

# LEBEN

September/  
Oktober 2019  
Ausgabe 27

im Paderborner Land

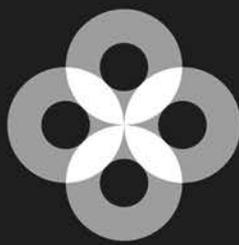
**OKTOBERFESTE**  
IN PADERBORN

SCHÖNER **WOHNEN**

**SCHLOSS HOLTE-  
STUKENBROCK** ERLEBEN!  
ORTSVORSTELLUNG

**DER  
GOLDENE HERBST**

**WIR L(I)EBEN LECKER**



elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

# DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD



DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

SENEFELDER STRAÙE 28 / 33100 PADERBORN / T +49 5251 7769-0

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





## FREUEN SIE SICH AUCH AUF DEN GOLDENEN HERBST IM PADERBORNER LAND?

Der Wandermonat Oktober bietet perfekte Voraussetzungen für einen Ausflug in die Natur. Erleben Sie den Herbst von seiner schönsten Seite, wenn die Sonne das Laub in einer unglaublichen Farbenpracht zum Leuchten bringt. Alternativ kann man diese Kulisse natürlich auch vom Rad genießen.

Freuen Sie sich auf die kulinarischen Köstlichkeiten dieser Jahreszeit. In vielen heimischen Restaurants sind saisonal die traditionellen Wildgerichte wieder auf den Speisekarten zu finden. Deftige Braten, hausgemachte Klöße, Pilze und auch Kürbis-Spezialitäten gehören zum Herbst.

Erntedank-, Oktober- und Stadtfeste stehen jetzt im Veranstaltungskalender. „O`zapft is!“ Feiern können auch die Westfalen und stellen es im Oktober gern unter Beweis, bevor dann im November die stillen Feiertage folgen.

Garten und Grabstätten werden langsam auf den Winter vorbereitet. Die heimischen Gärtnerinnen und Gärtner helfen mit guten Ratschlägen und informieren natürlich auch über aktuelle Trends.

In der Wohnung sorgen Kerzen, Kaminfeuer und leckere Kräutertees für einen entspannten Feierabend.

Lassen Sie sich von den tollen Angeboten der Region inspirieren. Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst!

Ihr Team vom  
„LEBEN – im Paderborner Land“

**HEGGMANNMEDIEN** GmbH

LEBEN  
IM  
PADERBORNER  
LAND

**03 | EDITORIAL**

**05 | VORWORT**

**06 | PADERBORN MACHT MOBIL**

Stadt lädt zum Mobilitätstag in die Innenstadt ein

**07 | WORKSHOP-SEMINAR**

„Jazz ist Life“ an der Universität Paderborn: Jazz-interessierte Bürger werden zu Forschern

**08 | EIN JAHR DIGITALE MODELLREGION OWL**

Land NRW unterstützt neue Projekte in den Lebensbereichen Sicherheit, Verwaltung und Gesellschaft

**10 | POLNISCHE SCHÜLERGRUPPE BESUCHT PADERBORN**

Schülerempfang im historischen Rathaus

**11 | SPORTLICHES LATE-NIGHT-SHOPPING AM 5. OKTOBER**

Squash-Court auf dem Marktplatz, Sportschützen in der Fußgängerzone und viel mehr

**12 | OKTOBERFEST**

Aufgebrezelt - Das perfekte Wiesn-Styling  
Mogst an Almdudler? Ein Kräuterkracherl in Wies'n-Style?  
Oktoberfeste in Paderborn

Oktoberfest



**16 | SCHLOSS HOLTE-STUKENBROCK ERLEBEN - ORTSVORSTELLUNG**

Pollhans 19. - 21. Oktober 2019  
Veranstaltungen in Schloß Holte-Stukenbrock  
Wandern in Schloß Holte-Stukenbrock  
Sehen und Erleben  
Flourierender Wirtschafts- und Arbeitsstandort  
Ferienwohnungen Campingplatz „Am Furlbach“

**37 | SCHÖNER WOHNEN**

Dekorieren im Herbst: Gemütliche Atmosphäre mit Stoffen  
Immer ein gutes Wohngefühl  
Wohnen so wie wir sind

**40 | RIEMEKEVIERTEL - HIER BIN ICH GROSS GEWORDEN**

**43 | HEIRATEN - SO INDIVIDUELL, WIE DU SELBST!**

Gastgeschenke - Eine kleine Aufmerksamkeit für die Hochzeitsgäste  
Ja, ich will! Das perfekte Make-up zur Hochzeit

**46 | LEBEN & WOHNEN IM ALTER**

Altersbedingte Augenleiden frühzeitig erkennen  
Abschalten und zur Ruhe kommen  
Neue Seniorenreisen bei der AWO  
Gesund alt werden



**50 | HERBSTZEIT**

Herbst-Wellness für den Rasen  
Fit in den Herbst  
Was den Herbst schöner macht  
Herbstbeauty: Cremes, Ölen - Haut verwöhnen!

