibt es unter [www.teutoburgerwald.de/wandern](http://www.teutoburgerwald.de/wandern).

## TÜV NORD Sicherheitstage für Campingfahrzeuge



Damit Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen können, führen wir in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Caravan Club eine kostenlose Gasprüfung für Mitglieder des DCC durch.

### Termine:

- 4. Mai 2019 von 9 bis 13 Uhr:  
TÜV-STATION Paderborn, An der Talle 7
- 18. Mai 2019 von 8 bis 12 Uhr:  
TÜV-STATION Rheda-Wiedenbrück, Pilgerpatt 2

### Bitte bringen Sie folgende Unterlagen mit:

Prüfbescheinigung (gelbes Heftchen)  
Zulassungsbescheinigung Teil I (Fahrzeugschein)  
Mitgliedsausweis DCC

Zusätzlich bieten wir an diesen Samstagen  
Abnahmen nach § 19 und § 21 an.

Service-Tel.: 0800 80 70 600  
[www.tuev-nord.de](http://www.tuev-nord.de)

TÜV\*  
  
Mobilität  
sicher genießen

*Genießen Sie die  
schöne Natur in  
unserer Region!*



SCHÖNE  
AUSSICHT!

An ausgewählten Infostationen im Schwalenberger Wald erfahren Wanderer alles über Flora und Fauna – schöne Aussicht inklusive.  
(Foto: epr/Teutoburger Wald/A. Hub)

## DampfLandLeute – Museum Eslohe/ Sauerland

Das Museum Eslohe steht für ein echtes Erlebnis in der sauerländischen Museumslandschaft. Hier darf gestaunt, angefasst, mitgemacht und erlebt werden. Unsere Ausstellung beschäftigt sich mit der Dampfmaschinen und Technik, aber auch mit der Heimat, dem Leben und der Arbeit im Sauerland. Und das verrät unser Name "DampfLandLeute": wir legen besonderen Wert darauf, von den Menschen zu erzählen, die unsere Kultur, unsere Umgebung und unser Zusammenleben geprägt haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der virtuellen Entdeckungstour unseres Museums.

Kommen, sehen, staunen ... *Ein Besuch im Museum Eslohe lohnt sich.* Besonders am **Samstag/Sonntag 25./26. Mai** sind **Dampftage**. Alle Dampfmaschinen stehen unter Dampf – ein besonderes Erlebnis und Faszination für den Betrachter. Eine Fahrt mit der Museumsbahn ist ein Erlebnis. Für die Kleinen gibt es Spiel und Spaß. Ein Handwerker-Markt präsentiert alte Berufe. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Die Atmosphäre lädt zum Verweilen auf der beschaulichen Anlage ein. Öffnungszeiten an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr. Fahrer und der Beifahrer von Oldtimern haben freien Eintritt. Parkplätze stehen ausreichend zur Verfügung.

ESLOHE



Tel. 02973-2455 o. 800-220 • [www.museum-eslohe.de](http://www.museum-eslohe.de)

### Kontakt:

**DampfLandLeute  
MUSEUM ESLOHE**  
Museumsverein Eslohe e.V.  
Homertstraße 27  
59889 Eslohe  
Tel. 02973-2455 oder  
Tel. 02973-800-220  
[www.museum-eslohe.de](http://www.museum-eslohe.de)  
[info@museum-eslohe.de](mailto:info@museum-eslohe.de)

Auf über 2000 m<sup>2</sup> erwarten Sie: Historische Dampf- u. Kraftmaschinen, zahlreiche Exponate zu Heimat- u. Volkskunde, altem Handwerk und Landwirtschaft sowie der Schmiedekunst. Idyllische Freianlage mit historischen Gebäuden, Wasserkraftanlagen und Spielbereich.

#### • Öffnungszeiten:

Mi–Sa. von 14.00–17.00 Uhr;  
So 1.11. bis 31.3. von 10.00–13.00 Uhr;  
So 1.4. bis 31.10. von 10.00–16.00 Uhr.

• **Eintritt:** Erw. 4,00 €; Ki. 6–16 J. 2,50 €. Gruppen ab 10 Pers. in den Öffnungszeiten: Erw. 3,00 €; Kinder 2,00 €; außerhalb der Öffnungszeiten: Erw. 4,00 €; Ki. 2,50 €.

• **Individuelle Programme:** Jeden 1. und 3. Samstag im Monat Personenfahrten mit der Museumseisenbahn (vom 1.4. bis 31.10. von 15.00–17.00 Uhr).

• **Spezielle Events:** Dampftage mit Handwerkermarkt 25./26. Mai und Dampftage mit Steampunktfestival 28./29. Sept.



BEAUTYPFLEGE VON INNEN

Wenn die Natur erblüht, sollte man auch den Teint zum Strahlen bringen, denn nach dem Winter ist die Haut oft fahl und blass. Da ist gute Pflege von innen und außen gefragt. Die Kollagen-Peptide in Elasten-Trinkampullen können schon nach vier Wochen die Hautfeuchtigkeit und -elastizität deutlich erhöhen sowie Falten reduzieren. Unter [www.elasten.de](http://www.elasten.de) gibt es weitere Informationen.

Foto: did-mk/Media Markt/Getty Images/Claudia Totir



Leichter Genuss

Leicht und dennoch sattmachend soll die Frühjahrsküche sein und dabei das Wohlbefinden unterstützen. „Eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Obst und Ballaststoffen hilft dabei, fit und aktiv ins Frühjahr zu starten“, erklärt Ralf Jakumeit, Chefkoch der MediaMarkt Koch-Show. Unter [www.koch-mit.de](http://www.koch-mit.de) präsentiert er viele leckere und leichte Rezeptideen.

Foto: did-mk/Jentschura International



Neue Energie

# Hallo Frühling!

Wir freuen uns auf die ersten Sonnenstrahlen

Eine rutschfeste und nicht zu dünne Yogamatte sowie atmungsaktive Kleidung: Mehr benötigen Einsteiger für die Übungsstunde nicht. Vor und nach dem Yoga-Kurs trinkt man am besten Tee oder Wasser. Mit einer eigenen wiederbefüllbaren Trinkflasche wie „Emil die Flasche“ haben Yoga-Fans ihr Getränk immer griffbereit.



Foto: dj-d-mk/Emil/A. Barouski/stock.adobe.com

Yoga für Anfänger

## Basenpower

Im Frühjahr wollen viele Frauen abspecken. Doch wer abnehmen will, muss sich wohlfühlen.

Dazu ist es enorm wichtig, den Säure-Basen-Haushalt nicht zu belasten. „Denn genau dies geschieht, wenn beim Abbau von Fett sogenannte Ketosäuren entstehen“, erklärt Dr. Tanja Werner, Ernährungswissenschaftlerin aus München. Unter [www.basica.de](http://www.basica.de) gibt eine Diätbroschüre weitere Infos.



Foto: dj-d-mk/Basica/PantherMedia/nyanking999

# #SPRING SUMMER



FRÜHJAHR/SOMMER

## MODENSCHAU

im „Brauhaus zum Goldenen Handwerk“

Was wird Trend in der kommenden Mode-Saison? Einige Trends gehen, einige bleiben und da gibt es da noch die ganz neuen, die direkt vom Laufsteg die Street Styles erobern. Welche das in 2019 sind? **KAMP18 Silvia Pamme** und **noi 100% prodotto italiano** haben ins Brauhaus zum Goldenen Handwerk nach Paderborn auf den Kamp eingeladen, um die neuesten Frühjahr/Sommer Kollektionen für Damen und Herren zu präsentieren. Und ihre Gäste kamen zahlreich und ließen sich begeistern. „Unser Publikum war toll, die Atmosphäre entspannt locker. Und die Farben machen Spaß auf den Sommer. Langweilig wird der Mode-Sommer 2019 bestimmt nicht“, schwärmte Silvia Pamme am Abend.

### DIE SCHÖNSTEN MODETRENDS

So konnte man trendige Modelle für den perfekten Start in das Frühjahr entdecken, zahlreiche exklusive Details ausmachen und sich auf einen angesagten Sommerlook 2019 freuen, der nun auch in den beiden inhabergeführten Geschäften am Kamp und in der Libori-Galerie in immer neuen Kombinationen darauf wartet, Ihnen Ihren individuellen Look zu verleihen.



BEGEISTERUNG



TRENDS 2019



Lass Dich **begeistern**,

probiere **neues**,

entdecke **aktuelle** Trends

und **ausgefallene** Accessoires!

... mit **Leidenschaft!**

# FÜR SIE. FÜR DICH. FÜR MICH.



# kamp18

silvia pamme.

Kamp 18 | 33098 Paderborn | 05251 / 2055000 | [www.kamp18.de](http://www.kamp18.de)

# BEI OTTER ZU HAUSE -

## Naturerlebniszentrum in der Südheide begeistert Groß und Klein



Schaufütterung im Otter-Zentrum: Der Tierpfleger weiß, was Wassermarder zum Fressen gern haben. (Foto: epr/Südheide Gifhorn GmbH/Otter-Zentrum)

Für alle, die im Städtedreieck Hamburg, Bremen und Hannover zu Hause sind, ist die Lüneburger Heide beliebtes Ziel für einen Wochenendausflug oder einen Kurzurlaub. Doch auch von weiter her kommen jedes Jahr viele Naturfreunde und Erholungsuchende, um die von ausgedehnten Heideflächen, urwüchsigen Wacholderbäumen und romantischen Wäldern durchzogene Landschaft zu genießen.

Wo es den Menschen gut gefällt, fühlen sich auch viele Tiere wohl. Allerdings passiert es selbst passionierten Wanderern nur sehr selten, dass sie einen Fuchs sehen, der über ein Feld schnürt, oder eine Eule, die auf einem Ast sitzend den Tag verschläft. Deshalb ist es umso schöner, dass es Tierparks gibt, die sich harmonisch in das Landschaftsbild einfügen und der heimischen Fauna ein natürliches Zuhause bieten. Bestes Beispiel ist das Otter-Zentrum Hankensbüttel in der Südheide Gifhorn, wo neben den kleinen Wassermardern auch Dachs, Iltis, Hermelin und Co in den Genuss freier Kost und Logis kommen. Sehr zur Freude der Besucher – jährlich über 80.000 an der Zahl –, die bei rund 30 Schaufrüherungen pro Tag reichlich Gelegenheit haben, die possierlichen Raubtierchen und ihre Gewohnheiten näher kennenzulernen. Während sich die geschickten Schwimmer am köstlichen Fisch gütlich tun, beantworten erfahrene Tierpfleger die Fragen von Groß und Klein.

Besonders schön: Das drei Kilometer lange, barrierefreie Wegenetz führt durch eine vielfältige Landschaft mit Hecken, Bächen, Teichen, Wiesen und Heide. Und sogar durch einen Wald, der mehr als 100 Jahre alt ist. Lernspiele am Wegesrand begeistern die ganze Familie und auch die Naturerlebnisbrücke über den Isehagener See mit Fußstapfapfad, Wasserfühlfstelle und einem überdimensionalen „Storchennest“, das als Aussichtsplattform dient, ist ein Highlight. Wer nach Dachs-Hügel, Hermelin-Heide, Otter-Wasserfall, Steinmarder-Scheune, Iltis-Schuppen und Baummarder-Wald eine Stärkung braucht, ist im parkeigenen Restaurant gut aufgehoben. Dort gibt es selbstgebackenen Kuchen und schmackhafte Mittagsgerichte, wie etwa Sahnehering nach Hausfrauenart – dazu würde auch ein Otter nicht nein sagen! Weitere Informationen sind unter [www.suedheide-gifhorn.de](http://www.suedheide-gifhorn.de) erhältlich. (epr)

(Foto: epr/Südheide Gifhorn GmbH/Otter-Zentrum)





**Bad Karlshafen  
Helmarshausen**  
WESERBERGLAND & KULTUR

Natur  
**KULTUR**  
Erholung



**Hafenöffnung  
Samstag, 11. Mai 2019**

**Ab 14 Uhr feierlicher  
Festakt mit Dinner in White  
rund um den Hafen und  
Rahmenprogramm!**

Bad Karlshafen GmbH · Gesellschaft f. Standort u. Marketing  
TOURIST INFORMATION · Weserstraße 19 · 34385 Bad Karlshafen · Tel. 0 56 72 92 26 140  
[www.bad-karlshafen-tourismus.de](http://www.bad-karlshafen-tourismus.de)



# H2O HERFORD

DIE ENTDECKUNGS-REISE FÜR IHRE SINNE.

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



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

Auch das Angebot an Saunen passt zu den unterschiedlichsten Wünschen: Für Einsteiger eignet sich die Bärensauna (60° C) und das Sanarium (60°) mit integriertem Lichtsystem, denn die wechselnden Farbeffekte wirken beruhigend auf das zentrale Nervensystem. Vorbeugende Wirkung hat der Besuch des Dampfbades (45°) mit Eukalyptusduft, in der finnischen Saari-Sauna finden regelmäßig Aufgüsse mit Salzabrieb, Kräutern oder auch Honigaromen statt. Die Löyly-Sauna (80°) lockt mit Lemongras-Duft und sanfter Hintergrundmusik. Auch die Vaikutus-Sauna (80°), die Blockhaussauna (100°), die Luonto-Ruhesauna (90°) und die Heu-Sauna (85°) laden zum wohligen Schwitzen ein. Die Terra-Sauna (75°- 90°) bietet eine Reise rund um die Welt, bei der Besucher die Elemente Wasser, Erde, Luft und Feuer erleben. In der Suola(Salz)-Sauna können die Besucher bei angenehmer Temperatur das durch ein Gradierwerk erzeugte milde salzige Klima genießen.

### WELLNESS BEDEUTET WOHLFÜHLEN – DAS REFUGIUM IM H2O

Refugium ist ursprünglich ein Rückzugsraum, der frei von negativen Einflüssen ist. Ein Anspruch, den auch das Refugium im H2O an sich stellt. Hier finden die Gäste einen ruhigen Ort, an dem es ausschließlich darum geht, das

Wohlbefinden zu steigern. Denn nichts anderes als Wohlfühlen bedeutet Wellness. Ein Besuch im Refugium kann bedeuten: Zeit für sich allein, ein Erlebnis mit der besten Freundin oder auch mal ein ganz besonderer Familien- oder Partnertag. Ob einfache kosmetischen Anwendung und Massage, ein ganzes Tagesarrangement oder eine kurze und effektive Sportmassage nach dem Training – jeder Gast bucht sein individuelles Wellnessprogramm.

### TIPP: Qualifikation zur Deutschen Aufgussmeisterschaft 2019 im H2O

Am 10. und 11. April 2019 erleben die H2O Saunagäste die hohe Kunst des Show-Aufgusses live. Professionelle Aufgussmeisterinnen und Aufgussmeister lassen die Wedeltücher fliegen, bieten eine echte Show und heizen richtig ein. Mit Hilfe einer einstudierten Choreographie erzählen die Profis mitreißende Geschichten. Dabei nutzen sie Musik, Kostüme, Aromen und Lichteffekte. Dann treten die Titel-Anwärter/innen der Deutschen Aufgussmeisterschaft 2019 mit ihren kreativen Choreografien im H2O an. Denn in der H2O Saunalandschaft findet dieses Jahr die Qualifikationsrunde Nord statt, eine der beiden Vorentscheidungen zur Deutschen Meisterschaft. Das ist die Gelegenheit, um dabei zu sein, wenn die besten deutschen Titel-Anwärter/innen zwei Tage lang live ihre eindrucksvollen Show-Aufgüsse präsentieren. Es wird viele verschiedene eindrucksvolle Performances geben.

H2O Herford

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



Naturnahe

Urlaub auf dem Bauernhof ermöglicht tiefe Einblicke in Lebensart, Traditionen und den nachhaltigen Umgang mit der heimischen Natur. In den zertifizierten Kinderland-Betrieben rund um die Ökomodellregion Waginger See lassen sich jeden Tag kleine Abenteuer erleben. Mehr Informationen findet man unter [www.waginger-see.de/abenteuer](http://www.waginger-see.de/abenteuer).

TOLLE KNOLLE

Naturprodukte liegen bei der Körperpflege hoch in der Gunst der Anwender. Ein traditionelles Hausmittel gerade für die Hand- und Fußpflege ist der Saft der Kartoffel. Unter [www.styx-shop.com](http://www.styx-shop.com) findet man Hand- und Fußcremes mit Kartoffelrezepturen und vielen weiteren Bio-Wirkstoffen.



Foto: did-mk/Styx Naturcosmetic

100% Bioqualität

Das Prinzip der Ökokiste ist ganz einfach: Man bestellt online oder telefonisch genau das, was man für die nächsten Tage braucht. Zum vereinbarten Termin wird bequem nach Hause geliefert. So fällt nachhaltiges Einkaufen besonders leicht: [www.oekokiste.de](http://www.oekokiste.de).



Foto: dj-d-mk/Ökokiste e.V.

# Natur pur!

Natürliche Produkte für einen nachhaltigen Lebensstil

In der Ferienregion Odenwald gibt es zahlreiche Bauern- und Reiterhöfe, die neben dem prallen Landleben auch ein tolles Ferienprogramm versprechen. Unvergesslich für Kinder ist es, wenn sie den Bauern auf dem Traktor begleiten dürfen: [www.tg-odenwald.de](http://www.tg-odenwald.de).

Familienurlaub



Fotos: did-mk/Touristikgemeinschaft Odenwald e.V.