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

Herbstlicher Verggie-Schmortopf  
Herbstliche Holzfäller-Pfanne



**60 | UNSER WASSER**

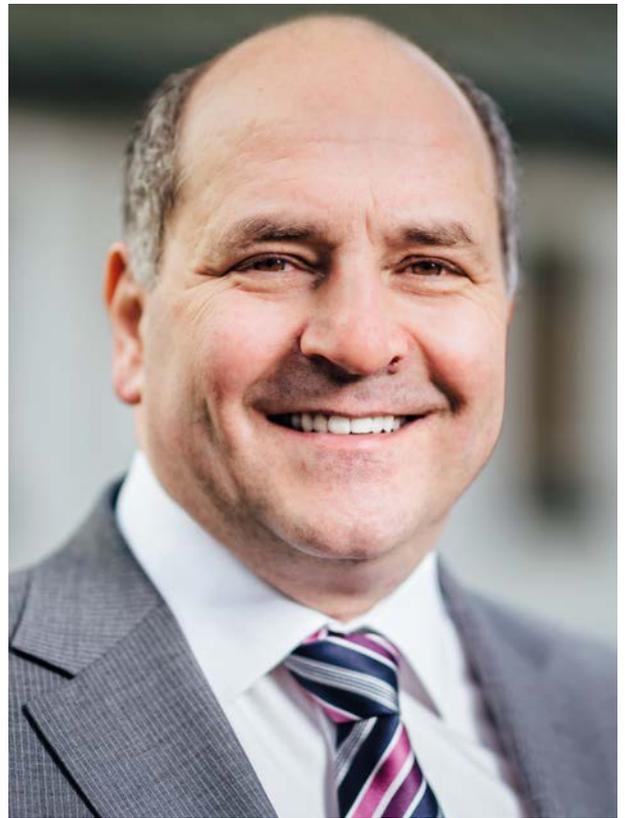
Warum machen wir das?  
Lebensnotwendige und wertvoll: Unser Trinkwasser

**62 | VORSCHAU DER NÄCHSTEN AUSGABE**

**63 | EVENT HIGHLIGHTS IM HERBST**



Schloß Holte-  
Stukenbrock



## **Liebe Leserinnen und Leser,**

in dieser Ausgabe von „Leben im Paderborner Land“ stellen wir Ihnen Schloß Holte-Stukenbrock vor. Meine ausgesprochene Lieblingsstadt lege ich Ihnen damit ausdrücklich ans Herz. Als Lebensmittelpunkt ebenso wie als Ausflugsziel. Sie bietet Kunst und Kultur, Events und Erlebnisse sowie freundliche Gastgeber, die Besucher mit Herz und Können verwöhnen. Die herrliche Landschaft lädt zu Aktivitäten in der Natur ein.

Schloß Holte-Stukenbrock ist als Wirtschaftsstandort im Grünen sehr erfolgreich. Mittelständische Unternehmen und Global Player verschiedener Branchen fertigen hochklassige Produkte und sind sichere, familienfreundliche Arbeitgeber. Die östlichste Stadt im Erfolgskreis Gütersloh liegt verkehrsgünstig zwischen den Städten Paderborn und Bielefeld sowie Detmold und Gütersloh, auch dies ist ein weiterer, wichtiger Wirtschaftsfaktor.

Das Schloss ist Wahrzeichen unserer Stadt. Weitere kulturelle Kleinode, aber auch Geschichtliches wie die Gedenkstätte Stalag 326 VIK bieten Einzigartiges. Besonders beliebtes Ausflugsziel ist das Safariland Stukenbrock, das nun sogar zu Übernachtungen einlädt und einen Indoor-Spielbereich bietet. Auch ein Besuch in der Ems-Erlebniswelt, die in der Wintersaison frisch überarbeitet wird, bleibt in der Emsquell-Stadt natürlich unvergessen.

Wir möchten Ihnen mit diesem kleinen Portait Lust auf SHS machen. Auf unserer Internetseite, auf Facebook und Instagram der Stadt Schloß Holte-Stukenbrock erfahren Sie noch viel mehr. Besuchen Sie uns öfter im Internet unter [www.stadt-shs.de](http://www.stadt-shs.de) und natürlich immer gerne vor Ort!

**Herzliche Grüße**

**Hubert Erichlandwehr**  
**Bürgermeister der Stadt Schloß Holte-Stukenbrock**

**VORWORT**

# PADERBORN MACHT MOBIL

Stadt lädt zum Mobilitätstag in die Innenstadt ein

**Paderborn.** Wer sich für nachhaltige Mobilität sowie E-Fahrzeuge interessiert und wissen möchte, wie die Technik der Mobilität von morgen aussieht, ist auf dem Paderborner Mobilitätstag am **Sams- tag, 28. September, von 10 bis 18 Uhr** auf dem Markt- und Domplatz sowie dem Rathausplatz bestens aufgehoben.

Mit freundlicher Unterstützung der Stadtwerke Paderborn, eStock, Ford Store Kleine, Phoenix Contact, der Thiel-Gruppe und Westfalen Weser Energie veranstaltet die Stadt Paderborn den Mobilitätstag in diesem Jahr zum ersten Mal in der Paderborner Innenstadt.

Als besonderes Highlight wird es die Stadtwerke E-Sternfahrt geben. Dabei fahren verschiedenste E-Fahrzeuge durch die Innenstadt und werden auf dem Domplatz parken, wo sie dann bewundert werden können. Die ersten Fahrzeuge werden ab 14.30 Uhr auf dem Domplatz erwartet. Wer Interesse hat, selber an der Stadtwerke E-Sternfahrt mit seinem E-Fahrzeug oder Hybridfahrzeug teilzunehmen, kann sich unter [info@paderborn.de](mailto:info@paderborn.de) informieren und anmelden. Einige wenige Plätze sind noch frei.