Foto: Getty

Fit bleiben

Die Gartensaison ist wieder im Gange. Doch gerade zu Beginn sollte möglichst oft zwischen knien, stehenden und gehenden Tätigkeiten gewechselt werden, um die Gelenke zu schonen. Leiden Arthrosepatienten akut unter Schmerzen, können hochmolekulare Hyaluronsäuren helfen: [www.synvisc.de](http://www.synvisc.de).



Foto: dj-d-mk/Sanofi/Getty

# Unser Bergerlebnis mitten in Deutschland: DER WILLINGER ETTELSBERG

## DER BERG RUFT

365 Tage im Jahr haben wir das besondere Erlebnis für jedes Alter und jede Gruppe mitten in Deutschland - in Willingen. Unsere Ettelsberg-Seilbahn bringt die Gäste in geräumigen Panoramakabinen sicher und bequem hinauf auf den 838 m hohen Ettelsberg. Oben angekommen erwarten Sie „Siggis“ legendäre Ettelsberghütte, der Hochheideturm, der Kyrillpfad sowie der Ettelsbergsee und die Hochheide mit vielen Wander- und Spaziermöglichkeiten. Die Panoramakabinen fahren in den Stationen besonders langsam und ermöglichen so ein spannendes und barrierefreies Ein- und Aussteigen. In den Kabinen können Kinderwagen, Rollstühle und Rollatoren problemlos befördert werden. Biker finden auf dem Ettelsberg den idealen Einstieg in Downhill- und Freeride-Strecken.



## WILLINGER HOCHHEIDETURM

Seit Herbst 2002 steht er auf dem Ettelsberg, der 62 m hohe Willinger Hochheideturm. Mit 875 m ü. NN ist seine Plattform der höchste Aussichtspunkt in Nord-West-Deutschland. Auf die verglaste Aussichtsplattform gelangen Gruppen entweder mit dem Aufzug oder erleben seine beeindruckende Höhe Schritt für Schritt auf den 241 Stufen des Treppenhauses. Lassen Sie den Blick schweifen über die Bergwelt von Sauerland, Waldecker Land und oft weit darüber hinaus bis nach Kassel. Der Turm ist ganzjährig geöffnet.



## GRUPPENINFOS KOMPAKT

- Kostenfreier Busparkplatz direkt vor der Talstation
- Keine Wartezeiten
- Windgeschützte Gondeln mit Panoramafenstern
- Gruppenfreundliche Gastronomie an Tal- und Bergstation
- Seilbahn, Turm und die Gastronomie „Seilbar“ sind barrierefrei
- Ausgearbeitete Gruppenprogramme für jedes Alter und jeden Anlass: Online buchbar, keine Stornokosten
- Individuelle Programme auf Anfrage

## ÖFFNUNGSZEITEN

Seilbahn, Turm und Gastronomie sind ganzjährig von 9 bis 17 Uhr geöffnet.

### Der Ettelsberg ruft!

ETTELSBERG SEILBAHN  
Willingen  
Hochsauerland

Zur Hoppecke 5 | 34508 Willingen (Upland) | Tel. 0 56 32 / 96 98 20  
[www.ettelsberg-seilbahn.de](http://www.ettelsberg-seilbahn.de)

Facebook Twitter YouTube

Willingen SAUERLAND

# AUSFLUGSTIPPS

## für den nächsten Trip oder Familienausflug

Direktes Fahrgefühl, frischer Fahrtwind und kraftvolles Knattern - Quadfahren macht richtig Spaß. Mit den kleinen Kraftpaketen über Feldwege und Schotterpisten zu brettern, ist Abenteuer pur. Für alle, die Quadfahren lieben oder es endlich mal ausprobieren möchten, gibt es entsprechende Angebote im Internet, beispielsweise unter [www.jochen-schweizer.de](http://www.jochen-schweizer.de). Rasant geht es bei Onroad- und Offroad-Touren durch die Natur - perfekt für den Beginn eines Junggesellenabschieds oder einfach nur als Männer- oder Girlstrip.

Und falls die ganze Familie mitkommen möchte, ist auch das möglich, denn sogar Kinder können unter Anleitung eines Experten an der Quad-Tour teilnehmen. [txn-p.de](http://txn-p.de)



*Wer sich und seinen Freunden eine Freude machen möchte, sollte über eine gemeinsame Quad-Tour nachdenken.*

## STOFFLICHE WELTEN

**Gewebe - Grafik - Objekt von Barbara Esser und Wolfgang Horn**

18. April bis 28. Juli 2019

Bei dem Düsseldorfer Künstlerduo Barbara Esser und Wolfgang Horn dreht sich alles um Stoffe, Textilien, Gewebe und Kleidung. Sie schaffen es traditionelles Handwerk mit experimentellen Kunstansätzen zu verknüpfen und haben sich damit auch international einen Namen gemacht, dazu gehören über 80 Einzel- und Gruppenausstellungen von den USA über die Slowakei bis ins Museum für Angewandte Kunst in Köln. Barbara Esser ist außerdem Staatspreisträgerin für das Kunsthandwerk in NRW. Ihre textilen Unikate entstehen am Schafwebstuhl und erscheinen in leuchtenden Farben und vielschichtigen Oberflächenwirkungen. Sie lassen an konstruktivistische Malerei denken und auch an die wegweisenden Textilien, die in der Weberei am Bauhaus entstanden sind. Esser und Horn verknüpfen dieses klassische Weberhandwerk mit Objektkunst, spannenden Installationen und ungewöhnlichen Präsentationsformen und eröffnen so neue Sehweisen auf die Welt der Stoffe. Dabei beziehen sie die Wechselwirkung mit den Räumen, in denen sie ausstellen immer mit ein – was im Pyrmonter Schloss besonders interessant wird.

**27. und 28. April: Sieben Schlösser Erlebniswochenende:**  
Samstag, 11 Uhr, öffentliche Kuratorenführung durch die Sonderausstellung  
Sonntag, 14:30 Uhr, Trampelführung

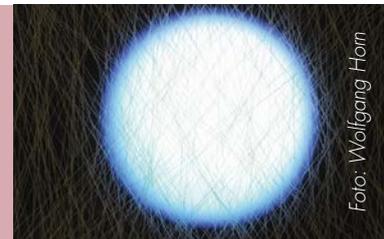


Foto: Wolfgang Horn



**Museum im Schloss Bad Pyrmont**

Schloßstraße 13 | 31812 Bad Pyrmont

Telefon (0 52 81) 60 67 71 | Telefax (0 52 81) 9 69-1 26

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

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram

### Öffnungszeiten

täglich außer montags von 10.00 – 17.00 Uhr

Das Museum ist Karfreitag und Ostermontag geschlossen,

Ostersamstag und Ostersonntag ist geöffnet.

### Eintrittspreise

Erwachsene 3 Euro | Familienkarte 6 Euro

Kurgastermäßigung und Schwerbehinderte 2 Euro

Ermäßigungen für Schüler, Studenten und Arbeitslose 1 Euro

Gruppenpreise pro Person (ab 10 Personen) 2 Euro

Für Sonderausstellungen gelten erhöhte Eintrittspreise

# Entspannungszeit im Bad Meinberger Badehaus – für jede Generation –

Anzeige

In der Region gehört das Bad Meinberger Badehaus seit 1978 zu den guten Adressen wenn es um gesunden Sport, Entspannung und Wohlbefinden geht. Gut zu erreichen und dennoch im Teutoburger Wald direkt am Bad Meinberger Kurpark gelegen, versteht sich das Badehaus mit seinem ganzheitlichen Konzept als „Haus für Ihre Gesundheit“.

Zu den zahlreichen Angeboten zählen sowohl Bewegungs- und Fitnessaktivitäten wie auch Möglichkeiten, Ruhe und Entspannung zu genießen. So setzen im Fitnessstudio GÜMI die Diplom Sportwissenschaftler Günter Brade, Michael Becker und weitere qualifizierte Mitarbeiter/innen Trainingspläne um, die nach den individuellen Zielsetzungen der Gäste entwickelt werden. Vor allem Menschen, die Sport zur Rehabilitation betreiben möchten, finden hier kompetente Betreuung.

Aber auch im Wasser ist Bewegung und sportliche Aktivität gefragt. Im Innenbecken mit 25m Länge lassen sich sportlich Bahnen ziehen. Direkt daneben lädt das 36°C warme Therapiebecken zur Wassergymnastik ein. Die Kleinsten können dort ihre ersten Erfahrungen im Wasser

sammeln. Eine Besonderheit bietet das Bad Meinberger Badehaus mit seinem ganzjährig auf angenehme 26°C temperierten Außenbecken.

Im Saunabereich können die Gäste ihr Herz-Kreislaufsystem trainieren, das Immunsystem stärken und relaxen. Das Temperaturspektrum erstreckt sich von 40°C in der Kräutersauna bis hin zu 90°C in der Banja Sauna. Die Ruhephasen zwischen den Saunagängen lassen sich angenehm im modern gestalteten Innenbereich oder im außen liegenden Saunagarten verbringen. Empfehlenswert ist auch ein Besuch der Meersalzgrotte, in der sich angenehme Entspannung mit der positiven Wirkung des Salzes verbindet. Die wohltuende Wirkung von Wärme lässt sich im Infrarot-Tiefenwärmebad erleben. Intensiv wirken Infrarotstrahlen auf die Muskulatur und aktivieren so den Muskelstoffwechsel und verbessern die Beweglichkeit.

Lecker, gesund und regional, so versteht sich die Gastronomie im Badehaus. Das Angebot reicht vom Snack über die Kaffeetafel bis zum Drei-Gänge-Menü. Der Bistrobereich steht nicht nur den Besuchern des Badehauses offen. Während der

Badehaus-Öffnungszeiten ist jeder Gast herzlich willkommen.

Familienfreundlichkeit wird im Bad Meinberger Badehaus großgeschrieben. Wir bieten Kinderschwimmkurse und spezialisierte Angebote für Babys, die von der Hebamme Julia Klöpping geleitet werden. Ein Kinderspielplatz, Kinderschwimmhilfen, Wasserspielzeug, ... und natürlich familienfreundliche Preise machen das Badehaus zu einem idealen Ausflugsziel.

Bestens geeignet ist das Bad Meinberger Badehaus auch für eine Anreise mit dem Wohnmobil. Fußläufig zum Badehaus finden Campingfreunde einen neu gestalteten „Ankerplatz“ im Wohnmobilhafen. Das ruhige Gelände mit Stromanschlüssen und die Nutzungsmöglichkeit aller Angebote des Bad Meinberger Badehauses sind ein guter Ausgangspunkt für Ausflüge in die nähere Umgebung.

Weitere Informationen unter [www.badmeinberger-badehaus.de](http://www.badmeinberger-badehaus.de)  
Telefon: 05234/901-289  
Becker-Brade-Kluge Sportstätten GmbH  
Bad Meinberger Badehaus und GÜMI,  
Wällenweg 50  
32805 Horn-Bad Meinberg

**Entspannungszeit**  
im Bad Meinberger  
Badehaus

Hier fühlt sich jede Generation wohl.  
Sauna, Meersalzgrotte, Infrarot Tiefenwärme ...  
Sportbecken, ganzjährig beheiztes Außenbecken,  
Therapiebecken, GÜMI-Fitnessstudio, ... und immer  
eine gesunde Mahlzeit in unserem Bistro ...

**GÜMI**  
Das Fitnessstudio  
Das Haus für Ihre Gesundheit!

Becker Brade Kluge Sportstätten GmbH - Bad Meinberger Badehaus und GÜMI - Wällenweg 50 - 32805 Horn-Bad Meinberg  
[www.badmeinberger-badehaus.de](http://www.badmeinberger-badehaus.de) - [www.gümi.de](http://www.gümi.de) - Badehaus: 0 52 34 / 9 01 - 2 89 - GÜMI: 0 52 34 / 9 01 - 2 88

**WOHLFÜHLEN** **BEWEGUNG** **WASSER** **WÄRME** **SALZLUFT**

**Lippequalität**



# SCHÖNE OSTERN IN SICHT

## *Tipps für Geschenke, Dekorationen und Basteleien*

Im großen Familienkreis frühstücken, im Garten nach Ostereiern suchen und am Nachmittag einen Ausflug unternehmen oder gemeinsam etwas spielen: Für die meisten Familien bedeutet Ostern vor allem, viel Zeit miteinander zu verbringen. Bereits Tage zuvor wird gebastelt, gebacken und das Haus dekoriert. Die spannende Ostereiersuche können die Kinder meist kaum erwarten. Und natürlich freuen sie sich nicht nur über süße Schokoeier, sondern auch über eine schöne Kleinigkeit neben dem Osterhasen im Nest.

### **GESCHENKIDEEN VON ZOOBESUCH BIS COOLE TRINKFLASCHE**

Bücher, Kartenspiele, ein Malbuch und Buntstifte oder eine Film-DVD sind Geschenkklassiker, die beim Nachwuchs immer gut ankommen. Kinder, die gerne bei der Gartenarbeit mithelfen, freuen sich zum Beispiel über eine Schubkarre, eine Gartenschaufel oder eine Saatbombe für ein kleines eigenes Beet. Eine schöne und zugleich nützliche Osterüberraschung ist eine wiederbefüllbare Trinkflasche wie "Emil-die-Flasche". Die umweltfreundliche und stylische Glasfla-

sche eignet sich auch für kohlen säurehaltige Getränke, ist leicht zu reinigen und dank hoher Qualität sehr langlebig. Ein stoffbezogener Thermobehälter schützt sie gut gegen Stöße und Zerbrechen und der Inhalt bleibt frisch. Die Glasflasche ist in verschiedenen Größe und Designs ab 17,90 Euro im Online-Shop unter [www.emil-die-flasche.de](http://www.emil-die-flasche.de), in Bioläden sowie im Haushalts- und Spielwarenhandel erhältlich. Für alle, die gerne draußen spielen, ist etwa ein Ball aus Naturkautschuk eine gute Idee. Dank der griffigen Oberfläche ist er auch für kleinere Kinder und mit feuchten Händen gut zu greifen. Auch ein Gutschein für einen gemeinsamen Kino- oder Zoobesuch sorgt bestimmt für leuchtende Augen.

### **KINDERLEICHT DEKORIEREN**

Eine schöne Dekoration für die Ostertafel sind neben Krokussen und Narzissen in bunten Pflanztöpfen zum Beispiel selbst gestaltete Osterfigürchen aus Salzteig, die man bunt anmalen und lackieren kann. Zur Herstellung der Knetmasse zwei Tassen Mehl, zwei Tassen Salz und eine halbe Tasse Wasser miteinander vermengen. Aus Marzipan lassen sich süße Osterhasen zum Vernaschen zubereiten, ohne dass man Teig anrühren oder backen muss. Dafür aus der Rohmasse drei Kugeln formen: eine größere Kugel für den Körper des Hasen, eine mittlere als Kopf sowie eine kleine Kugel als Schwanz. Anschließend längliche Marzipanohren an den Kopf drücken. Auch kleine Häschen oder Küken aus buntem Filz für den Osterstrauß sind schnell gebastelt - Anleitungen finden sich im Internet. (djd).

# EI, EI, EI! OSTERN RÜCKT NÄHER!

Wenn es um Familienfeste geht, befindet sich Weihnachten zwar nach wie vor auf Platz 1 – doch auch Ostern holt langsam auf: Für viele, vor allem junge Menschen steht auch hier der Familienaspekt im Vordergrund. So ist der Oster-sonntag eine wundervolle Gelegenheit, um mittags gemütlich mit der Familie zu brunchen.

## *“VERY BRITISH” ODER “ALL AMERICAN”?*

Waidmannsheil: Ausgerechnet ein Jäger aus dem unruhigen Großbritannien zur Zeit des 18. Jahrhunderts gilt als der Erfinder der beliebten Zwischenmahlzeit! Er sah in der Kombination aus Frühstück und Mittagessen, die sich im Übrigen aus den Wörtern breakfast und lunch zusammensetzt, die ideale Mahlzeit für seinen Berufsstand. Weltweite Beliebtheit erlangte der Brunch aber erst durch das Land der unbegrenzten Möglichkeiten: Das dort tradierte Muttertags-Brunch erreichte in den 1930er Jahren auch unsere Esstische und setzte das zeitlich ausgedehnte Frühstück schließlich auf europäische Speisepläne.

## *GANZ BESONDERE LECKER-EI-EN*

Passend zum religiösen Hintergrund ist das Ei in den meisten Kulturen ein Symbol für Leben – und ganz nebenbei ein echtes Powerfood: So enthalten Eier essenzielle Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe und wirken sich entgegen aller Befürchtungen nicht negativ auf den Cholesterinspiegel aus. Beim Oster-Brunch darf also geschlemmt werden: Zu Eiern in allen denkbaren Variationen gesellen sich neben einem üppig bestückten Brotkorb auch eine Wurst- und Käseplatte, Gemüse wie beispielsweise Tomaten, Avocados oder Salatgurken und eine Auswahl an Saucen und Pasten. Marmelade, ein leckerer Obstsalat oder Schokoladenkuchen lassen zudem das Herz von Schleckermäulchen höher schlagen. Ideal: Das traditionelle Osterlamm aus Biskuit- oder Rührteig.

## *TISCHLEIN DECK’ DICH ÖSTERLICH*

Auch das Auge isst mit: Neben allen Gaumenfreuden steigert auch eine fantasievoll dekorierte Tafel die feierliche Stimmung. Verspielt wirkt dabei eine Tischwäsche, die nicht nur in den schönsten Frühlingsfarben besticht, sondern auch niedliche Motive wie Häuschen oder Küken abbildet. Denn schließlich ist Ostern ein Fest, an dem es ruhig etwas farbiger werden darf. Auf den festlich geschmückten Esstisch gehören außerdem bunt verzierte Ostereier und Vasen voll frischer Frühlingsblumen. Außer Schneeglöckchen und Krokus ist auch die Osterglocke (Narzisse) eine der beliebtesten Frühlingsblumen. Ihre frische gelbe Farbe fügt sich problemlos in jede Osterdeko und sieht auf einer hellen Tischdecke besonders stilvoll aus. Besteck und Geschirr erhalten durch selbstgebastelte Tischkarten und Serviettenringe mehr Pepp. Besonders gemütlich und traditionell wird das gemütliche Zusammensein außerdem mit Kerzen. Gezielt platziert sind sie der strahlende Mittelpunkt des Oster-Brunch und sorgen für eine entspannte Atmosphäre.

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



# MIT DEN LIEBSTEN OSTERN FEIERN

## *Tipps für Deko und Geschenke mit Herz*

Erwacht der Frühling, ist das Osterfest nicht mehr weit. Nicht nur die Kinder fiebern der großen Eier-suche entgegen. Auch bei den Erwachsenen steigert das gemeinsame Basteln und Backen im Kreis der Familie die Vorfreude. Erhalten Verwandte eine liebevoll von den Kindern bemalte oder gebastelte Osterkarte, ist die Freude groß. Richtig stilvoll wirken Einladungen und Grußkarten, wenn sie mit Hasenmotiven oder Ostereiern aus Perlen beklebt werden - elegant sind Federn oder getrocknete Frühling Blumen. Dauert der Osterbesuch einmal länger, sollten die Jüngsten einen Zeitvertreib im Gepäck haben, wie etwa den Malblock der Marke kinder, der mit einem Schokohasen daherkommt.

### **FRÜHLINGSGRUSS AUS DER DOSE**

Ein besonderer Hingucker auf dem Fensterbrett oder auch ein hübsches Ostermitbringsel sind bepflanzte Blumentöpfe aus Konservendosen. Dazu die Dose mit einem Öffner aufmachen, der keine scharfen Kanten hinterlässt. Nach dem Leeren das Etikett ablösen und den Behälter spülen und trocknen lassen. Mit weißer oder goldener Sprühfarbe sowie Zierbändern oder Bordüren, die man mit der Heißklebepistole befestigt, wird die Dose zum stylischen Blumentopf. Erde und Narzissen-Zwiebeln oder Kresse hineingeben, wachsen lassen und verschenken. Ein Osterstrauß aus Forsythien oder Ähnlichem lässt sich übrigens nicht nur mit ausgeblasenen und bemalten Eiern dekorieren. Mit viel Liebe überreicht man das Gebinde, wenn daran einer der schokoladigen Herz-Anhänger der Marke kinder baumelt - gleiches gilt für Ostergeschenke.

### **PLATZDECKCHEN, WIE KINDER SIE LIEBEN**

Richtig bunt wird die Kaffeetafel durch tierische Platzdeckchen - aus weißen Papptellern entstehen ganz einfach tolle Frühling Blumen sowie lustige Hasen- oder Küken-Köpfe. Dazu die runde Pappvorlage mit bunter, brauner oder gelber Fingerfarbe anmalen. Beim Blumenmotiv Blütenblätter ankleben. Je nach Vorliebe Hasenohren aus Tonkarton und Wackelaugen anbringen, Nase und Schnurrhaare einzeichnen. Oder mit gelbem Krepppapier Federn formen sowie einen Schnabel und schwarze Kreise als Augen befestigen.

# RAUS INS GRÜNE!



Entdecken Sie DIE Ausflugslocations  
am PADERBORN-LIPPSTADT AIRPORT!

Lassen Sie das außergewöhnliche Ambiente wirken! In direkter Nachbarschaft zum Paderborn-Lippstadt Airport und dabei ruhig gelegen in ländlicher grüner Umgebung liegen das Airport Hotel Paderborn und das Silbergras Restaurant & Bar. Vor dem Haus der Regionalflughafen – hinter dem Haus die schöne Sonnenterrasse und der Wintergarten mit einzigartigem Blick auf das Almetal und die spektakuläre Wewelsburg. Kommen Sie an und entspannen Sie sich!

## SILBERGRAS RESTAURANT & BAR

Mehr als Kochen - Im Einklang mit der Natur!

Freuen Sie sich auf das exklusive à la Carte - Restaurant im Airport Hotel Paderborn: mit Showküche, gemütlicher Lounge, SKY Sports Bar und natürlich der großen Sonnenterrasse. Perfekt für einen Ausflug, eine Feierlichkeit, ein gemeinsames Essen oder auch einen entspannten und geselligen Abend mit Familie oder Freunden.

Kosten Sie beste Produkte, erlebbar durch unsere feine, handwerkliche Küche und genießen Sie Klassiker sowie schmackhafte Spezialitäten aus Ostwestfalen! Seien Sie gespannt auf außergewöhnliche Events wie Küchenpartys, Live Akustik- Abende, Kochkurse oder Tastings.



Sonntags erhalten Sie im Silbergras Restaurant & Bar das volle Verwöhn-Programm: Vom reichhaltigen Frühstück über den Brunch à la Carte, Kaffee und Kuchen am Nachmittag bis hin zum delikaten Abendessen. Kosten Sie jetzt leckere Frühlingsspeisen wie Kalbsragout in Kräuter-Zitronen-Sauce serviert auf Cappelli di Prete, gefüllt mit Bärlauch und Parmesan, oder vegane Ravioli mit Kartoffeln, Tofu und Bärlauch Füllung, serviert mit cremiger Süßkartoffel-Sauce. Zum Dessert empfehlen wir Ihnen eine himmlische Crème Brûlée mit Rhabarber-Sorbet. Ab April steht auch wieder leckerer Spargel in allen Varianten auf der Speisekarte!

## PANOLO PANORAMA LOUNGE

*DEM HIMMEL SO NAH:  
FEIERN, ENTSPANNEN & GENIEßEN*

Nur fliegen ist schöner: Die PANOLO Panorama Lounge mit ihrer großzügigen Dachterrasse bringt Sie dem Himmel ein Stück näher. Genießen Sie das besondere Ambiente bei einem kurzen Ausflug oder veranstalten Sie eine Feier, die garantiert lange im Gedächtnis bleibt.

Die PANOLO Panorama Lounge besticht mit dem direkten Blick auf das Rollfeld, das Flughafengeschehen und die Region. Die Spezialitäten dieser Location sind, neben dem grandiosen Ambiente, auch die köstlichen hausgemachten Torten, Kuchen & frischen Waffeln sowie der einzigartige SANSIBAR Kaffee-Genuss.

### Kontakt und weitere Infos

Airport Hotel Paderborn und Silbergras Restaurant & Bar:  
[www.airporthotel-paderborn.com](http://www.airporthotel-paderborn.com) | [www.silbergras.de](http://www.silbergras.de)  
[genuss@silbergras.de](mailto:genuss@silbergras.de) | [info@airporthotel-paderborn.com](mailto:info@airporthotel-paderborn.com)  
T. 02955-74740 | Kötterweg 10 | 33142 Büren Ahden  
PANOLO Panorama Lounge:

Flughafenstraße 33 | 33142 Büren - Ahden | im Quax Hangar  
[www.panolo.de](http://www.panolo.de) | [welcome@panolo.de](mailto:welcome@panolo.de) | T. 02955-7477660





**IHRE  
GESUNDHEIT  
IN GUTEN  
HÄNDEN!**

Fit ins Frühjahr – was man gegen Frühjahrsmüdigkeit tun kann! Während die Natur voller Energie ins Frühjahr startet, leiden viele Menschen unter dem Phänomen Frühjahrsmüdigkeit – Experten schätzen, dass in Mitteleuropa jeder Zweite davon betroffen ist. Gerade in unseren Breiten, wo man im Sommer abends noch in der Sonne sitzt und die Winter trotzdem dunkel und kalt sind, macht den Menschen die Umstellung von Winter auf Frühling besonders zu schaffen. Anstatt auf Hochtouren zu laufen, geraten Stoffwechsel und Hormonhaushalt erst einmal kräftig durcheinander. Zu den Symptomen gehören neben der Müdigkeit auch häufig Kreislaufbeschwerden, Wetterfühligkeit, Immunschwäche, Schlaflosigkeit oder Schwindel – vor allem bei älteren Personen und bei Frauen.

### **COCOONING IST JETZT NICHT MEHR ANGESAGT..**

Während man den Körper im Winter geschont und sich zu Hause eingemummelt hat, sollte man nun das Gegenteil tun: Raus in die Natur und sich an der frischen Luft bewegen. Das regt den Kreislauf an und stärkt das Immunsystem. Das Tageslicht begünstigt die Anpassung unseres Organismus an die helle, wärmere Jahreszeit.

Oft genügt schon ein Spaziergang während der Mittagspause, um die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin anzukurbeln. Denn sobald Tageslicht auf die Netzhaut des Auges fällt, schüttet die Hirnanhangdrüse den Wachmacher aus. Lassen Sie also die Sonnenbrille erstmal in der Tasche und genießen Sie die lang vermissten Sonnenstrahlen.

### **... ABER SCHLAFEN SCHON!**

Abends sollten Sie allerdings weiterhin nicht zu spät ins Bett gehen – denn Schlaf ist immer noch das beste Mittel gegen Müdigkeit. Sieben bis acht Stunden Minimum sollten es während des Jahreszeitenwechsels schon sein, damit sich Ihr Körper von den Strapazen des Tages regenerieren kann.

Wer tagsüber extrem unter Müdigkeit leidet, dem wird zu einem Mittagsschläfchen geraten.

20 bis 30 Minuten reichen dafür völlig aus. Andernfalls kommt man nämlich in die Tiefschlafphase und fühlt sich nach dem Aufstehen nur noch müder.

### **WASSER MARSCH!**

Wer trotz 8 Stunden Schlaf morgens nicht in die Gänge kommt, dem seien kalt-warme Wechselduschen empfohlen bzw. kurze, kalte Kneippgüsse nach einer warmen Dusche. Dabei lässt man das kalte Wasser zuerst von unten über Füße und Beine laufen, anschließend über die Arme und ganz Mutige brausen zum Abschluss auch noch den Rumpf von unten nach oben kalt ab. Auch regelmäßiges Saunieren kann helfen, den Körper fit für die Open Air Saison zu machen.

### **HOLEN SIE DEN FRÜHLING INS HAUS**

Tageslichtlampen können schon gegen Ende des Winters helfe, sich an die baldige Zeitumstellung zu gewöhnen. Um sich emotional auf das Frühjahr einzustellen, holen Sie sich doch einfach bunte Blumen ins Haus. Sie sorgen für eine fröhliche Stimmung.

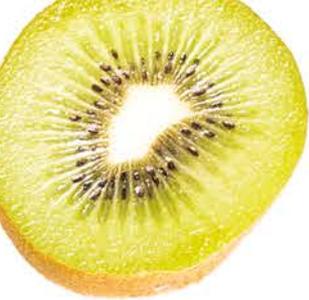
### **MANGELERSCHEINUNGEN AUSGLEICHEN**

Durch deftiges Essen und Bewegungsmangel im Winter leiden viele Menschen im Frühjahr unter Mineralien- und Vitaminmangel. Anhand eines Laborbefunds kann herausgefunden werden, ob z.B. Eisen oder Vitamin B im Keller sind und mit entsprechenden Präparaten ergänzt werden sollten.

Natürlich sollte jetzt auch die Nahrung wieder mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten: Leichte, obst- und gemüsereiche Kost entlastet den Körper auch bei der Verdauung, ebenso wie ein proteinreiches Frühstück und regelmäßiges Trinken. Nun ist außerdem der beste Zeitpunkt für eine Basenkur oder eine naturheilkundliche Entgiftung von Leber und Nieren. Beides schenkt neue Energie und macht Sie fit fürs Frühjahr.

*Text: medicalpress*





# BODY IN BALANCE -

## Fasten für den Körper



**IHRE  
GESUNDHEIT  
IN GUTEN  
HÄNDEN!**

War Fasten früher ein Ausdruck religiöser Askese, wird es nun immer mehr zum Gesundheitstrend. Ob F.-X.-Mayr-Kur oder Intervallfasten – es gibt viele Gründe und noch mehr Arten zu Fasten. Damit Sie nicht den Überblick verlieren, stellen wir Ihnen bei medicalpress heute die wichtigsten und interessantesten Fastenkuren vor.

### **KLASSISCHES FASTEN**

Streng genommen bedeutet Fasten, komplett auf feste Nahrung zu verzichten. In fast allen Weltreligionen gibt es mehr oder weniger festgelegte Fastenzeiten – im Christentum zum Beispiel zwischen Aschermittwoch und Karfreitag, im Islam während des Ramadans (2019 ab dem 5. Mai). Älteste Funde im Hinduismus zeigen, dass dort schon vor mehr als 4.000 Jahren an Vollmond- oder Neumondtagen auf Nahrung verzichtet wurde.

Heutige, gesundheitliche Gründe für eine Fastenzeit sind eine erwünschte Gewichtsabnahme, schönere Haut oder auch der meditative Aspekt einer Fastenkur. Viele Fastenfans nehmen ein Heil- oder Gesundheitsfasten zum Anlass, sich fortan generell gesünder zu ernähren. Auch verzichten die meisten während des Fastens auf Alkohol und Zigaretten.

### **FASTEN NACH F.X. MAYR**

Das Heilfasten des österreichischen Naturheilarztes basiert auf den drei Säulen Schonung, Säuberung und Schulung. Das bedeutet, dass den Patienten neben der Entgiftung auch gleich ein gesundes Essverhalten beigebracht wird. Während der Fastenkur gibt es morgens und mittags ein altbackenes Brötchen, bei dem jeder einzelne Bissen mindestens 40 Mal gekaut werden muss. Anschließend darf er mit ein bisschen Milch heruntergeschluckt werden. Ansonsten sind Kräutertees und Gemüsebrühe erlaubt.

### **FASTENKUR NACH BUCHINGER**

Otto Buchinger war ein Arzt, der selbst unter Rheuma und damit verbundenen schweren Schmerzen litt.

In den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts fing er an, aus diesem Grund zu fasten und schrieb 1935 ein Buch über seine Methode, den Körper zu reinigen und von Giftstoffen zu befreien. Bei der Buchinger-Kur werden nur noch Flüssigkeiten zu sich genommen, daher wird sie auch gerne als Saftkur bezeichnet. Aber auch Wasser, Tee oder Gemüsebrühe zählen dazu. Zum Reinigen des Körpers werden Einläufe und Glaubersalz verwendet. Zur Buchinger-Kur gehört auch moderate Bewegung wie Spaziergänge, Pilates oder Yoga.

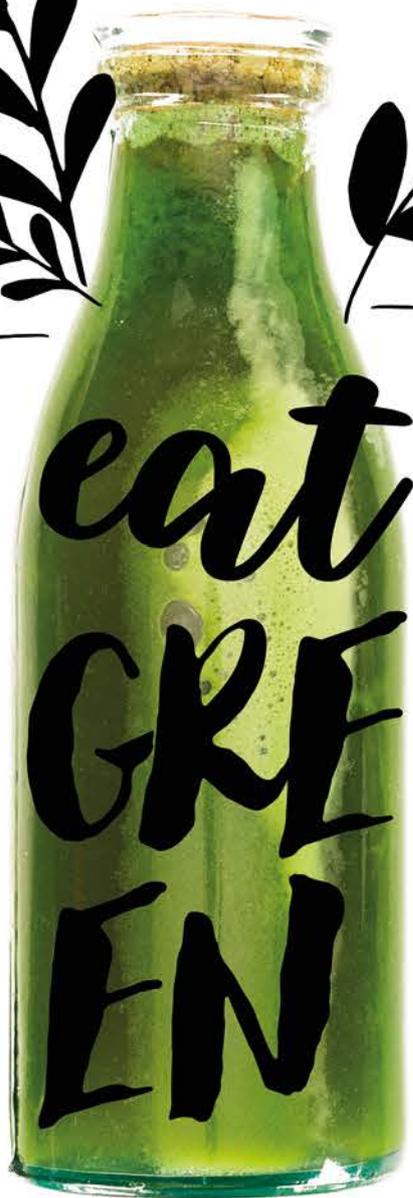
### **INTERVALLFASTEN**

Diese neue Art des Fastens passt sich dem modernen Lifestyle an und wird vorwiegend zum Abnehmen und zur Regulierung des Stoffwechsels eingesetzt. Beim intermittierenden Fasten wird nicht längere Zeit gefastet, sondern nur eine gewisse Anzahl an Stunden pro Tag oder an Tagen pro Woche, um den Insulinspiegel nicht konstant hoch zu halten. Beispiele sind die 8-Stunden-Diät, bei der man nur während 8 Stunden essen darf, die anderen 16 wird gefastet. Dabei wird in den meisten Fällen auf das Frühstück verzichtet und nur in der Zeit von 12 bis 20 Uhr gegessen. Eine andere Methode des Intervallfastens ist die 5:2 Diät. Hierbei darf man an 5 Tagen pro Woche „normal“ essen, an den anderen beiden wird die Kalorienzufuhr auf 500 bis 600 Kalorien beschränkt.

### **BASENFASTEN**

Ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme können auf eine Übersäuerung des Körpers hindeuten. Wer seinen Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen möchte, sollte eine Zeit lang auf säurebildende Lebensmittel verzichten – das heißt auf tierische Produkte, süße Säfte, Alkohol, Zucker und Weißmehl. Obst und Gemüse sowie basische Müslis, Oliven oder Mandeln sind erlaubt.