Auf dem Rathausplatz können sich Interessierte die neuen E-Fahrzeuge aber auch Hybridfahrzeuge vom Ford Store Kleine und der Thiel-Gruppe anschauen. Außerdem kann man sich über das Ford Carsharing informieren. Ebenfalls am Rathausplatz zu finden ist der PaderSprinter, der den ÖPNV als umweltfreundliche und preiswerte Alternative am Rathausplatz vorstellt. Ein moderner Bus des Padersprinters kann direkt vor Ort besichtigt werden.

Auf dem Marktplatz erwarten die Besucherinnen und Besucher Infostände der Paderborner Stadtwerke, der Firma eStock, der Phoenix Contact E-Mobility GmbH, der Westfalen Weser Energie Gruppe und des Fahrradhändlers feine räder. Außerdem auf dem

Rathausplatz mit dabei sind der E-Bike Testtruck des Fahrradhändlers Löckenhoff sowie der Infostand des Zweiradshops Potrykus, der Stand von Wallbe sowie der Verbraucherzentrale.

Auch die städtischen Eigenbetriebe und Ämter präsentieren sich auf dem Marktplatz; mit dabei sind das Amt für Umweltschutz und Grünflächen, der Bereich Verkehrstechnik des Straßen- und Brückenbauamtes zusammen mit der Stabsstelle Digitalisierung, das Stadtplanungsamt, der Abfallentsorgungs- und Stadtreinigungsbetrieb (ASP) sowie die Aktion „Sicher auf dem Rad“ zusammen mit der Abteilung Radverkehr des Straßen- und Brückenbauamtes.

Bei all den Informationen ist selbstverständlich auch für das leibliche Wohl gesorgt: Der Bratwurstspezialist Jürgen Perl bleibt gemeinsam mit Annemarie Sander und ihrem berühmten Suppentopf nach dem Wochenmarkt stehen, um die Besucherinnen und Besucher mit kulinarischen Köstlichkeiten zu verwöhnen.

Außerdem gibt es für all diejenigen, die noch keinen Führerschein haben, Kinderschminken und Glitzertattoos. Auch für Unterhaltung ist gesorgt. Die berühmte Bummelfee der Aktion „Sicher auf dem Rad“ sorgt für ein buntes Highlight, während Hugo, der sprechenden Roboter, der nie um einen Spruch verlegen ist und gerne mit den Besuchern fachsimpelt oder in den „Philosophier Modus“ schaltet, allen ein Lächeln ins Gesicht zaubern wird.

Wer für Kinderschminken zu alt, für den Führerschein aber noch zu jung ist, findet das passende Unterhaltungsprogramm auf dem Schulhof des Gymnasium Theodorianum. Ab 14 Uhr findet dort eine Veranstaltung zur Kinder- und Jugendkultur statt. Auch hier liegt der Fokus auf Nachhaltigkeit: Bei einer Graffiti-Aktion werden Kunstwerke auf alten Werbebannern der Stadt kreiert. Auf diesem

Wege wird altes Plastik-Meshgewebe verwertet. Außerdem werden ein Street-Basketball-Turnier und eine Skater-Anlage sowie eine Chill-out Area mit DJ\*ane samt Foodtruck angeboten.

Kurz um: Es lohnt sich für jedermann, ob jung oder alt, am Mobilitätstag mal in der Paderborner Innenstadt vorbeizuschauen, sich das bunte Treiben anzuschauen und sich über nachhaltige Mobilität zu informieren.

Bildrechte:  
Stadt Paderborn

# WORKSHOP-SEMINAR

## „Jazz is Life“ an der Universität Paderborn: Jazz-interessierte Bürger werden zu Forschern

**Paderborn.** Im kommenden Wintersemester können Jazz-Interessierte an der Universität Paderborn erneut zu Forschern werden: Im Workshop-Seminar „Jazz is Life“ geht es darum, die Musik-Biographien von Jazz-Liebhabern zu erforschen und die Bedeutung der Musik im Laufe des Lebens zu untersuchen. Start des Seminars ist am Samstag, 26. Oktober, im Raum H7.321 der Universität. Das Seminar geht von 10 bis 16 Uhr und wird an folgenden drei Samstagen jeweils zur selben Uhrzeit fortgesetzt: 16. November, 7. Dezember und 11. Januar. In der ersten Sitzung wird ausführlich über Inhalte, Arbeitsweise und Ziele des Seminars informiert. Um formlose Anmeldung per E-Mail an [jonas.menze@uni-paderborn.de](mailto:jonas.menze@uni-paderborn.de) wird gebeten. Für die Teilnahme ist keine wissenschaftliche Vorbildung oder ein Studium notwendig. Erwünscht sind Neugierde und Freude am Ausprobieren, Interesse an Musik, Menschen und ihren musikalischen Lebenswegen. Die Teilnehmenden sollten auch die Bereitschaft mitbringen, sich über ein Semester regelmäßig aktiv im Seminar einzubringen.

Bei „Jazz is Life“ sind alle mit Interesse an Jazz und Wissenschaft eingeladen, von Ihrer Beziehung zum Jazz zu berichten und hautnah mitzerleben, wie aus Interviews und anderen Daten, musikpsychologisches Wissen gewonnen wird. Hintergrund ist das Konzept der Citi-

zen Science (Bürgerwissenschaften), das in den Naturwissenschaften und weiteren Bereichen bereits erfolgreich angewendet wird. Unter dem Motto „BürgerInnen forschen mit“ bietet dieses Konzept Menschen jeden Alters vielseitige Möglichkeiten, sich in wissenschaftliche Forschungen einzubringen. So gibt es die Gelegenheit, an Wissenschaft teilzuhaben, Neues zu lernen, Wissen auszutauschen und Anerkennung zu erhalten. Der Gewinn für die Wissenschaft besteht hier darin, neue Anstöße zu bekommen, um weitere Ideen zu entwickeln und Blickwinkel zu erschließen.