Text: medicalpress

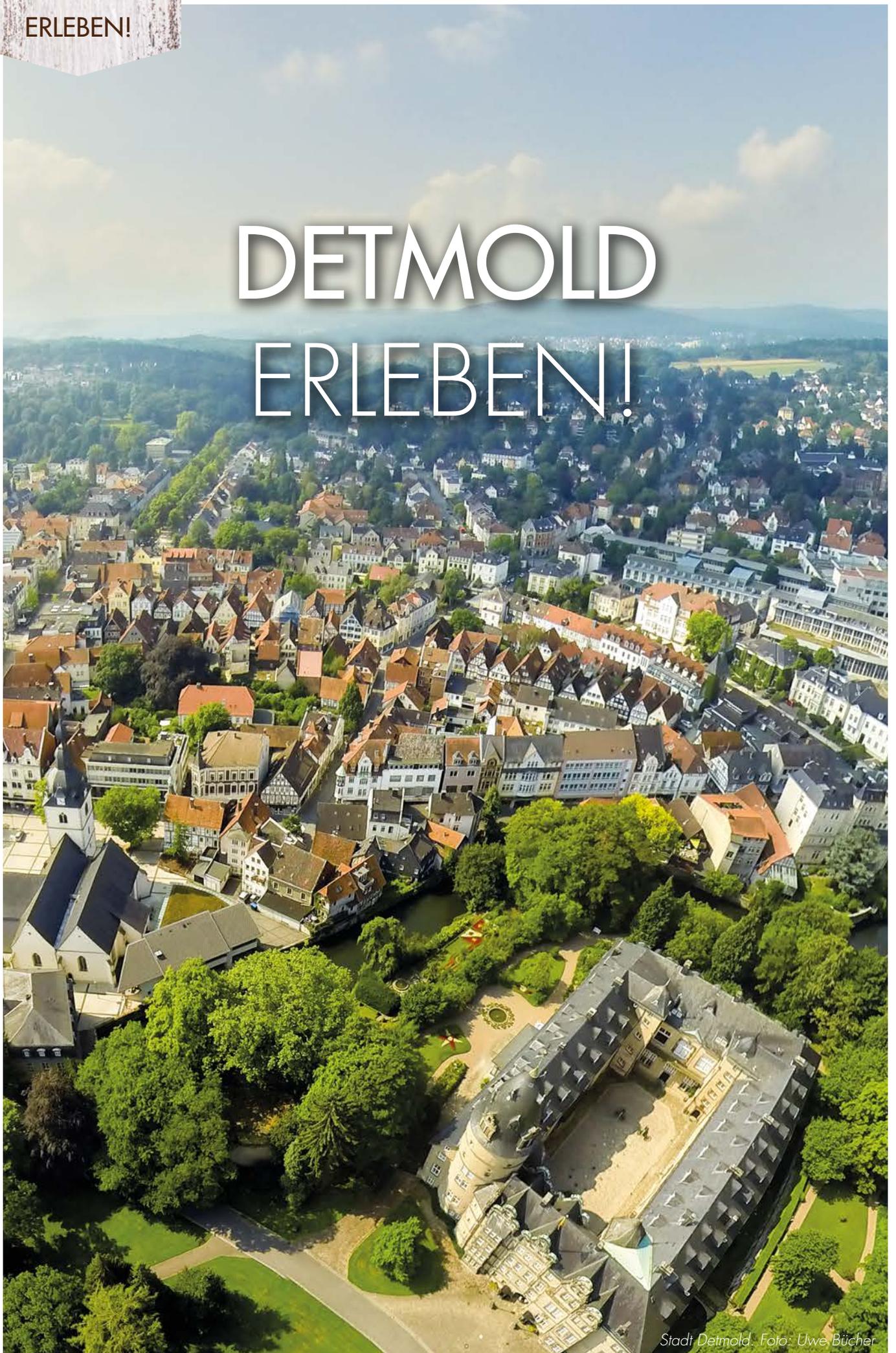


*eat*  
**GREEN**  
**EN**



DETMOLD  
ERLEBEN!

# DETMOLD ERLEBEN!



Stadt Detmold. Foto: Uwe Bücher



# DETMOLD GESCHICHTE

783 wurde Detmold als Theotmali erstmalig geschichtlich erwähnt. Abgeleitet wird der Name von der althochdeutschen-altsächsischen Bezeichnung „Thing“ für „Gerichtsstätte“ und „Theot“ für das „Volk“. Als Volksgerichtsstätte reicht Detmolds Historie bis in die Römerzeit. Karl der Große soll während der Sachsenkriege hier geschlagen worden sein. 1263 verlieh Bernhard III. zur Lippe „Detmelle“ das Lippstädter Stadtrecht.

Seit dem lebte es sich in Detmold durchaus fürstlich. Früher regierten hier die lippischen Landesherren. Heute herrscht das bunte Treiben von Jung und Alt. In historischer Kulisse genießen Gäste und Einheimische eine Kultur- und Einkaufsstadt der besonderen Art.

Wem es um Kultur, Wandern, Radwandern und spannende Tagesausflüge geht, der ist in Detmold genau richtig. Im Herzen des Teutoburger Waldes, im „Land des Hermann“, zeigt sich ein wahres Schmuckstück. Als Kulturstadt hat sich Detmold weit über die regionalen Grenzen hinaus einen Namen gemacht: hier befindet sich der Sitz des Landestheaters und der Hochschule für Musik, ergänzt durch ein reiches und abwechslungsreiches Kulturleben, das von „klassisch“ bis „modern“ reicht.

Während die historische Altstadt als Kulisse für eine außergewöhnliche Vielfalt an Stadtführungen dient, reihen sich viele besuchenswerte Sehenswürdigkeiten wie an einer Perlschnur von der Innenstadt bis in den nahegelegenen Teutoburger Wald aneinander und tragen somit zu dem guten Ruf Detmolds als Ausflugsziel „im Grünen“ bei.



## LAGE

Die Urlaubsregion Teutoburger Wald bildet den östlichen Teil Nordrhein-Westfalens, südlich der Grenze zu Niedersachsen. Detmold liegt, 25km entfernt von Bielefeld und 30km entfernt von Paderborn, direkt am Höhenzug des Teutoburger Waldes. Egal für welchen Weg oder für welches Verkehrsmittel Sie sich entscheiden: Detmold ist schnell zu erreichen.

Über die A33 (Ausfahrt Paderborn-Elsen, B1 Richtung Detmold/Hamel) erreichen Sie Detmold einfach und bequem. Aus allen Richtungen beträgt die Entfernung zur jeweiligen Autobahn rund 25 km. Regelmäßig verkehrende Regionalzüge (RB 72) von Herford und Bielefeld, bzw. Altenbeken und Paderborn ermöglichen eine stressfreie Anreise nach Detmold.

## SEHENSWÜRDIGKEITEN

Rund 12 Millionen Gäste erleben es jedes Jahr: das „Land des Hermann“ ist schön und einzigartig. Es ist eine Urlaubsregion, in der Sie nicht nur Landschaft genießen und sich prächtig erholen können, sondern in der Sie auch Geschichte und Kultur entdecken können. In Deutschland gibt es wohl kaum eine Tourismusregion mit einer vergleichbaren Dichte an Sehenswürdigkeiten wie im „Land des Hermann“. Ein beträchtlicher Anteil dieser Sehenswürdigkeiten befindet sich direkt in Detmold mit seinem historischen Stadtkern oder der näheren Umgebung. Ausführliche Infos finden Sie auch im Netz unter [www.detmold.de/sehenswuerdigkeiten](http://www.detmold.de/sehenswuerdigkeiten)

### DIE ADLERWARTE BERLEBECK – ZUM GREIFEN NAH!

Die älteste und artenreichste Greifvogelwarte Europas befindet sich mitten im südlichen Teutoburger Wald. Die Adlerwarte Berlebeck wurde im Jahr 1939 gegründet und beheimatet über 200 Greifvögel. Adler, Milane, Geier, Falken und viele andere Greifvögel werden hier artgerecht betreut und können beim Rundgang oder den Freiflugvorführungen betrachtet werden. Dabei erleben Besucher täglich um 11 und 15 Uhr die Navigationskünstler hautnah in ihrem Element und können vom Falkner spannende Informationen zu den Akrobaten erhalten. Wer lieber entspannen möchte, kann auf der gemütlichen Panoramaterrasse den Blick in das Tal genießen, während die kleinen Besucher auf dem Naturlehrpfad die Möglichkeit nutzen, ihre Spannweite mit verschiedenen Greifvögeln zu vergleichen.

Adlerwarte Berlebeck  
Hangsteinstraße, 32760 Detmold  
Tel.: 05231 471-71, [info@adlerwarte-berlebeck.de](mailto:info@adlerwarte-berlebeck.de),  
[www.detmold-adlerwarte.de](http://www.detmold-adlerwarte.de)



Foto: Adlerwarte Berlebeck



Foto: Landesverband Lippe

### DAS HERMANNSDENKMAL

Das Hermannsdenkmal ist mit einer Figurhöhe von 26,57 m und einer Gesamthöhe von 53,56 Metern ist die höchste Statue Deutschlands. Sie erinnert an die Schlacht im Teutoburger Wald im Jahre 9 n. Chr.. Heute ist das Hermannsdenkmal ein Mahnmal für den Frieden und die Völkerverständigung und zählt zu den beliebtesten Ausflugszielen Deutschlands. Über 500.000 Besucher kommen jährlich, um den Hermann aus der Nähe zu erleben und die 360-Grad-Fernsicht über Lippe zu genießen.

Führungen mit der Möglichkeit, ein Besuch der Denkmalplattform und der Bandelhütte sind ein Top-Erlebnis für die gesamte Familie.

Eine einzigartige Kulisse für kulturelle Veranstaltungen sowie das beliebte „Mondschein-Kino“ bietet die Waldbühne. Der Teuto-Kletterpark sowie die Erlebnis-Gastronomie „Auf 386m“ mit Biergarten und Sonnenterrasse runden das Angebot ab.

Hermannsdenkmal  
Grotenburg 50, 32760 Detmold  
Telefon: 05231/621165, [t.hermann@lippe.de](mailto:t.hermann@lippe.de),  
[www.hermanndenkmal.de](http://www.hermanndenkmal.de)

## TEUTO-KLETTERPARK ERLEBEN – FREIZEIT AKTIV GESTALTEN!

Höhenluft schnuppern, Familienspaß genießen, mit Freunden oder Kollegen aktiv sein – welcher Grund Sie auch in den Teuto-Kletterpark führen mag, in der herrlichen Kulisse einer der ältesten Baumbestände Europas wartet ein Naturerlebnis der besonderen Art auf Groß und Klein! Am Fuße des Hermannsdenkmals bei Detmold gilt es, sechs unterschiedlich schwere Parcours mit mehr als 80 Kletterstationen zu erobern und dabei führt so mancher „Steigbügel“ in bis zu 12 Meter Höhe! Und ganz gleich, ob wacklige Bermudabrücke, der mutige Tarzansprung oder eine rasante Fahrt mit der Seilrutsche – in der abwechslungsreichen Welt aus Tauen, Bäumen und Plattformen kommen Erstlingskletterer ebenso auf ihre Kosten wie erfahrene Höhentänzer. Kinder ab 9 Jahren können in den Klettergurt schlüpfen und in aktiver Begleitung eines Erwachsenen ihr Kletterabenteuer starten. Ab dem 12ten Lebensjahr genügt die Einverständniserklärung der Eltern, um mit Freunden oder der Schulklasse in luftige Höhen zu steigen. Worauf also noch warten? Klinken Sie sich ein und entdecken die unvergesslichen Erlebniswelten des Teuto-Kletterparks in Detmold!

Neu: Auf die kleinsten Kletterkünstler warten drei Bambini-Parcours, in denen Kinder ab 4 Jahre ausgerüstet mit Helm und Gurt erste Klettererfahrungen sammeln können. In den NRW-Sommerferien hat der Teuto-Kletterpark täglich geöffnet (Ruhetag: Montag), Infos zu Preisen und Öffnungszeiten finden Sie unter [www.kletterpark.de](http://www.kletterpark.de)

## FÜRSTLICHES RESIDENZSCHLOSS DETMOLD

Das Fürstliche Residenzschloss, erbaut im 16. Jahrhundert, war Sitz der lippischen Regenten und wird auch heute noch bewohnt. Mitten in der Stadt, direkt am Schlossplatz gelegen, zeigt das Fürstliche Residenzschloss herrliche Gobelins und prunkvolle Säle. Erbaut im Stil der Weserrenaissance prägt das Schloss mit seinem Park die historische Altstadt. Es kann täglich im Rahmen der Führungszeiten besichtigt werden. Die täglichen Führungen gewähren einen Blick in das höfische Leben der vergangenen Jahrhunderte.

## LIPPISCHES LANDESMUSEUM DETMOLD: SCHATZKAMMER IN REIZVOLLER LAGE

Mitten in der historischen Altstadt von Detmold, gegenüber des Fürstlichen Residenzschlosses der Herren zur Lippe, liegt das Lippische Landesmuseum. Es ist das älteste Museum der Region und beherbergt eine großartige Sammlung von lippischen und außerlippischen Kulturgütern.

Gegründet 1835 als „Naturhistorisches Museum“, werden heute auf über 5000 Quadratmetern Ausstellungsfläche umfangreiche Sammlungen zur Landes- und Kulturgeschichte, Archäologie, Naturkunde, Völkerkunde, Möbel- und Innenarchitektur sowie zur Kleidungsgeschichte gezeigt. Mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bietet das Museum ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie.

Lippisches Landesmuseum Detmold  
Ameide 4, 32756 Detmold  
0 52 31 99 25 0, [www.lippisches-landesmuseum.de](http://www.lippisches-landesmuseum.de)

**Sie**  
verschönern  
Ihren Garten



...mehr Freude an schönen Steinflächen!

**- wir sanieren  
Terrasse & Hof!**



**In nur 20 Minuten ...**

Nach usererer Steinsanierung sehen Ihre Steinflächen wieder aus wie neu.

Kostenlose Musterfläche bei Ihnen zu Hause!

**Stein-Sanierungsdienst Runte**  
Inh. Thorsten Runte  
Heidebachstr. 30  
32760 Detmold

Telefon: 052 31 - 611 7108  
Mobil: 0176 - 4949 5954  
[www.steinsanierung-runte.de](http://www.steinsanierung-runte.de)

**AUF ZEITREISE  
SAISONSTART AM 2. APRIL IM LWL-  
FREILICHTMUSEUM DETMOLD**

Tauchen Sie ein in das ländliche Leben der Vergangenheit! Im LWL-Freilichtmuseum Detmold, dem größten Freilichtmuseum Deutschlands am Fuße des Teutoburger Waldes, gibt es auf über 90 Hektar grüner Kulturlandschaft derzeit knapp 120 historische Gebäude aus allen Sozialschichten und Regionen Westfalens zu entdecken. Ob der lippische Meierhof aus dem 16. Jahrhundert, die Bockwindmühle aus der Zeit um 1900 oder das Wohnhaus der jüdischen Familie Uhlmann Anfang der 1930er Jahre: 500 Jahre westfälische Alltagskultur werden präsentiert. Eine echte Rarität ist das historische Fotoatelier Kuper von 1891 im Paderborner Dorf des Museums. Zudem ist das LWL-Freilichtmuseum Detmold das erste Freilichtmuseum Deutschlands, das seinen Besuchern dauerhaft eine historische Tankstelle in seiner Ausstellung präsentiert. Der Betonbau mit Flugdach von 1951 wird im Zustand der 1960er Jahre gezeigt. Schauen Sie in den aktiven Werkstätten dem Fotografen, dem Schmied, dem Bäcker oder dem Töpfer bei der Arbeit zu. Besonders lohnenswert ist ein Blick in die nach historischen Vorbildern angelegten Gärten, in denen sich einige alte, regionale Nutzpflanzensorten finden. Zudem trägt das LWL-Freilichtmuseum Detmold aktiv zur Erhaltung seltener Haustierrassen bei wie der Senner Pferde, des Siegerländer Rotviehs oder der Lippegänse. In der Saison 2019 dreht sich im Museum des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) alles um die Liebe. Was bedeutet Liebe heute? Wen oder was lieben wir? Und wie verändern sich unsere Begriffe und Vorstellungen angesichts der digitalen Möglichkeiten im Internet? Diese und viele weitere Fragen werden vom 2. April bis 31. Oktober 2019 anhand sehr berührender, humorvoller und auch trauriger Liebesgeschichten in der Sonderausstellung „Vergiss die #liebe nicht!“ in den Mittelpunkt gerückt. Über eine App sind Sie zu einem Date mit den Liebesobjekten eingeladen und können auch selbst Teil der Ausstellung werden: mit Ihrer eigenen Liebesgeschichte. An einigen Stationen im Gelände werden darüber hinaus historische Liebesgeschichten erzählt, von der Eheanbahnung oder Bindungen aus Vernunft bis zur Liebesheirat, von der heimlichen bis zur tragischen Liebe. Zudem gibt es ein spannendes und abwechslungsreiches Begleitprogramm, das in Mitmachaktionen, Veranstaltungen, Führungen und Workshops das Thema Liebe in seinen zahlreichen Facetten aufgreift.