Das Institut für Begabungsforschung in der Musik (IBFM) bietet im kommenden Wintersemester unter der Leitung von Prof. Dr. Heiner Gembris und Dr. Jonas Menze ein Citizen-Science-Seminar bereits zum zweiten Mal an, in dem Studierende und interessierte Bürger unter der Anleitung erfahrener Wissenschaftler gemeinsam lernen und forschen. Im Rahmen des Seminars werden auch Interviews mit Jazz-Liebhabern geführt und ausgewertet. Die Ergebnisse daraus sollen nach Abschluss der Öffentlichkeit präsentiert werden. „Jazz is Life“ ist gleichzeitig ein Auftakt zur Gründung eines Zentrums für Lebenslanges Lernen in der Musik (L<sup>3</sup>) in Kooperation mit der Hochschule für Musik Detmold.

*Weitere Informationen auch unter: [www.uni-paderborn.de/ibfm](http://www.uni-paderborn.de/ibfm)*



# DIREKT AUS DEINER LEITUNG.

## WERTSCHÄTZE ES.

MEHR INFOS:  
[DEINE-WASSERPARTNER.DE](http://DEINE-WASSERPARTNER.DE)

  **DEINE  
WASSERPARTNER  
VOR ORT**

# EIN JAHR DIGITALE MODELLREGION OWL

Land NRW unterstützt neue Projekte in den Lebensbereichen Sicherheit, Verwaltung und Gesellschaft

**Paderborn.** Die Stadt Paderborn geht weiter mutig digital voran. Im Rahmen der digitalen Modellregion wurden nun drei weitere Projekte bewilligt und bekamen den Förderbescheid des Ministeriums für Wirtschaft, Innovation, Digitalisierung und Energie (MWIDE). Am Freitag, 6. September, erhielten die Projekte „ZEonline“, „INSPIRE – Integrierte SicherheitsPilot-Region“ und „TheaterLytics“ ihre offiziellen Förderbescheide von der Regierungspräsidentin Marianne Thomann-Stahl. Im Rahmen einer Pressekonferenz zum Thema „Ein Jahr Digitale Modellregion“ wurden die Förderbescheide im Historischen Rathaus Paderborn übergeben.

Rückblickend auf das Jahr der Modellregion resümierte Regierungspräsidentin Marianne Thomann-Stahl: „Das Projekt Digitale Modellregion OWL ist eine Erfolgsgeschichte. Innerhalb kürzester Zeit wurden von der Stadt Paderborn, dem Kreis Paderborn, der Stadt Delbrück, der kreisfreien Stadt Bielefeld und der Bezirksregierung Detmold die nötigen Strukturen zur Förderung der Digitalisierung der Region geschaffen. So konnte bereits im ersten Jahr LoRaWAN, ein Projekt der Stadt Delbrück zur Digitalisierung von Prozessen der städtischen Verwaltung, komplett abgeschlossen werden. Weitere neun Projekte wurden zudem bewilligt. Das zeigt: Ostwestfalen-Lippe ist ein leistungsstarker Taktgeber bei



Gleich drei Förderbescheide für die Region OWL übergab Regierungspräsidentin Marianne Thomann-Stahl (ganz rechts) am Freitag, 6. September. Über die Bescheide freuten sich (hinten v.l.) Markus Schröder (Stadt Paderborn, Projekt "ZEonline"), Bürgermeister Michael Dreier, Prof. Dr. Dennis Kundisch (Universität Paderborn, Projekt "TheaterLytics"), Robin Marterer (sic e.V., Projekt "INSPIRE") und Katharina Kreuzhage (Theater Paderborn, Projekt "TheaterLytics").  
Bildrechte: Stadt Paderborn, Fotograf: Lea Horstmann

der Digitalisierung von Verwaltungen und dem Einsatz digitaler Technologien im Zuge der Stadtentwicklung. Bisher wurden zwölf Millionen Euro aus Landesmitteln bewilligt. Unterdessen geht die Förderung von wegweisenden Digitalisierungsprojekten weiter: Aktuell werden weitere Anträge von förderwürdigen Projekten geprüft.“

Im Juli des Jahres 2018 startete die Reise der Digitalen Modellregion OWL mit der Veröffentlichung der Förderrichtlinie, der Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung und der Einreichung der ersten Förderanträge. Das Projektbüro nahm im Herbst seine Arbeit auf und die ersten

## 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 den Dampfmaschinen und der 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.