LWL-Freilichtmuseum Detmold  
Krummes Haus, 32760 Detmold  
Tel. 05231/70 61 04 (Infobüro), 05231/70 60 (Zentrale)  
E-Mail: infobuero.detmold@lwl.org  
Internet: [www.lwl-freilichtmuseum-detmold.de](http://www.lwl-freilichtmuseum-detmold.de)  
Öffnungszeiten  
2. April bis 31. Oktober, dienstags bis sonntags und an allen  
Feiertagen von 9 bis 18 Uhr



Foto: Vogelpark Heiligenkirchen

**SEIT 50 JAHREN SIND FAMILIEN  
AUF TUCHFÜHLUNG MIT DEN  
TIEREN INMITTEN DES  
TEUTOBURGER WALDES -  
IM VOGELPARK HEILIGENKIRCHEN**

Nur eine halbe Stunde Autofahrt nördlich von Paderborn, mitten im Teutoburger Wald liegt der Vogelpark Heiligenkirchen der großen und kleinen Besuchern einen Tag voller Erlebnisse und Erholung bietet.

Hier sind Sie per Du mit Sittich, Ara und Kakadu, denn der Vogelpark Heiligenkirchen ist ein Familienpark zum Anfassen. Respekt vor Natur und Tieren wird hier spielerisch erlernt. Die ganze Familie geht auf Tuchfühlung mit den Tieren, und das so nah wie nirgendwo sonst in Deutschland, denn Kontakt mit zahmen Papageien ist hier gewünscht. In der begehbaren Voliere fressen Ihnen gleich zehn Wellensittiche aus der Hand, und beim Futterrundgang mit dem Tierpfleger lernt die ganze Familie Wissenswertes über unsere Vögel und Säugetiere. Der große Abenteuerspielplatz mit Trampolinen und Kletteranlagen ist wie die Tiergehege und die Gastronomie umrahmt von liebevoll angelegten Blumenbeeten.

Foto: Haus Stahl LWL, Robin Jöhne



# VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS 2019

- 19. - 22.07. Bruchmarkt (Sommerkirmes)
- 02. - 03.08. Detmolder Sommerbühne (Weltmusik auf dem Marktplatz von Detmold)
- 09. - 10.08. Detmolder Sommerbühne
- 17.08. Detmolder Residenzlauf
- 30.08 - 01.09. Kussler Ball im Ortsteil Pivitsheide
- 01.09. Detmolder Familienfest am "Hangar 21"
- 08.09. Tag des offenen Denkmals
- 13. - 20.09. Kunstausstellung, Stadthalle Detmold
- 14. - 15.09. Kunsthandwerkermarkt im Schlosspark
- 05. - 06.10. Residenzfest (mit verkaufsoffenem Sonntag)
- 01.11. Detmolder Ohrenschaus  
(Kostenlose Konzerte in mehr als 20 Kneipen)
- 27.11 - 01.12. Andreasmesse (Winterkirmes)
- 06. - 08.12. Museumsadvent im Freilichtmuseum
- 04. - 24.12. "Detmolder Advent" auf dem Marktplatz von Detmold



 **Senioreneinrichtungen  
des Kreises Lippe**



## Vier Häuser so individuell wie Ihre Bewohner

In **Detmold** leben im Haus Hoheneichen nicht nur Senioren. Auch jüngere Menschen, die auf Betreuung und Pflege angewiesen sind, haben hier ein Zuhause gefunden. In **Blomberg** sind die Bewohner voll in das Gemeindeleben der Stadt eingebunden. Wie eine große Familie leben sie im Haus am Hohenrenner Weg zusammen. Und im Jagdschloss **Oesterholz** wird ein besonderes Konzept zur Integration pflegebedürftiger Menschen umgesetzt. Ein kleiner Landwirtschaftsbetrieb bietet die Möglichkeit zur

Mitarbeit, unabhängig von Pflege- oder Einschränkungsgraden. In **Lemgo** leben pflegebedürftige Menschen jeden Alters in vier Wohngruppen. Zusätzlich gibt es eine separate ambulante Wohngruppe für langzeitbetreute Bewohner.

**Sie wollen uns kennenlernen? Wir freuen uns auf Sie!**  
[www.kse-lippe.de](http://www.kse-lippe.de)

**Standort Detmold**  
Friedrich-Richter-Straße 17  
32756 Detmold  
Fon 0 52 31. 9913 - 0

**Standort Blomberg**  
Hohenrenner Weg 12  
32825 Blomberg  
Fon 0 52 35. 96 97 - 0

**Standort Oesterholz**  
Im Kleinen Bruch 1  
33189 Schlangen  
Fon 0 52 52. 9 89 96 - 0

**Standort Lemgo**  
Echternstraße 126  
32657 Lemgo  
Fon 0 52 61. 25 94 - 0

# LEBEN IM ALTER



# Fit und aktiv durch die besten Jahre

Ab 50 vermehrt auf Bewegung und gesunde Ernährung achten



Foto: djd/LaVita

Der Einstieg in ein aktives Leben lohnt sich in jedem Alter, denn Sport gilt als wahrer Jungbrunnen. Ob Fitness-Studio, Yoga, Tanzschule, Lauf- oder Wandertreff - vor allem das Herz-Kreislaufsystem und die Gelenke profitieren von regelmäßiger Bewegung. Altersbedingter Muskelabbau und Übergewicht werden vorgebeugt, die Beweglichkeit gefördert und der Gleichgewichtssinn geschult - was gerade hinsichtlich der Sturzprävention bei Senioren eine wichtige Rolle spielt. Nicht zuletzt trifft man beim Sport Gleichgesinnte. Und das wirkt sich wiederum positiv auf die Lebensqualität aus. Denn zahlreiche Studien zeigen: Menschen mit intakten sozialen Bindungen sind auch im Alter gesünder - sowohl körperlich als auch seelisch.

## Weniger Kalorien, mehr Vitamine

Dass Ernährung einen großen Anteil an unserer Gesundheit hat, ist unbestritten. Mit zunehmendem Lebensalter braucht der Körper zwar weniger Kalorien, dabei sinkt jedoch der Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen nicht. Sie sind für den ganzen Organismus wichtig: So wird das Immunsystem von Vitamin C, Eisen, Zink, Selen und Vitamin D unterstützt. Eisen, Jod und Zink fördern die Konzentrationsfähigkeit. Unsere Leistungsfähigkeit profitiert von Vitamin B2, Vitamin B12 und Vitamin B6, die zu einem normalen Energiestoffwechsel und darüber hinaus auch zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen. Vitamin D, Vitamin K und Mangan sind wichtig für den Bewegungsapparat - sie tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei, während Vitamin C eine normale Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion unterstützt. Chrom hilft bei der Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels und Vitamin B1 unterstützt die Herzfunktion.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte frisches Obst und Gemüse daher fünfmal am Tag auf den Tisch kommen. Wer die fünf Portionen nicht schafft, kann etwa zu einem natürlichen Saftkonzentrat wie LaVita greifen und so den eigenen Speiseplan optimieren.

Es bündelt die positiven Eigenschaften von über 70 wertvollen Lebensmitteln und liefert alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente. Auch Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe und Aminosäuren sind darin enthalten.

## Ausreichend trinken und Gehirnjogging

Im Alter lässt auch oft das Durstempfinden nach - fatal, denn reichlich Trinken hilft nicht nur der Verdauung. Ein ausgeglichener Wasserhaushalt sorgt dafür, dass Sauerstoff zu allen wichtigen Organen - auch dem Gehirn - transportiert wird, und fördert gleichzeitig deren Durchblutung. Zudem lässt sich in jedem Alter die Denkleistung trainieren, etwa durch Kopfrechnen, Sudoku, Schach, Suchbildern, Kreuzworträtseln, Memory, Puzzeln und dem Erlernen einer neuen Sprache. (djd)



## Unsere Leistungen für die Häusliche Pflege

- Grund- und Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuungsangebote
- Hilfe bei der Antragsstellung und bei Behördengängen
- Beratung und Anleitung von Angehörigen

*Kontaktieren Sie uns für eine persönliche Beratung!*

### Häusliche Pflege im Kreis Paderborn

Susann Kretschmer & Janine Buntenbach

Neuhäuser Str. 64  
33102 Paderborn

05251-130 93 21  
pflege.paderborn@drk-sozial.de

# Elektronische Helfer in der Not –

*So kann ein Handy Leben retten*



*Mit einem verlässlichen Begleiter an der Seite ist man sicher unterwegs. Foto: sandra/stock.adobe.com/Emporia/akz-o*

Wie leicht passiert es, dass man beim Spaziergang im Wald umknickt und auf Hilfe angewiesen ist. Eine Situation, in der gerade ältere Menschen schnelle Unterstützung benötigen. Umso wichtiger ist ein leicht bedienbarer Notfallknopf am Handy, mit dem umgehend Hilfe herbeigerufen werden kann. 85 Prozent der Bundesbürger über 65 Jahre halten eine solche Funktion für sehr wichtig oder wichtig, wie die Emporia-Seniorenstudie 2018 „Smart im Alltag“ zeigt.

## Sorgenfrei mobil unterwegs

„Ein Seniorenhandy mit Notfallknopf gibt dem Besitzer Sicherheit und bewahrt ihm gleichzeitig seine Selbstständigkeit. Das ist für Senioren von zentraler Bedeutung“, sagt Emporia-Geschäftsführerin Eveline Pupeter ([www.emporia.de](http://www.emporia.de)). „Denn Best Ager sind unternehmungslustig und wollen das Leben genie-

ßen. Sie legen Wert auf Mobilität. Mit technischen Helfern wie etwa einem Notfallknopf können sie auch in hohem Alter noch sorgenfrei unterwegs sein.“

Entscheidend ist, dass der Notfallknopf leicht von anderen Tasten zu unterscheiden und gut erreichbar ist. Deshalb bringen Hersteller von Seniorentelefonen die Taste oft an der Rückseite des Handys an. Hält der Besitzer sie einige Sekunden gedrückt, so ertönt zunächst ein Signalton, der die Umgebung des Hilfsbedürftigen alarmiert. Umstehende können auf diese Weise bereits Unterstützung leisten, während das Gerät nacheinander selbstständig fünf Telefonnummern anruft – beispielsweise Angehörige, die Feuerwehr oder auch Nachbarn. Reihenfolge und Nummern legt der Besitzer des Handys vorher selbst fest.

Tuina  
Massagen  
Fitnessstraining

**WOLFGANG SCHWEIZER**  
Mobile Massage & Fitnessstraining

Fürstenweg 10 · 33102 Paderborn  
Mobiltelefon: 0157 - 88 14 30 63  
E-Mail: info@massagepaderborn.de  
[www.massagepaderborn.de](http://www.massagepaderborn.de)

## Kluges Knöpfchen

Ist einer dieser Teilnehmer nicht zu erreichen, so wird automatisch der nächste Ansprechpartner angerufen. Das Handy bildet auf diese Weise eine Art Telefonkette, die bis zu dreimal hintereinander wiederholt wird, sollte keiner der Kontakte abnehmen. Parallel zum Anruf wird eine SMS-Nachricht an die gespeicherten Nummern geschickt mit Hinweis auf den Notruf. Danach wird der europäische Notruf 112 angerufen und geht damit direkt zur nächsten Rettungsleitstelle. Zusätzlich zu diesen Sicherheitsvorkehrungen kann das Seniorenhandy, wie zum Beispiel das Emporia-SMART.2, auch per GPS (Globales Positionsbestimmungssystem) geortet werden. Einem sorglosen Waldspaziergang steht also nichts entgegen, denn für den Notfall ist vorgesorgt. (akz-o)



# 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 Gesthuyssen, 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](mailto:Einrichtungsleitung@seniorenresidenz-lichtenau.de)

Homepage: [www.seniorenresidenz-lichtenau.de](http://www.seniorenresidenz-lichtenau.de)>

Geschäftsführer: 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 im Tagdienst/Schichtdienst

oder als Dauernachtwache.

Aktuell suchen wir ebenfalls eine/n erfahrene/n

**Qualitätsbeauftragte/n** (50% , Aufstockung möglich)

Wir unterscheiden uns durch attraktive Leistungen von anderen Arbeitgebern!

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf oder senden Sie uns Ihre Bewerbung, gern per Email:

  
Seniorenresidenz  
**Lichtenau**

Ortbergstr. 40

33165 Lichtenau-Ebbinghausen

Einrichtungsleitung: **Frau Aulemeyer**

[einrichtungsleitung@seniorenresidenz-lichtenau.de](mailto:einrichtungsleitung@seniorenresidenz-lichtenau.de)

Telefon: **05295-9863-802**

# DRK-REISEN

# GUT GEPLANT,

# DAS LEBEN GENIESSEN!

 Deutsches  
Rotes  
Kreuz



## ZUSAMMEN MEHR ERLEBEN

Die vom Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Paderborn, organisierten Erholungsmaßnahmen für Senioren erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit. Urlaubssuchende ab 58 Jahre haben unabhängig von einer Mitgliedschaft im DRK die Möglichkeit, an den DRK-Reisen teilzunehmen.

Das DRK legt viel Wert auf gezielte individuelle Betreuung und Begleitung, welche von der Abreise bis zur Rückkehr von geschulten Betreuerinnen und Betreuern übernommen wird. Die qualifizierte Betreuung vermittelt den Senioren Freude und Sicherheit, da sie während der gesamten Reise einen ständigen Ansprechpartner haben. Das gute Gefühl, in einer Gemeinschaft zu reisen, wird insbesondere von Alleinreisenden geschätzt.

Freunde maritimer Erholung kommen beim gemeinsamen Reiseprogramm der DRK-Kreisverbände Paderborn und Detmold ganz besonders auf ihre Kosten. Das ist dem 19-seitigen Reiseprospekt, der unverbindlich und druckfrisch angefordert werden kann, zu entnehmen. „Interessierte Senioren können ab sofort buchen, da wir erfahren haben, dass unsere Reisegäste gerne sehr zeitig planen“, berichtet Regina Seiler vom DRK-Kreisverband Paderborn.

Ossee-Liebhaber packen schon Anfang Mai (Reisetermin 05. Mai bis 19. Mai) die Koffer, wenn die landschaftlich abwechslungsreiche Insel Usedom/Swinemünde mit ihrem milden Klima zur Erholung lädt.

Wen es mit dem Flieger an das Mittelmeer zieht, findet auf Mallorca in Cala Millor (Flugtermin 14. Mai bis 28. Mai) Abstand und Erholung vom Alltag.

„Das Bayerische Bad Kissingen wird seit Jahren immer wieder gern gebucht und erfreut sich großer Beliebtheit“, so Regina Seiler. (Reisetermin 23. August bis 06. September). „Mit dem „Hotel Frankenthal“ bieten wir unseren Gästen ein Wellness-Hotel auf 4-Sterne-Niveau an“.

Reisende nach Norden-Norddeich (vom 06. Oktober bis 16. Oktober) können sich auf einen Ausflug zur Insel Norderney und den Besuch in der Seehundstation im Nationalpark-Haus freuen.

Wenn Sie die schönen Strände des Schwarzen Meeres/den Sonnenstrand in Burgas kennenlernen und die zahlreichen Einkauf- und Unterhaltungsmöglichkeiten nutzen möchten, bietet der DRK-KV Paderborn eine Reise vom 22. September bis zum 06. Oktober an. Vom 13. Oktober bis zum 27. Oktober geht es zum schönen Sandstrand der Insel Kreta, unweit der Ortschaft Rethymon.

Als besonderen Service bietet das DRK bei den Auslandsreisen nach Mallorca, Bulgarien und Kreta das kostenlose Abholen von Zuhause und das Einchecken der Koffer sowie den Flughafentransfer an. Durch Erholung und Entspannung können neue Kräfte geweckt, Freundschaften geschlossen und Hobbies entdeckt werden.

Weitere Informationen, auch zu Gymnastik, Yoga, Tanzen, Frühstück für Senioren, erhalten Sie beim DRK-Kreisverband Paderborn, Frau Seiler, Tel.: 05251/13093-23, vormittags, oder im Internet unter [www.drk-paderborn.de](http://www.drk-paderborn.de).

**HILFE AUF**

**KNOPFDRUCK!**



## MIT DEM HAUSNOTRUFDIENST DES DRK SIND SIE NIE ALLEIN

Sie möchten sicher in Ihrer häuslichen Umgebung wohnen - trotz Alter, Krankheit oder Behinderung? Ihr Familienangehöriger soll auch während Ihrer Abwesenheit, z. B. während des Urlaubs, zuverlässig und optimal betreut werden?

Das DRK im Kreis Paderborn bietet Ihnen mit dem Hausnotrufdienst in Ihren eigenen vier Wänden Sicherheit und Service, rund um die Uhr.

### WAS WIR IHNEN BIETEN KÖNNEN

- + Sicherheit und Geborgenheit in den eigenen Wänden, so lange wie möglich
- + Die Selbstständigkeit bleibt bewahrt
- + 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr, einen persönlichen und fachkundigen Ansprechpartner
- + Pflegende Angehörige werden entlastet

Über die Kosten unserer unterschiedlichen Angebote informiert Sie unsere Fachberatung.

Gern unterstützen wir Sie auch bei der Beantragung auf Kostenübernahme durch Ihre Pflegeversicherung. Sprechen Sie uns an.

### HILFE AUF KNOPFDRUCK

- + Sie erhalten eine Teilnehmerstation
- + Dazu einen Funksender, der direkt am Körper getragen wird
- + Eine direkte Verbindung zu unserer Hausnotrufzentrale mit einem kompetenten und freundlichen Service



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

### ANSPRECHPARTNERINNEN:

Frau Seiler & Frau Arens

Tel.: 05251 - 130930

E-Mail: [info@drk-paderborn.de](mailto:info@drk-paderborn.de)

[www.drk-paderborn.de](http://www.drk-paderborn.de)

# Katze trifft Sonnengruß

Wie Yoga und Co. auch  
Senioren bewegen



*txn. Yoga ist auch für ältere Menschen sehr gut geeignet. Die sanften Übungen entlasten das Becken und helfen bei Blasen­schwäche. Foto: gradyreese/fotolia/Seni*

Viele ältere Menschen glauben, dass Fitness für sie kaum noch möglich ist. Doch das stimmt nicht: Sanfte Übungen sind auch für Senioren gut geeignet, um ihren Körper zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Besonders empfehlenswert sind fernöstliche Entspannungstechniken wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga. Bei ihnen liegt der Fokus nicht auf sportlichen Höchstleistungen, sondern darauf, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Zudem stärken die Bewegungen das Herz-Kreislauf-System und heben die Laune. Dies kommt auch Menschen mit Blasen­schwäche zugute. „Ab dem 50. Lebensjahr steigt das Risiko für Blasen­schwäche deutlich.

Yoga kann helfen, den Beckenboden zu stärken und damit die Beschwerden zu lindern“, schildert Agata Henkel, Gesundheitsexpertin vom Hilfsmittelanbieter Seni. Speziell beim Yoga kommt es nicht auf das lange Halten oder die perfekte Ausführung der Übungen an. Viel mehr wird Wert auf Wiederholungen, das Atmen und die Entspannung gelegt. Zudem ist es sinnvoll, sich um einen guten Stand zu bemühen und darauf zu achten, dass die Bewegungen bequem durchgeführt werden können. Als besonders senioren­gerechte Übungen bieten sich die Katze, die Stellung des Kindes, die ersten beiden Krieger-Posen und der Sonnengruß an. Im Vergleich zum Yoga stellt Tai Chi noch weniger körperliche Anforderungen an den Übenden. Die langsamen, fließenden Bewegungen tragen zur Entspannung des ganzen Körpers bei. Werden sie schneller ausgeführt, kann Tai Chi auch der Selbstverteidigung und damit der inneren Sicherheit dienen. „Wer unter Blasen­schwäche leidet, ist durch die Beschwerden oft in seinem Selbstwert und Selbstbewusstsein getroffen. Tai Chi kann dann dazu beitragen, wieder selbstbewusster aufzutreten“, weiß Henkel. Wer körperlich stärker eingeschränkt ist, für den bietet sich Qi Gong an. Die sanften Übungen können selbst im Rollstuhl ausgeübt werden und tragen zu einer besseren Beweglichkeit sowie zu einer guten Funktionsfähigkeit der inneren Organe bei. Beste Voraussetzungen also, um in jedem Lebensalter gesund und aktiv zu bleiben.

Mehr Informationen zu Blasen­schwäche und Tipps für den Alltag finden sich online unter [www.seni.de](http://www.seni.de). (txn)

## Gut ernährt zu mehr Lebensqualität

Viele Senioren neigen zu einer frühzeitigen Sättigung und essen nur noch kleine Portionen. Wer körperlich nicht mehr so aktiv ist, braucht zwar grundsätzlich weniger Kalorien, jedoch bleibt der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen unverändert bzw. steigt beim Eiweiß sogar an. Die Auswahl der richtigen Lebensmittel ist deshalb in diesem Alter besonders wichtig.

Auf den Tisch sollten bevorzugt Speisen kommen, die eine große Nährstoffdichte, also viele lebensnotwendige Nährstoffe in einer Portion haben. Dazu gehören Gemüse, Obst, Vollkorngetreide- und Milchprodukte genauso wie fettarmes Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier. Zudem kann das Anreichern von Saucen, Suppen und Breien mit hochwertigen Pflanzenölen oder gemahlenen Nüssen eine Unterversorgung bessern. Oft ist auch Trinknahrung eine sinnvolle Ergänzung. Bereits kleine Portionen enthalten so viele Kalorien und lebenswichtige Nährstoffe wie eine vollwertige Mahlzeit. Ob die Trinknahrung als Ersatz oder Ergänzung zu einer ausreichenden Er-

nährung eingenommen wird, sollte ein Hausarzt oder Ernährungsberater entscheiden. Auf Genuss muss dabei nicht verzichtet werden: Die Trinknahrungen gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen von süß bis herzhaft. Sie sind rezeptfrei erhältlich, können aber vom Arzt verschrieben werden, wenn eine Mangelernährung festgestellt wird.

Weitere Informationen hierzu finden Betroffene und Angehörige im Internet unter [www.trinknahrung.pro](http://www.trinknahrung.pro). (txn)

*Ältere Menschen haben oft weniger Appetit. Ernährungslücken lassen sich mit Trinknahrung aus der Apotheke schnell schließen. Sie steigert die Energie- und Nährstoffaufnahme und verbessert so die Lebensqualität.*

# LEBEN IM ALTER



Wir fertigen orthopädische  
Einlagen für *jeden Schuh!*

# VOSEN Orthopädie-Schuhtechnik in Paderborn

## Innovative Orthopädie-Schuhtechnik in eigener Meisterwerkstatt

*Alles geht gut mit VOSEN Orthopädie Schuhtechnik in Paderborn. Wir verbinden das Orthopädie-Schuhtechnik Handwerk mit ansprechenden Designs und leichten Materialien.*

Wir fertigen für Sie moderne und optisch ansprechende Maßschuhe. Leichte Materialien gewährleisten einen hohen Tragekomfort und orthopädisch korrekte Passgenauigkeit. Ob zur Diabetiker- oder Rheumaversorgung, Arthrodesenstiefel, Schuhe bei Paresen, spastischen Lähmungen oder zur Versorgung von Frakturen und Trümmerbrüchen, Schuhe für deformierte Füße oder orthopädische Sicherheitsschuhe unsere Meisterwerkstatt fertigt stets mit größter Sorgfalt.

Unsere Einlagen zeichnen sich durch hochwertige und innovative Materialien aus. Bei der individuellen Fertigung legen wir großen Wert auf größtmögliche Wirksamkeit, bei gleichzeitigem angenehmem Tragegefühl. Dabei verwenden wir die Technologien des Blauabdrucks, Trittschaumabdrucks und des Computerabdrucks.

Finden Sie bei uns passende Schuhe, die nicht nur gesund für den gesamten Körper, sondern auch bequem sind und gut aussehen. Stets modisch aktuell führen wir in verschiedenen Weiten Damenschuhe, Herrenschuhe und Sandalen mit Bequemfußbett und für lose Einlagen. Nutzen Sie unsere fachkundige Beratung und profitieren Sie von der Qualität unserer Schuhe. Bei uns finden Sie Schuhe für jeden Fuß und jede Einlage.

Schuhzurichtungen helfen bei Vorfußschmerzen, Fersensporn, Problemen in den Sprunggelenken, Instabilität beim Gehen und Rückenproblemen. Es sind Veränderungen am Schuh, die das Gehen und Stehen wesentlich erleichtern und verbessern. Schuhzurichtungen sind dann angebracht, wenn eine medizinische Indikation für orthopädische Schuhe nicht gegeben ist, aber eine Anpassung der Schuhe auf die Erfordernisse des Einzelfalls nötig ist. Schuhzurichtungen sind von Ihrem Arzt rezeptierbar und werden von der Krankenkasse übernommen.

Wir fertigen auch diese selbstverständlich in der eigenen Werkstatt.



*...alles geht gut.*

**Wir fertigen orthopädische Einlagen für jeden Schuh!**  
**Natürlich haben wir auch Schuhe für jede Einlage!**

Orthopädie-Schuhtechnik

**VOSEN**

*...alles geht gut.*

Borchenerstr./Ecke Widukindstr.50  
33098 Paderborn





**SCHÖNER  
WOHNEN**

# BETON UND KERAMIK ZIEHEN INS WOHNZIMMER EIN

*Die pflegeleichten Materialien individualisieren Ihre Inneneinrichtung*

Bei der Inneneinrichtung setzen viele Menschen auf die klassischen Varianten: Holzmöbel auf Holzböden oder Glastische neben Glasvitrinen. Das kann auf Dauer langweilig werden. Ein gutes Stilmittel, um beispielsweise das Wohn- oder Esszimmer individuell zu gestalten, sind besondere Materialien wie Beton oder Keramik als Möbeloberflächen. Wer diese in sein vorhandenes Mobiliar integriert, wird mit einem ungewöhnlichen Look belohnt, der bei den Nachbarn in dieser Art vielleicht nicht zu finden ist.

## **BETON ALS DECKPLATTE FÜR MÖBEL UND TISCHE**

Sie mögen warme Holzmöbel, wollen aber gleichzeitig auch einen Hauch von Industrie-Flair in Ihre Wohnung bringen? Dann statuen Sie TV-Möbel, Sideboards oder Schränke aus Holz mit einer Deckplatte aus Beton aus. Diese Mischung aus Zement, Sand und Wasser kennt man eigentlich von der Baustelle. Jetzt zieht das Baumaterial auch in die Inneneinrichtung ein und gibt warmen und gediegenen Holzmöbeln eine moderne Note. Zu Beton passt beispielsweise Eiche, eine besonders langlebige Laubholzart mit einer feinen Struktur und wechselnden Farbschattierungen. Diese Kombination wirkt auch als Tisch gut. Die Betonplatte auf Holzbeinen ist nicht nur schön anzusehen, sondern nach der Mahlzeit auch leicht zu reinigen. Auf [www.henderandhazel.de](http://www.henderandhazel.de) finden Sie unter der Kollektion Maestro/Maitre einige Beispiele solcher Möbelstücke.

## **AUCH KERAMIK LIEGT IM TREND**

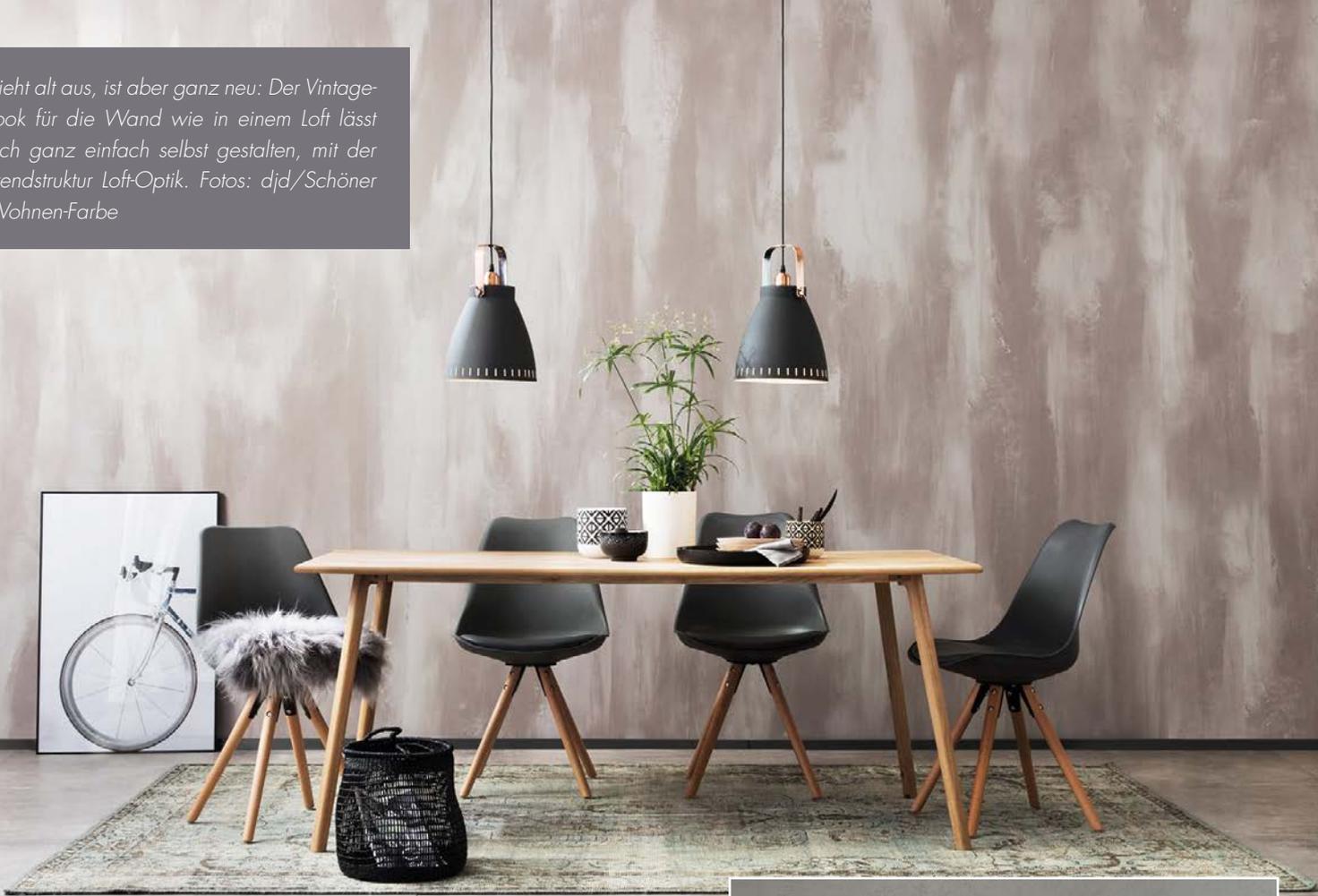
Zum einen ist das Material sehr robust und praktisch: Es ist feuerfest und bis 300 Grad hitzebeständig, wasserabweisend und kratzfest. Zum anderen sieht es edel aus und verleiht Ihrer Innenausstattung einen stylischen Touch, wenn es mit Holzmöbeln kombiniert wird. Keramik macht sich ebenfalls als Deckplatte auf Esstischen gut. Es ist in der Regel in mehreren Farben erhältlich. Aufgrund seiner Schlichtheit sollten Sie hier allerdings üppig dekorieren. Eine schöne Vase mit einem großen, bunten Blumenstrauß beispielsweise sollte auf keinem Keramiktisch fehlen, damit die Atmosphäre im Esszimmer nicht zu kühl bleibt.

Unter [www.rgz24.de/landhaus](http://www.rgz24.de/landhaus) finden Sie weitere Ideen, wie Sie noch mehr Gemütlichkeit in Ihr Zuhause bringen. (djd)



*Eine Tischplatte aus Beton trägt dazu bei, einen industriellen Look zu kreieren. Fotos: djd/Henders & Haze*

Sieht alt aus, ist aber ganz neu: Der Vintage-Look für die Wand wie in einem Loft lässt sich ganz einfach selbst gestalten, mit der Trendstruktur Loft-Optik. Fotos: djd/Schöner Wohnen-Farbe



## DER LOOK EINES LOFTS

*So erhalten Wände einfach und schnell den angesagten Vintage-Stil*

Leben im großzügigen, lichtdurchfluteten Loft in einer der Metropolen dieser Welt - davon träumt so mancher. Für das urbane Wohngefühl mit dem angesagten Vintage-Look muss man aber nicht zwangsläufig nach New York umziehen. Auch die heimischen vier Wände lassen sich im Handumdrehen auf alt trimmen. Individuelle Strukturen für die Wandgestaltung, als moderne und einzigartige Alternative zur Tapete, machen aus jeder Wohnung ein Loft.

### **"USED-LOOK" GANZ EINFACH ZUM SELBERMACHEN**

Der kontrastreiche Effekt zwischen alt und neu verleiht jeder Wand im Nu einen attraktiven, individuellen Look. Zusammen mit modernen, schlichten Möbeln entsteht ein rundum stimmiges Loftgefühl getreu dem Motto "weniger ist mehr". Mit der Schöner Wohnen Trendstruktur Loft-Optik beispielsweise kann man selbst zum Innendekorateur werden. Durch zwei Effektpachtel-Farbtöne, die miteinander kombiniert werden, lässt die Trendstruktur viel Spielraum für einen unverwechselbaren "Used-Look". Die Effektpachtel in Grau und Braun werden dabei zunächst im Schachbrettmuster auf die Wand aufgetragen und anschließend vertikal mit einem Glätter vermischt. Interieur Designerin und Fernsehmoderatorin Eva Brenner erklärt im Video unter [schoener-wohnen-farbe.com/loft-optik](http://schoener-wohnen-farbe.com/loft-optik) Schritt für Schritt, wie sich das vertraute Zuhause einfach und schnell in ein urbanes Loft verwandeln kann.



### **MEGATREND BETON FÜR ZU HAUSE**

Eine interessante und ebenso angesagte Alternative zum Loft-Stil ist es, Wänden mit Trendstrukturen eine Sichtbeton-Optik zu verleihen. Die robusten Oberflächen erhalten mit der einfachen Verarbeitung mit Rolle, Kreativfolie und Kelle eine Industrie-Anmutung, ganz im technisch-nüchternen Stil. Erhältlich sind die Trendstrukturen zum Selbergestalten in Bau- und Fachmärkten vor Ort. (djd)

# SONNENSCHUTZ FÜR TERRASSE UND BALKON NACH MAß

## 6 Tipps für die Beschattung im Outdoor-Bereich

Im Liegestuhl entspannen, grillen oder mit Familie und Freunden feiern: Während der warmen Jahreszeit wird die Terrasse oft zum zweiten Wohnzimmer. Damit aber zu viel UV-Strahlung und Hitze oder auch ein kurzer Regenschauer den Freiluftspaß nicht verderben, sollten Sie in eine gute Markise investieren. Unsere Tipps helfen dabei, die passende Beschattung für die Terrasse zu finden.

### 1. BESCHATTUNG DIREKT AM HAUS

Kann die Beschattung der Terrasse geschützt unter einem Balkon oder Dachüberstand montiert werden, eignet sich eine stabile Gelenkarm-Markise mit frei liegendem Tuch. Ist dies nicht der Fall, empfiehlt sich eine Kassettenmarkise wie etwa die Camabox von Klaiber. Hier verschwinden Tuch und Gelenkarme im eingefahrenen Zustand in einem schützenden Kasten. Diese Modelle punkten daher mit einer langen Lebensdauer. Je nach Architektur stehen verschiedene Kastenformen in abgerundetem oder kubischem Design zur Auswahl. Bei offenen Gelenkarm-Markisen und Kassettenmarkisen wird das Tuch mittels der stabilen mechanischen Arme ein- und ausgefahren und auf Spannung gebracht.