Im DampfLandLeute – Museum Eslohe gibt es am **Sa., 28. (10-23 Uhr) + So., 29. September (10-18 Uhr) Dampf Tage** mit einem zweitägigen Festival im Stil des 19. Jahrhunderts in und um die historische Fabrikanlage im romantischen Salweytal: Musik-Kleinkunst-Kurioses. Wir lassen das viktorianische Zeitalter wieder aufleben, in dem viele technische Ideen geboren und bahnbrechende Erfindungen gemacht wurden. Die Internationale Steampunk-Bewegung lässt die Zeit wieder aufleben, in der Jules Verne und andere ihre Zukunftsträume entwickelten. Steampunks wandeln in fantasievollen Gewändern über das Museumsgelände und laden die Besucher zu einer Fahrt mit der Museumseisenbahn ein. Alle Dampfmaschinen des Museums laufen. Es gibt fantastische Gefährte zu bewundern, magische Märchenerzähler zu genießen, Herausforderungen an der Himmelsleiter des Sternwächters zu meistern, ein dampfendes Straßen-theater und retrofuturistische Stelzenläufer zu bewundern. Ein vielfältiges Steampunk-Markteschehen, Steampunk-Schminken und spannende Mitmach-Aktionen für Groß und Klein, Alt und Jung rund um das Museum bereichern das Angebot. Für die musikalische Unterhaltung sorgt an beiden Tagen die Steam-Akustik Folk Band „Tales of Nebelheim“. Am Samstagabend wird die imposante Dampfmaschinen-sammlung in zauberhaftes Licht getaucht: eine nostalgische Feuershow und faszinierendes Lichttheater bilden den krönenden nächtlichen Abschluss.

### 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 2000m<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:** Dampf Tage mit Steampunkfestival 28./29. Sept.

Projekte der Modellregion konnten im Oktober starten: das Digitale Bürgerbüro der Stadt Paderborn, das LoRaWAN Projekt der Stadt Delbrück und das Serviceportal des Kreises Paderborn. Zentrales Anliegen vom Land und der Modellregion OWL ist es nun, diese und die weiteren Projekte in der Region bekannt zu machen und Möglichkeiten zum Transfer aufzuzeigen. Eine erste Informationsveranstaltung dazu fand im Juli 2019 in Düsseldorf statt, in der alle laufenden Projekte der Modellregionen NRW vorgestellt wurden. In den einzelnen Modellregionen wird es im Herbst dieses Jahres vertiefende Folgeveranstaltungen geben. Wirtschafts- und Digitalminister Prof. Dr. Andreas Pinkwart sagte im Vorfeld der Bescheidübergabe: „Die Modellregionen heben bisher ungenutzte Digitalisierungspotenziale hervor und stoßen dabei wegweisende Projekte an. Paderborn hat früh angefangen, „digital“ zu denken. Das zeigt sich auch bei den geförderten, innovativen Projekten: Jedes kann auf seine Art für andere Kommunen in Nordrhein-Westfalen als Vorlage für eigene Vorhaben dienen.“

Auch Bürgermeister Michael Dreier resümierte das vergangene Jahr: „Dank des großen Engagements der antragstellenden Akteure aus Wirtschaft, Universität und Verwaltung werden jetzt innovative Digitalprojekte gefördert, von denen viele in der Leitkommune Paderborn umgesetzt werden können. Ich bin stolz darauf, dass wir es als Leitkommune geschafft haben, ein so vielfältiges und zukunftsweisendes Förderprogramm in die Region zu holen.“

Anschließend stellten sich die Projekte, die an diesem Tag den Förderbescheid erhielten, der Presse vor: Durch das Projekt „ZEonline“ soll der Immobilienmarkt, welcher sowohl für Fachleute, als auch für Privatleute oft nicht so leicht zu durchschauen ist, transparenter gestaltet werden. Die Kaufpreissammlungen, die durch landesweite Gutachterausschüsse geführt werden und die alle Immobilienkauffälle umfassen, sollen zentral online erfasst werden. Die Kommunikation mit den Bürgerinnen und Bürgern wird verbessert und der Aufwand der Gutachterausschüsse wird reduziert, da die Erhebung der Daten vereinfacht und die Weiterverarbeitung beschleunigt wird. Das Amt für Vermessung und Geoinformation der Stadt Paderborn arbeitet während der nächsten 3 Jahre zusammen mit dem Kreis Höxter, der Stadt Wuppertal, der Stadt Gelsenkirchen, sowie der Hochschule Bochum an diesem Projekt.

Bei Einsätzen von Feuerwehren und anderen Einsatzkräften muss es von einer Sekunde auf die andere ganz schnell gehen. Der Weg zum Einsatzort soll schnell erreicht werden und vorab müssen alle verfügbaren Informationen gesammelt werden. Das Projekt „INSPIRE“ bietet hierfür die Vernetzung von innovativen Technologien für die zivile Gefahrenabwehr. Unterschiedliche Einzellösungen werden mit neuen Bedarfen und Potenzialen zusammengeführt, um die beste Lösung für den Einsatzfall zu schaffen. Um diese zu erreichen wird in vier Teilprojekten gearbeitet. Daten aus den Bereichen Smart Home/Building, Personenstrommessungen, Drohnen und Social Media werden kombiniert, um im Einsatzfall, aber auch schon im Vorhinein, optimiert handeln zu können. Das Projekt hat eine Laufzeit von 3 Jahren und wird vom safety innovation center e.V. geleitet, welcher mit dem C.I.K. (Computeranwendungen und Integration in Konstruktion und Planung) der Universität, sowie den Firmen RTB, Viafly und Symcon kooperiert.

Das dritte Projekt läuft unter dem Namen „Theaterlytics“.

Hier soll ein Entscheidungsunterstützungssystem für das datenbasierte Erlösmanagement und die Angebotsgestaltung von kulturellen Angeboten entwickelt werden. Besucherzufriedenheit, und die wirtschaftliche Situation von Kulturbetrieben sind aktuell von vielen Entscheidungen abhängig, die häufig erfahrungsbasiert getroffen werden. Ein Managementsystem soll datenbasiert bei der Erstellung von Prognosen für Angebote und Auslastung unterstützen, indem es diverse Einflussfaktoren, wie beispielsweise Wetter, Wochentag, Ferien und Genre berücksichtigt. In dem Projekt arbeitet das SHLab der Universität Paderborn zusammen mit dem Theater Paderborn und der Orconomy GmbH.