### 2. FREISTEHENDE BESCHATTUNG

Liegt die Terrasse weiter vom Haus entfernt, kann eine freistehende Markise oder ein Pavillon mit neigbaren Aluminiumlamellen oder robuster Falmarkise das Richtige sein. Im Gegensatz zu vielen Sonnenschirmen kommen diese ohne störende Mittelstützen aus. So geht keine Bodenfläche verloren und es bleibt genügend Platz, um den Tisch und Sitzgelegenheiten mittig unter die Beschattung zu stellen. Für freistehende Markisen gibt es verschiedene Befestigungsvarianten, etwa Betonsockel oder Bodenhülsen zum Einbetonieren.

### 3. WETTERFESTER SCHUTZ FÜR SEHR GROSSE TERRASSEN

Pergola-Markisen [<https://www.klaiber.de/unsere-produkte/ pergola-markisen/>] können besonders große Terrassen beschatten und sind sehr windstabil, da ihr Tuch am vorderen Ende von Aluminium-Stützpfählen getragen wird. Einige Beschattungen für die Terrasse können auch mit variablen Schiebewerglasungen ausgestattet werden. Damit lässt sich der Platz im Freien unabhängig vom Wetter genießen.

### 4. AUF WAS SIE BEI DER TUCHAUSWAHL ACHTEN SOLLTEN

Neben der Technik ist auch das Tuch bei der Markisenauswahl wichtig. Beim Design sollte man darauf achten, dass die gewünschte Farbe zum Stil des Hauses und den Terrassenmöbeln passt. Zudem sollte das Stofftuch äußerst lichtecht und farbstabil sein sowie einen guten UV-Schutz haben. Je höher der UV-Schutzfaktor ist, desto besser schützt die textile Bespannung vor Sonnenbrand. Mit einer speziellen Veredelung der Oberfläche ist die Markise besser gegen Regenschauer und Verschmutzungen gerüstet.



Pergola-Markisen bieten viel Schatten für besonders große Terrassen und sind sehr windstabil, da ihr Tuch am vorderen Ende von stabilen Stützpfählen aus wetterfestem Aluminium getragen wird.  
Foto: djd/Klaiber Sonnen- und Wetterschutztechnik

### 5. DIE RICHTIGE MARKISENGRÖSSE

Die Fläche der Terrasse oder des Freisitzes gibt vor, wie groß die Markise sein soll. Empfohlen wird, dass der Ausfall mindestens einen halben Meter tiefer als die Terrasse ist.

### 6. ZUSÄTZLICHER SICHT- UND BLENDSCHUTZ

Wer auch vor ungebetenen Blicken von Nachbarn oder tief stehender Sonne geschützt sein will, kann beispielsweise eine Gelenk- oder Kassettenmarkise mit einem zusätzlichen absenkbaaren Volant ausstatten. Bei Pergola-Markisen können Seitenbeschattungen und eine Senkrechtmarkise eingesetzt werden. (djd).

**STEINKO**  
*Terrassenwelten*

**Sonntags Schautag**  
von 14 bis 17 Uhr  
(keine Beratung, kein Verkauf)

Markisen  
Pergola-Markisen P40  
Q.bus  
Terrassenüberdachungen  
Lamellendach  
Wintergartenmarkisen  
Aussenjalousien

Detmolder Straße 111 · Paderborn  
Tel. 0 52 51 / 52 75 15  
[www.steinko.de](http://www.steinko.de)

 **KOMPETENZ PARTNER**

IMMER  
I. WAHL!



WIR **LIEBEN** REGIONAL!

## BIO KAUFEN, ABER RICHTIG

*Fünf einfache Tipps für den Alltag*

Beim Einkauf auf Bioqualität zu achten, ist zweifellos ein guter erster Schritt, um sich und der Umwelt etwas Gutes zu tun. Doch da geht noch mehr. Denn in puncto Nachhaltigkeit zählt nicht nur, was wir konsumieren. Letztlich kommt es immer auch auf uns und unser Verhalten an. In diesem Sinne: fünf Tipps für den Alltag, wie mit wenig Aufwand viel zu bewirken ist.

1. Besser planen: 11 Millionen Tonnen Lebensmittel wandern bei uns jedes Jahr in den Müll - Nachhaltigkeit sieht anders aus. Ein Schritt in die richtige Richtung: gut organisieren. Das klingt erst mal aufwendig, spart letztlich aber Zeit, Geld und unnötige Wege. Denn wer seine Einkäufe für die Woche konsequent plant, schmeißt weniger Lebensmittel weg. Dazu gehört auch, eventuelle Reste am nächsten Tag zu verarbeiten.

2. Erst gucken, dann kaufen: "Bio" bezeichnet schon lange keinen einheitlichen Standard mehr. Hinter den einzelnen Siegeln stehen verschiedene Wertesysteme. Für Transparenz und hohe Bio-Standards setzt sich seit über 20 Jahren zum Beispiel der Verband "Ökokiste e.V." ein. Rund 40 Bio-Lieferbetriebe quer durch Deutschland haben sich darin zusammengeschlossen und leben die Philosophie der nachhaltigen Landwirtschaft von der Erzeugung bis zum Transport. So legt eine Ökokiste im Schnitt nur 2,5 Kilometer bis zum Käufer zurück. Genauere Infos gibt es unter [www.oekokiste.de](http://www.oekokiste.de).

*Frisch, in Bioqualität und aus der Region - mit der Ökokiste fällt nachhaltiges Einkaufen leicht.  
Foto: djd/Ökokiste e.V.*



3. Frisch zapfen: Plastikflaschen und lange Transportwege machen Mineralwasser zu einem echten Umweltverschmutzer. In Deutschland haben wir es besonders leicht, die eigene Ökobilanz zu verbessern. Denn Trinkwasser aus der Leitung gehört zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln. Gut zu wissen: Wer unsicher ist, ob sein Trinkwasser auf dem Weg durch alte Rohre verunreinigt wird, kann es beim örtlichen Wasserwerk testen lassen.

4. Saisonal, regional UND bio: Was ist gerade reif? Diese Frage sollte man sich häufiger stellen, wenn man seinen Einkaufszettel schreibt. Denn selbst wenn man zu Bio-Obst oder -Gemüse greift - was keine Saison hat, muss aufwendig verpackt und transportiert werden. Besser: Saisonal vom heimischen Lieblingsobst oder -gemüse etwas mehr kaufen und dann einmachen, einfrieren oder zu Marmelade verkochen. Übrigens: Heimisch heißt nicht eintönig. Gerade in den letzten Jahren werden auch hierzulande wieder vermehrt alte und ungewöhnliche Obst- und Gemüsesorten angebaut.

5. Mobil machen: Für jede Schulklasse oder Sportmannschaft hat man heute einen Gruppenchat auf dem Smartphone - warum nicht auch für den Bio-Einkauf? Hier kann man ab sprechen, wer wann zum Hofladen fährt oder eine Ökokiste bestellt. Das spart zusätzliche Wege und oft auch Geld - für alle ein Gewinn. (djd).



*Vielfalt: Das Angebot an saisonalen Obst- und Gemüsesorten ist viel größer als mancher denkt.  
Foto: djd/Ökokiste e.V.*



*Zum vereinbarten Termin wird die Ökokiste direkt ins Haus geliefert.  
Foto: djd/Ökokiste e.V.*

**WIR  
LIEBEN  
ES!**

*Verovinum*®

**Ihre Adresse für  
guten Geschmack!**

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



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



WIR  
L(I)EBEN  
LECKER!

## ÜBERBACKENE SCHWEINEMEDAILLONS MIT ZIEGENKÄSE

### ZUTATEN

2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
4 Zweige Rosmarin  
4 Stiele Thymian  
4 Stiele Oregano  
200 g Kirschtomaten  
200 g Ziegenfrischkäse  
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz und Pfeffer  
4 Schweinemedallions (à 100 g)  
2 EL Olivenöl  
150 ml Gemüsebrühe

### ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Chili waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken tupfen. Von der Hälfte der Kräuter Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Kirschtomaten waschen. Knoblauch, Chili sowie gehackte Kräuter mit dem Ziegenfrischkäse vermengen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Medallions trocken tupfen und rundherum mit Salz würzen. Öl in einem Gourmet-Profitorf erhitzen. Medallions darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Auf der Oberseite mit der Ziegenfrischkäse-Mischung bestreichen. Mit Brühe ablöschen und Kirschtomaten sowie übrige Kräuter zugeben. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 10 Min. gratinieren und servieren.



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

Lust auf Schwarzwälder-Kirsch-Torte mal anders? Mit der Backform „Cake Cups“ aus der WE LOVE BAKING-Serie von STÄDTER lassen sich ausgefallene Kuchenkreationen zaubern. Denn die kleinen, gebackenen Becher aus Teig lassen sich nach Belieben füllen: Zum Beispiel mit leckerer Sahnecreme und Sauerkirsch-Kompott. Das sieht toll aus und schmeckt noch toller.

## CHOCOLATE-CHERRY-CUPS

### ZUTATEN

#### FÜR DEN TEIG:

6 Eier | 120 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
Etwas Zitronenabrieb | 1 Prise Salz  
150 g Mehl | 40 g Kakao  
½ TL Backpulver | 120 g flüssige Butter

#### FÜR DAS KIRSCHKOMPOTT:

1 Glas Sauerkirschen | 2 EL Speisestärke  
100 g Zimtucker

#### FÜR DIE CREME:

1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
500 ml Milch | 4 EL Zucker | 250 g Sahne  
½ Päckchen Sahnefest Neutral  
1 Schuss Kirschwasser

#### ZUBEREITUNG DES TEIGES:

Eier, Zucker, Vanillezucker, Zitronenabrieb und Salz hell-cremig aufschlagen. Mehl mit

Kakao und Backpulver mischen und vorsichtig unter die Ei-Zucker-Masse heben. Die flüssige Butter kurz unterziehen und den fertigen Teig in die gefettete und bemehlte Backform füllen. Im vorgeheizten Backofen backen. Nach dem Backen die Form 5-10 Minuten abkühlen lassen und anschließend auf ein Kuchengitter stürzen.

#### ZUBEREITUNG DES KIRSCHKOMPOTTS:

Die Sauerkirschen durch ein Sieb gießen, den Saft auffangen und in einen Topf geben. 3 EL Saft abschöpfen und mit der Speisestärke anrühren. Den restlichen Saft mit dem Zimtucker aufkochen und mit der angerührten Speisestärke abbinden. Die Sauerkirschen unterrühren und 1 EL in jeden Cake Cup geben.

#### ZUBEREITUNG DER CREME:

Vanillepuddingpulver mit Milch und Zucker nach Anleitung zubereiten. Den Pudding mit Klarsichfolie abdecken und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Sahne aufschlagen, STÄDTER Sahnefest Neutral nach Ableitung zubereiten und die geschlagene Sahne unterheben. Anschließend den Vanillepudding unter die geschlagene Sahne heben und mit etwas Kirschwasser abschmecken. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Stern- oder Lochtülle geben und die vorbereiteten Cake Cups damit füllen. Nach Belieben mit etwas Schokoladendekor und frischen Kirschen garnieren und servieren. Backzeit: Bei 180°C Ober-/Unterhitze oder 170°C Umluft, ca. 15 Minuten.

Rezept und Foto: Städter

## AFFOGATO AL CAFFÈ E NOCCIOLA

FÜR 2 PORTIONEN

### ZUTATEN

40 g Haselnüsse  
20 g Rohrohrzucker  
80 ml Espresso, frisch gebrüht  
2 Kugeln veganes Eis (z.B. Vanille,  
Haselnuss oder Schokolade)  
2 EL Licor 43

### ZUBEREITUNG

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne die Zugabe von Öl goldgelb rösten, dann auf ein sauberes Küchentuch geben und den Großteil der Schale abreiben. Ein Backblech mit Backpapier bereitstellen. Den Rohrohrzucker in der Pfanne erhitzen bis er karamellisiert und die Haselnüsse wieder hinzugeben. Die Pfanne schwenke, bis alle Haselnüsse gleichmäßig vom Karamell (Vorsicht! Sehr heiß) überzogen sind. Die Haselnüsse dann auf das vorbereitete Blech geben und auskühlen lassen. Danach in grobe Stücke brechen.

Nun 2 Gläser bereitstellen und jeweils eine Kugel Eis hinzugeben. Dann den Espresso brühen, das Eis sofort mit dem heißen Espresso und dem Licor 43 übergießen sowie mit Haselnusskaramell bestreuen und servieren.



Rezept: Licor 43, Foto: Carolin Ströthe

# MEHR STABILITÄT UND FLEXIBILITÄT

Für extreme Belastungen im Sport, Beruf und Alltag gibt es spezielle Bandagen



Der Druck lässt sich bei der Ellenbogenbandage individuell über das Gurtband dosieren.  
Fotos: djd/medi



Ob im Sport, Beruf oder Alltag: Täglich wird dem Bewegungsapparat viel abverlangt. Bandagen wie die neue "E+motion Performance Collection" von medi können bei hohen Belastungen unterstützen. Sie kommen auch bei Verletzungen oder Gelenkerkrankungen zum Einsatz - mit dem Ziel, Schmerzen zu lindern und Schwellungen abzubauen.

## **Bandagen dehnen sich - und ziehen sich dann in ihre Ursprungsform zurück**

Solche Bandagen gibt es für Ellenbogen, Rücken, Knie, Sprung- und Handgelenk. Sie verleihen beim Tragen extra viel Stabilität und bieten ein

hohes Maß an Flexibilität für mehr Bewegungsspielraum. Mit ihrer Funktionalität und dem trendigen Design sollen die Bandagen vor allem aktive Menschen, modisch Interessierte und Sportler ansprechen. Hochelastische Garne sorgen dafür, dass sich die blau-grünen Bandagen bei extremen Bewegungen stark dehnen, sich aber ebenso wieder in ihre Ursprungsform zurückziehen. Durch ihr kompaktes, feines Maschenbild bieten die Bandagen sicheren Halt und stabilisieren die Gelenke. Zudem zeichnen sich die Bandagen durch ihr atmungsaktives und strapazierfähiges Gestrick aus. Seine Aktiv-Fasern transportieren die Feuchtigkeit von der Haut weg, sodass die Feuchtigkeit schnell verdunstet und sich die Bandagen auf der Haut trocken anfühlen. Zudem wirken die robusten Merino-Fasern thermoregulierend. Damit kühlen die Bandagen im Sommer und sorgen für eine angenehme Wärme im Winter. Der Tragekomfort wird durch sogenannte Komfortzonen in den sensiblen Beugebereichen, etwa in der Kniekehle, weiter verbessert. Dank der Zonen sind die Bandagen auch bei hohen Belastungen angenehm zu tragen und bieten dennoch einen sicheren Halt. Unter [www.medi.biz/emotion](http://www.medi.biz/emotion) gibt es weitere Informationen.



Die Kniebandage ist einfach anzulegen und bietet einen besonders hohen Tragekomfort.

## **Informative Broschüre zum Thema Bandagen**

Bandagen können bei medizinischer Notwendigkeit vom Arzt verordnet werden, sie sind im medizinischen Fachhandel erhältlich. Eine Broschüre zum Thema kann unter Telefon 0921-912750 oder per E-Mail unter [verbraucherservice@medi.de](mailto:verbraucherservice@medi.de) bestellt werden. (djd)

# MOTORRADREIFEN:

## 6 Tipps vom Kauf bis zur Pflege

Grip und Fahrsicherheit, dafür sollen Motorradreifen bei jedem Wetter und unter verschiedensten Fahrbedingungen sorgen. Umso wichtiger ist es, auf eine gute Reifenqualität zu achten und die Gummis regelmäßig zu pflegen. Wir geben Tipps rund ums Thema - vom Reifenkauf über die Montage bis zur Pflege.

### 1. MOTORRADREIFEN KAUFEN: WELCHES MODELL PASST ZU MEINER MASCHINE?

Dürfen nur die Reifen montiert werden, mit denen das Motorrad ausgeliefert wurde beziehungsweise die, die in den Fahrzeugpapieren genannt sind? Nein, mit der sogenannten Reifenfreigabe, also entsprechenden Gutachten von Seiten der Hersteller, sind auch andere Reifenfabrikate zugelassen. Wichtig ist allerdings, dass Sie beim Reifenkauf auf die Freigabe achten und sie direkt bei den Fahrzeugpapieren deponieren. Bei spezialisierten Online-shops erhalten Sie die Freigaben oft direkt als Download zum Reifenkauf dazu.

### 2. ONLINE KAUFEN: WIE SIEHT ES MIT EINER PERSÖNLICHEN BERATUNG AUS?

Im Internet kann man heute fast alles kaufen - selbstverständlich auch Motorradreifen. Und das ohne auf Beratung verzichten zu müssen. Mit einem virtuellen Reifenberater ([www.motorradreifendirekt.de/virtual-tyre-consultant/motorbike-selection](http://www.motorradreifendirekt.de/virtual-tyre-consultant/motorbike-selection)) finden Sie ganz einfach Reifenmodelle, die für Ihre Maschine geeignet sind und die zu Ihrem persönlichen Fahrstil passen. Mehr als die Daten aus den Fahrzeugpapieren und ein paar Informationen zu Ihrem Fahrverhalten brauchen Sie dazu nicht, der virtuelle Berater schlägt Ihnen passende Modelle vor. Und das entsprechende Gutachten erhalten Sie zum Ausdrucken gleich dazu.

### 3. WIE SOLLTE ICH MIT NEUEN MOTORRADREIFEN UMGEHEN?

Fabrikneue Motorradreifen wollen erst eingefahren werden. Wenn man gleich zu ungestüm loslegt, kann dies mit einer Bruchlandung enden. Für die ersten 100 bis 200 Kilometer empfiehlt sich eine behutsame Fahrweise - so lange, bis die Oberfläche angeraut ist.



*Mit Reifen in gutem Zustand können Motorrad-Enthusiasten die Freiheit im Sattel auf sichere Weise erleben.*

*Foto: [djd/MotorradreifenDirekt.de/thx](https://www.djd.de/MotorradreifenDirekt.de/thx)*

### 4. MOTORRADREIFEN MONTIEREN: SELBER MACHEN ODER ZUR WERKSTATT FAHREN?

Bei dieser Frage scheiden sich die Geister. Biker sind oft auch begeisterte Schrauber und arbeiten gerne selbst an ihrem Motorrad. Die Montage von Reifen ist an einem Motorrad jedoch deutlich aufwendiger als zum Beispiel bei einem Auto - etwas Erfahrung und Geschick sollten Sie mitbringen. Zudem brauchen Sie die entsprechende Ausstattung in Ihrer Garage, um neue Reifen sicher zu montieren. Eine Alternative ist es, zum erfahrenen Zweiradprofi in der Werkstatt um die Ecke zu fahren. Wenn Sie etwa bei [MotorradreifenDirekt.de](http://MotorradreifenDirekt.de) neue Gummis bestellen, können Sie die Montage bei einem von über 2.500 Servicepartnern dazubuchen und die Reifen direkt dorthin liefern lassen.

### 5. WAS GEHÖRT ZUR REGELMÄSSIGEN REIFENPFLEGE?

Bei der Pflege und Reinigung Ihrer Maschine sollten Sie stets auch einen prüfenden Blick auf die Reifen werfen. Ist der Fülldruck korrekt eingestellt, reicht die Profiltiefe noch aus? Wenn nicht, können Sie sich beizeiten um Ersatz kümmern. Wichtig: Kontrollieren Sie Ihre Reifen regelmäßig auf mögliche Beschädigungen, eingefahrene Nägel und Ähnliches.

### 6. BIS ZU WELCHER PROFILTIEFE DARF ICH MOTORRADREIFEN NUTZEN?

Der Gesetzgeber schreibt ein Limit von mindestens 1,6 Millimetern Profiltiefe vor. Experten von Motorrad- und Reifenherstellern empfehlen aber, nicht so lange zu warten, sondern die Reifen schon deutlich früher zu erneuern. Mehr Profil bedeutet schließlich mehr Sicherheit. Bei nur geringen Jahreslaufleistungen sollten Sie zudem das Reifentalter im Blick behalten. (djd).

*Entspannt und sicher cruisen:  
Der Zustand der Motorradreifen hat entscheidenden  
Einfluss auf die Fahrsicherheit.*

# HIGHLIGHTS PADERBORN

## **OSTERLAUF: 20.04.2019**

Am Karsamstag in Paderborn die Laufschuhe zu schnüren, hat eine lange Tradition.

[www.paderborner-osterlauf.de](http://www.paderborner-osterlauf.de)

## **FRÜHLINGSFEST: 03.-05.05.19**

Feiern – Einkaufen – Open-Air: Endlich Frühlingsfest in Paderborn!

[www.werbegemeinschaft-paderborn.de](http://www.werbegemeinschaft-paderborn.de)

## **SCHLOSS NEUHÄUSER BIERGARTEN: 17.-19.05.19**

In Paderborn wird viel und gern gefeiert und der Biergenuss hat hier eine lange Tradition. Von Donnerstag bis Sonntag verwandelt sich die Lindenallee direkt neben dem Neuhäuser Schloss wieder in eine Genießer-Biermeile.

## **HEDERA & BUX: 15.-16.06.19**

Die Schloß Neuhäuser Gartentage „Hedera & Bux“ sind ein Treffpunkt für Gartenfreunde aus nah und fern.

[www.schlosspark-paderborn.de](http://www.schlosspark-paderborn.de)

## **INTERNATIONALES FEST DER BEGEGNUNG: 23.06.19**

Kulturelle und kulinarische Kostproben aus zahlreichen Ländern werden geboten, wenn das „Internationale Fest der Begegnung“ den Schlosspark zu einer internationalen Begegnungsstätte werden lässt.

## **KERAMIKMARKT PADERBORN: 27.-28.04.2019**

Der Keramikmarkt Paderborn ist eine Veranstaltung im kulturellen Rahmenprogramm der Stadtbibliothek Paderborn und findet jährlich am letzten Wochenende im April statt.

## **100 JAHRE LUNAPARK: 11.05.-26.05.19**

Paderborn feiert 100 Jahre Lunapark! Größer, länger, spektakulärer - Seid gespannt!

## **SCHLOSSPARK SCHLAGER: 25.05.19**

Zum Schlager Highlight der Extraklasse kommen die Sängerinnen Beatrice Egli und Ella Endlich zum ersten Mal nach Paderborn und bereichern das Ambiente mit zwei kompletten Konzerten an einem Tag.  
[www.schlosspark-schlager.de](http://www.schlosspark-schlager.de)

## **PADER-KULTOUR: 09.06.2019**

Am Ufer der Pader entsteht wieder eine einzigartige Kulturpromenade: die Pader-Kultour.

## **TAG DES PADERBORNER SPORTS: 30.06.19**

Sport, Spiel, Spaß und Spannung ist das Motto an diesem Tag.  
[www.schlosspark-paderborn.de](http://www.schlosspark-paderborn.de)

## **SPARKASSEN-SCHLOSSSOMMER-ERÖFFNUNG: 01.05.2019**

In den historischen Gartenanlagen von Schloß Neuhaus wird der „Schloßsommer“ eröffnet.

[www.schlosspark-paderborn.de](http://www.schlosspark-paderborn.de)

## **PADERBORNER FAHRRADTAG: 12.05.19**

An diesem Tag dreht sich alles ums Radfahren.

## **ASTA SOMMERFESTIVAL: 06.06.19**

Das AStA Sommerfestival rockt auch dieses Jahr den Campus der Uni Paderborn!

[www.das-sommerfestival.de](http://www.das-sommerfestival.de)

## **THEATERFEST: 20.06.19**

Das Theaterfest ist ein bunter Tummelplatz für alle Bühnenkünste, die man sich drinnen und draußen nur vorstellen kann.

## **PADERBORNER SCHÜTZENFEST: 12.-15.07.19**

Die Farbe Grün bestimmt das Bild der Stadt.

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

**LIBORI: 27.07.-04.08.19**

Paderborns "fünfte Jahreszeit" mit einer einmaligen Mischung aus Kirche, Kirmes, Kunst und Kultur.

**RADIO HOCHSTIFT FERIEFINALE:  
25.08.19**

Spiel und Spaß bei hoffentlich strahlendem Sonnenschein. Tausende Besucher werden im Ahorn-Sportpark erwartet um das Ende der Sommerferien zu feiern. [www.radiohochstift.de](http://www.radiohochstift.de)

**MUSEUMSNACHT: 31.08.2019**

Zu später Stunde bei freiem Eintritt locken die Museen und Galerien in der Stadt mit Aktionen und Veranstaltungen bis Mitternacht.

**AUSKLANG SCHLOSSSOMMER -  
TAG DER REGIONEN: 03.10.19**

Schon seit vielen Jahren klingt der Schloßsommer als bunter Familienlebnistag von der Region für die Region mit einem buntem Bühnenprogramm, Musik, Tanz und Informationsangeboten aus.

**HERBSTLIBORI: 19.-27.10.19**

Der stimmungsvolle Abschluss der Paderborner Kirmessaison.

**WEIHNACHTSMARKT:  
25.11.-23.12.2019**

Historische Kulisse, liebevoll dekoriertes Ambiente und romantische Beleuchtung: Der Paderborner Weihnachtsmarkt überzeugt mit wohlthuendem Flair und faszinierender Atmosphäre.

**SOMMERNACHTSKINO AM  
NEUHÄUSER SCHLOSS: 15.-18.08.19**

Wenn milde Sommerabende einladen, lange unter freiem Himmel zu verweilen, kommen Urlaubsgefühle auf! Dann wird es wieder Zeit für das einzigartige Freiluftvergnügen in Paderborn, das dieses Jahr bereits zum 3. Mal stattfindet.

**KÜNSTLERMESSE PERFORMANCE:  
26.-27.08.2019**

In Paderborn findet die größte Künstlermesse im deutschsprachigen Raum für Straßentheater und Kultur im öffentlichen Raum statt.

**INTERNATIONALES SPIELFEST:  
01.09.2019**

Die Paderwiesen verwandeln sich in einen großen Spielplatz für Kinder und Jugendliche.

**HOCHSTIFT À LA CARTE:  
23.-25.08.19**

Unter dem Titel "Hochstift à la carte" ist in der einzigartigen Parkanlage des Paderquellgebietes im Herzen der Stadt die ausgezeichnete gastronomische Vielfalt des Hochstifts dargeboten.

**PADERBORNER WEINDORF:  
30.08.-01.09.19**

Im Paderborner Weindorf ist Wein nicht nur ein guter Begleiter wie bei vielen anderen Veranstaltungen im Neuhäuser Schlosspark, hier wird er selbst zum Hauptakteur.

**PADERBORN CHALLENGE:  
12.-15.09.2019**

Internationale Reitstars kämpfen auf einer der schönsten Anlagen Deutschlands um Siege und Siegpriämien.



**SAISON 2019** 70 Jahre

**FREILICHTBÜHNE**  
BELLENBERG e.V.

 <b>Komödie</b>	 <b>Familienmusical</b>	 <b>Musical</b>
Sa 11.05. 20:00 Uhr	Sa 22.06. 17:00 Uhr	Sa 20.07. 20:00 Uhr
So 12.05. 15:00 Uhr	So 23.06. 15:00 Uhr	So 21.07. 15:00 Uhr
Sa 18.05. 20:00 Uhr	Sa 29.06. 17:00 Uhr	Sa 27.07. 20:00 Uhr
So 19.05. 15:00 Uhr	So 30.06. 15:00 Uhr	So 28.07. 15:00 Uhr
Sa 25.05. 20:00 Uhr	Sa 06.07. 17:00 Uhr	Fr 02.08. 20:00 Uhr
So 26.05. 15:00 Uhr	So 07.07. 15:00 Uhr	Sa 03.08. 20:00 Uhr
Mi 29.05. 20:00 Uhr		So 04.08. 15:00 Uhr
Sa 01.06. 20:00 Uhr	Sa 31.08. 17:00 Uhr	Sa 10.08. 20:00 Uhr
So 02.06. 15:00 Uhr	So 01.09. 15:00 Uhr	So 11.08. 15:00 Uhr
Fr 07.06. 20:00 Uhr	Fr 06.09. 20:00 Uhr	Sa 17.08. 20:00 Uhr
Sa 08.06. 20:00 Uhr	Sa 07.09. 17:00 Uhr	So 18.08. 15:00 Uhr
So 09.06. 15:00 Uhr	So 08.09. 15:00 Uhr	Fr 23.08. 20:00 Uhr
		Sa 24.08. 20:00 Uhr

 [www.freilichtbuehne-bellenberg.de](http://www.freilichtbuehne-bellenberg.de) 

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

© HEGGEMANNMEDIEN  
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

### GRAFIK

Jeanette Riedel  
Tanja Rodloff  
Janine Rogalla

### DRUCK

OFFSET + DIGITAL Druck Point  
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

### KONTAKT

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



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

# IN DER NÄCHSTEN

# AUSGABE...



## AUF DEM RAD DIE HEIMAT ENTDECKEN



## AUSFLUGSTIPPS



## EIN EIGENER KRÄUTERGARTEN



## GRILLSAISON



## RUND UM DEN SPARGEL

## VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

## UND VIELES MEHR ...



# LOOPS UND LOOPINGS

Neue Achterbahnen sorgen für Familienspaß  
im Deutschen Fußballmuseum



Neu im DFM:  
360° Die Bundesliga-Show - DFM/Ibing

Achterbahnen gibt's nur im Freizeitpark? Stimmt nicht! Im Deutschen Fußballmuseum warten Loops und Loopings auf dich. Deine Gefühle fahren Achterbahn. Pünktlich zum Start der Osterferien (13.-28.4.) sind die neuen Attraktionen der Erlebniswelt in Dortmund fertig.

NEU 3DKino-Show: Superstar Leroy Sané reist mit dir durch die deutsche Fußballgeschichte. Ihr macht Station in Bern, München, Rom und Rio. Ihr trefft Paul Breitner und Philipp Lahm, Joachim Löw und Sepp Herberger.

NEU HALL OF FAME: Die Ruhmeshalle würdigt die größten Legenden des deutschen Fußballs erstmals zentral an einem Ort. Begegne einer Mannschaft, in der Beckenbauer und Netzer zusammen mit Matthäus und Sammer spielen.

NEU 360° Die Bundesliga-Show: Erlebe die Bundesliga, wie du sie noch nie gesehen hast. Szenen aus sechs Jahrzehnten kompakt gepackt in eine Saison. Zwischen Konietzka und Lewandowski liegt hier nur ein Torjubiläum. Bilder, die du nicht vergisst! Emotionen in Dauerschleife.

Am ersten Feriensonntag (14.4.) wartet darüber hinaus ein besonderes Meet & Greet auf dich und deine Freunde: Bundestrainerin Martina Voss-Tecklenburg ist zu Gast in der Arena. Sie bringt die Weltmeisterinnen Anni Krahn und Celia Sasic sowie den originalen WM-Pokal mit nach Dortmund. Selfies und Autogramme sind garantiert!

Am Donnerstag, 25.4., gibt es das Erfolgsformat aus dem Fußballmuseum endlich auch für die ganze Familie! Fußball-Comedian Ben Redelings fordert im N11 Restaurant zum Quizduell heraus. Die ganze Welt des Fußballs kompakt in 44 Fragen. Teilnehmen können Teams von 2-6 Personen mit mindestens einem Kind im Alter von 6-14 Jahren. Der ideale Ferienspaß!

## DEUTSCHES FUSSBALLMUSEUM

Platz der Deutschen Einheit 1 | 44137 Dortmund

- Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag, 10 bis 18 Uhr
- Preise: 10 bis 17 Euro
- Ticketauskunft: 0231/22 22 19 54 (Di-So, 10-16 Uhr)
- Tickets & Infos: fussballmuseum.de



## GEWINNSPIEL!

**2 Familienkarten  
(à 5 Tickets, maximal zwei Erwachsene)  
zu gewinnen!**

Einfach eine Postkarte an:  
Redaktion HEGGEMANNMEDIEN  
Stichwort „FUSSBALLMUSEUM“  
Burgstr. 2 · 33175 Bad Lippspringe  
Einsendeschluss: 29. April 2019.  
Das Losverfahren entscheidet.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Osterferien-Programm (13.-28.4.)

- Kinderführung: täglich, 11 Uhr
- Offene Führung: täglich, 11 und 14 Uhr
- Ferienquiz: täglich, für alle gratis zum Mitnehmen
- Original-Kicker: täglich, von 11 bis 17 Uhr in der Arena
- Kicker-Basteln: 13./14., 20./21., 27./28.4., jeweils von 11 bis 17 Uhr in der Museumspädagogik (für Eltern und Kinder)
- Ferienprogramm für Offene Ganztagschulen: 15.-18. und 23.-26.4., jeweils 10:00, 10:30 und 13:00 Uhr

# FRÜHLINGSFEST

## BLÜHENDE RABATTE ZUM SAISONSTART

### RIESENAUSWAHL E-BIKE-CENTER 0% FINANZIERUNG\*



### RALEIGH

### CARDIFF LB 7 400

- ▶ E-Bike mit bewährtem Bosch-Antrieb zum top Preis
- ▶ wartungsarme Shimano Nexus 7-G Nabenschaltung
- ▶ hydraulische Felgenbremsen Magura HS11



AUCH IN SCHWARZ

**1888<sup>00</sup>**  
~~2199<sup>99</sup>~~

Art.Nr.: 76627

AUCH MIT RÜCKTRITT  
UND 500 WH AKKU  
VERFÜGBAR

**TOP  
PREIS-  
LEISTUNG**

**E-BIKE**

**BOSCH**

**ACTIVE LINE  
ANTRIEB  
400 WH**



Alle Preise in EURO inkl. deutscher Mehrwertsteuer; Angebote gültig bis 23.03.19, solange der Vorrat reicht; nicht mit anderen Rabatten/Coupons kombinierbar; Irrtümer vorbehalten. 1 Lucky Bike.de GmbH, Sunderweg 1, 33649 Bielefeld; \*Vertragslaufzeit 20 Monate, gebundener Sollzinssatz (jähr.) und eff. Jahreszins 0,00%; gilt für alle bis 23.03.19 abgeschlossenen Kreditverträge; Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 6a Abs. 3 PAngV, Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas, Consors Finanz, Schwantalerstr. 31, 80336 München

**LUCKY BIKE PADERBORN**  
– AN DER DETMOLDER STRASSE

Detmolderstraße 44-46, 33100 Paderborn<sup>1</sup>,  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr geöffnet

**P** kostenloser Kundenparkplatz

DIE GANZE FAHRRADWELT IN PADERBORN

**LUCKY  
BIKE**



WWW.LUCKY-BIKE.DE