Auch die Stadt Delbrück ist in der Modellregion OWL aktiv und durfte sich schon im letzten Jahr über eine Förderung freuen. Werner Peitz, Bürgermeister der Stadt Delbrück, gab einen Überblick über das Projekt „LoRaWAN“, welches bereits erfolgreich abgeschlossen werden konnte. Nun ist das Folgeprojekt „LoRaWAN 2.0“ in der fortgeschrittenen Planung. Landrat Manfred Müller zeigte sich sehr erfreut über diese Erfolge und blickte in die Zukunft: „Jetzt gilt es die Projektergebnisse über OWL hinaus zu übertragen, sodass viele Kommunen in NRW von unserer Pionierarbeit profitieren können.“

Christiane Boschin-Heinz, Leiterin der Stabsstelle Digitalisierung der Stadt Paderborn, zeigte sich sehr erfreut über diese Erfolge und blickt in die Zukunft: „Wir machen uns bereits jetzt in Abstimmung mit den Kreisen und Kommunen auf den Weg, um die digitale Zukunft OWLs in den Bereichen eGovernment und digitale Stadtentwicklung zu gestalten. Uns allen ist bewusst, dass wir in der Region neu vernetzt denken müssen und dass wir gemeinsam als Region stärker sind.“

## 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

TÜV\*  
**TÜV NORD**  
Mobilität  
sicher genießen



# POLNISCHE SCHÜLERGRUPPE BESUCHT PADERBORN

## SCHÜLEREMPfang IM HISTORISCHEN RATHAUS

Der stellvertretende Bürgermeister Martin Pantke begrüßt eine polnische Schülergruppe aus Przemysl sowie die Austauschkoordinatorin des Goedeler-Gymnasiums, Petra Masukowitz, den ehemaligen stellvertretenden Bürgermeister und Mitbegründer des Deutsch-Polnischen Schüleraustauschs, Josef Hackfort und die polnischen Deutschlehrerinnen Ela Malczynska und Agnieszka Siuta im historischen Rathaus.

Bildrechte: Stadt Paderborn  
Fotograf: Marie Grevel

**Paderborn.** Am Freitagmorgen, 13. September, begrüßte der stellvertretende Bürgermeister Martin Pantke eine 30-köpfige Schülergruppe aus der polnischen Partnerstadt Przemysl gemeinsam mit ihren deutschen Austauschpartnern, die Austauschkoordinatorin des Goedeler-Gymnasiums, Petra Masukowitz sowie die polnischen Deutschlehrerinnen Ela Malczynska und Agnieszka Siuta im historischen Rathaus. Ein besonderer Gruß von allen Beteiligten galt dabei dem ehemaligen stellvertretenden Bürgermeister und Mitbegründer des Deutsch-Polnischen Schüleraustauschs, Josef Hackfort.

Die Schülerinnen und Schüler des Lyzeum-Gymnasiums in Przemysl kamen am Dienstag, 10. September, in Paderborn an und haben die Domstadt zunächst im Rahmen einer Stadtrallye erkundet. Auch das Ruhrgebiet haben die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit ihren deutschen Austauschpartnern besucht. Bevor es am kommenden Dienstag für die jungen Gäste aus Polen wieder zurück nach Przemysl geht, steht noch ein Ausflug zum Hermanns-Denkmal mit anschließendem Stadt- und Schlossbesuch in Detmold auf dem Pro-

gramm. Während des Empfangs im historischen Rathaus präsentierte Martin Pantke die Stadt Paderborn in all ihren Facetten. So betonte er einerseits die traditionsreiche Geschichte Paderborns als Dom- und Kaiserstadt und verwies andererseits auch darauf, dass Paderborn eine moderne Universitäts- und Computerstadt ist.

Darüber hinaus erklärte der stellvertretende Bürgermeister, dass sowohl Bildung, Kultur und insbesondere auch die enge Kooperation mit den Partnerstädten einen hohen Stellenwert in Paderborn einnehmen.

Nach der Präsentation konnten die interessierten Schülerinnen und Schüler weitere Fragen stellen und sich über die Stadt Paderborn untereinander austauschen.

Im Anschluss an den Empfang ging es für die Schülergruppe noch Eis essen auf dem Marienplatz und anschließend besuchten sie eine Ausstellung im Heinz-Nixdorf-Museum.



Dieser mobile Squash-Court lädt am 5. Oktober zum Schnupper-spiel.

Foto: Paderborner Squash Club

## SPORTLICHES LATE-NIGHT-SHOPPING AM 5. OKTOBER

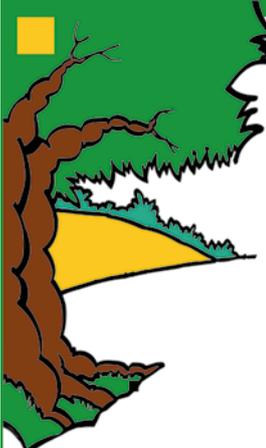
SQUASH-COURT AUF DEM MARKTPLATZ, SPORTSCHÜTZEN IN DER FUSSGÄNGERZONE UND VIEL MEHR

**Paderborn.** Das von der Werbegemeinschaft Paderborn organisierte Late-Night-Shopping in der Paderborner Innenstadt am Samstag, 5. Oktober, steht unter dem Motto „Sport“. Zwischen Westerntor und Marktplatz sowie Grube und Kamp gibt es zwischen 18 und 22 Uhr viele Aktionspunkte, die alle mit Bewegung und Ernährung zu tun haben und den Besuchern Abwechslung bringen.

„Wir steigern mit dem Motto die Attraktivität des Late-Night-Shoppings und freuen uns sehr, dass die Händler und Gastronomen sich mit kreativen Ideen aktiv beteiligen“, sagt Uwe Seibel, Erster Vorsitzender der Werbegemeinschaft Paderborn. Auch den Paderborner Sportvereinen wird Gelegenheit gegeben, sich prominent zu präsentieren. So lädt der Paderborner Squash Club in einen aufblasbaren Squash-Court, der mitten auf dem Marktplatz zum Zuschauen und selber Spielen ermuntert. Der Schießsportverein St. Hubertus Elsen baut in der Fußgängerzone als Mitmachangebot seine Laser-Schießanlage auf und wirbt für die Sportart.

„Late-Night-Shopping und Sport: Damit unterstreichen wir das Attribut „Sportstadt Paderborn“ und stärken damit den stationären Handel“, sagt City-Manager Heiko Appelbaum. Dass der facettenreiche Spitzensport das Image von Paderborn nachhaltig positiv beeinflusst, zeigt sich aus vielen Untersuchungen. Und wie präsent er ist, wird auch am 5. Oktober deutlich: Nachmittags spielt der SC Paderborn 07 vor heimischer Kulisse und abends starten die Uni-Baskets in der Masperrnhalle in die neue Saison.

### TIERFRIEDHOF -DELBRÜCK



- Beratung
- Abholung
- Erdbestattung
- Kremierung
- Urnenbestattung
- Trauerbegleitung
- Waldfried

**7Tage-Service**

**Birgit Bartsch**  
 Tel. 0 52 50 - 930 610  
 mobil 0170 - 998 2005  
[info@tierfriedhof-delbrueck.de](mailto:info@tierfriedhof-delbrueck.de)  
[www.tierfriedhof-delbrueck.de](http://www.tierfriedhof-delbrueck.de)

### TIERFRIEDHOF DELBRÜCK: TIERBESTATTUNGEN MIT WÜRDE

Birgit Bartsch bietet mit dem Tierfriedhof Delbrück eine würdevolle letzte Ruhe für die Haustiere der Menschen an und sorgt damit auch dafür, dass der Haustierhalter in dieser traurigen Situation Unterstützung findet. Es wäre kein schöner Gedanke, seinen vierbeinigen Freund nach der Einschläferung womöglich in einer Körperbeseitigungsanlage verarbeiten zu lassen.

Auf dem Delbrücker Tierfriedhof hingegen wird die Würde der Hunde, Katzen und Kleintiere auch nach ihrem Tod bewahrt. Dem Tierbesitzer wird der nötige Raum für die Trauer gewährt.

Birgit Bartsch bietet mit ihrem Tierfriedhof seit 15 Jahren einen 7- Tage Rundum-Service. Dazu gehören die Beratung, Abholung, Erdbestattung auf dem schönen Tierfriedhof, sowie die Kremierung mit Urnenbestattung, Beisetzung im Waldfried oder die Mitnahme der Urne nach Hause.

# Oktoberfest



# AUFGEBREZELT - Das perfekte Wiesn-Styling

O'zapft is: Jahr für Jahr zieht es im September Millionen Menschen in die bayrische Landeshauptstadt, um das größte Volksfest der Welt zu feiern. Voller Vorfreude stimmen Frauen schon Wochen im Voraus Make-up und Styling auf ihr Dirndl ab – schließlich ist das Oktoberfest die perfekte Gelegenheit, um sich so richtig „aufzubrezeln“! Und Singles wissen dabei: Der Mann fürs Leben könnte ihnen ja auch im Festzelt oder in der Achterbahn begegnen! Wie das perfekte Wiesn-Styling aussehen kann, verrät beautypress.

## Es war einmal ein König...

Seit über 200 Jahren findet das weltbekannte Großereignis nun schon statt. Das Oktoberfest geht dabei auf die Vermählung zwischen Kronprinz Ludwig (später König Ludwig I. von Bayern) und Prinzessin Therese (später Königin) zurück, die im Oktober 1810 mehrere Tage lang zelebriert wurde. Therese war es auch, die zur Namensgeberin des Veranstaltungsortes wurde: der Theresienwiese. Heute ist das Oktoberfest nicht nur für waschechte Bayern ein Pflichttermin, sondern auch für Besucher aus aller Welt – wen wundert's, sieht man doch schließlich nirgendwo sonst so viele fesche Madl! Im Jahr 1985 zog die Wiesn sogar sage und schreibe 7,1 Millionen Feierwütige an – ein Rekord, der bis heute nicht wieder erreicht wurde. Inzwischen haben sich in Deutschland und im Ausland auch ähnliche Veranstaltungen etabliert, auf denen ein Dirndl-Styling beinahe schon Pflicht ist.

## Kein glanzvoller Auftritt

Im Bierzelt kann es manchmal ganz schön heiß werden: Damit das Make-up beim Schunkeln auch dort bleibt, wo es hingehört, treffen Wiesn-Mädels mit einer mattierenden Foundation die beste Wahl. Die Formulierungen enthalten unsichtbare Puderpartikel, die für ein langanhaltendes mattes Finish sorgen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, fixiert die Grundierung anschließend noch mit einem losen Puder. Und auch die Herren der Schöpfung dürfen ihrem Teint gerne mit einer getönten Tagespflege zu mehr Ausstrahlung verhelfen. Auf den Lippen hingegen darf es bei den Damen ruhig schimmern: Dezent Farbpigmente in Lipgloss sorgen für natürliche Farbe und ein glänzendes Finish.

## Nicht ohne mein Dirndl!

Was wäre das Oktoberfest ohne die dazugehörige Volkstracht? Für viele Frauen ist ein Besuch auf der Wiesn ohne ihr Dirndl völlig undenkbar. Über den traditionellen weißen Blusen tragen sie bunte Modelle in allen erdenklichen Farben. Traditionell geben zwar Rot, Blau, Dunkelgrün und Rosa den Ton, immer häufiger sieht man jedoch auch Knallerfarben wie sattes Pink oder leuchtendes Gelb. Bei so viel Farbe darf sich das Augen-Make-up ruhig etwas zurücknehmen oder sollte farblich auf das Dirndl abgestimmt sein. Dazu passen kräftige Lippen in einem passenden satten Rot oder Pink. Wasserfeste Wimperntusche und wischfester Eyeliner, Lidschattengrundierung oder langhaftende Cremelidschatten verleihen dem Augen-Make-up bombensicheren Halt. Auch die Nägel können in einem auf das Outfit perfekt abgestimmten Ton lackiert werden und beispielsweise einen Kontrast zur Grundfarbe des Dirndls bilden. Die Apfelbäckchen nicht vergessen!

## Auf den Zopf stellen

Ein geflochtener Zopf ist ein echter Hingucker! Vor allem der Bauernzopf zählt zu den Wiesn-Klassikern. Zwar sieht das Flechtkunstwerk aufwendig aus, lässt sich jedoch ganze easy selber stylen: Einfach am hinteren Oberkopf das Deckhaar in drei Strähnen teilen. Beim Flechten nacheinander immer rechte und linke Strähnen aus dem losen Haar mit einflechten, bis alle Haare eingeflochten sind. Schon während des Stylens einzelne Haarsträhnen immer mit Haarspray fixieren – so werden sie elastisch und lassen sich einfacher frisieren. Die fertige Frisur verträgt abschließend noch eine gehörige Portion Haarlack, der ihr besonders starken Halt verleiht.

## Einen guten Riecher beweisen

Auf dem Oktoberfest geht es zünftig zu – und manchmal kommt man sich schnell etwas näher. Damit der Wiesn-Flirt nicht von Schweißflecken unter den Achseln und Körpergeruch gestört wird, kommen Antitranspirantien zum Einsatz. Sie reduzieren die Aktivität der Schweißdrüsen um bis zu 60 %. Gut zu Fuß ist außerdem, wer auch seine Füße optimal vorbereitet: Mit 600 pro Quadratzentimeter haben die „Laufwerkzeuge“ nämlich genauso viele Schweißdrüsen wie die Achselhöhlen. Spezielle Cremes oder Sprays erfrischen und beleben müde Füße und haben zudem eine desodorierende Wirkung. Ansonsten eignen sich für den kleinen Frischekick zwischendurch ein Gesichtsspray – gerne auch im Pocketformat – und Erfrischungstücher, während Mini-Parfums schnelle Duftspritzer verleihen.

# O'ZAPFT IS



# MOGST AN ALMDUDLER?

## Ein Kräuterkracherl im Wies'n-Style?

„A Hendl, a Brezn und an Obazda“ heißt es auch in diesem Jahr wieder auf dem Oktoberfest in München. Dazu gibt es in urbayerischer Manier ein Maß Bier. Wer allerdings eine abwechslungsreiche Alternative für seinen Wies'n-Besuch sucht, bandelt am besten mit dem erfrischenden Almdudler an. Oans, zwoa, g'suffa!

Verführerische Leckereien gibt es auf dem Oktoberfest, das auf der ganzen Welt beliebt ist, einige. Doch keine ist so anziehend wie der Almdudler. Dort trifft prickelnde Kräuterlimonade aus Österreich auf das typische Wies'ngetränk Bier und gibt ihm einen erfrischend neuen Geschmack. Und auf die Wies'n gehört Almdudler „eh“, wie der Bayer sagt: Noch heute wird des Kult-Kräuterkracherl nach alter Originalrezeptur gefertigt. So kommt Gaudi auf!



Fotocredits: Almdudler.

### Almdudler (für eine Person):

250 ml Almdudler Original  
250 ml Bier

Zuerst das Bier in einen Bierkrug füllen. Dann mit dem Almdudler auffüllen, so dass eine schöne Schaumkrone entsteht. Genießen!

### Über Almdudler

- Seit 1957 erfolgreiches österreichisches Familienunternehmen
- Originalrezeptur aus natürlichen Alpenkräutern, ohne Konservierungsstoffe und künstliche Aromen
- Österreichs erfrischendste, mischfähigste, beliebteste und bekannteste Getränkemarken
- Mit dem europäischen V-Label als vegan zertifiziert – 100% vegan
- Premium Marke mit authentischer Herkunft und klarer Positionierung
- Einzigartiger Markencharakter und unverwechselbares Geschmackserlebnis

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter [www.almdudler.com](http://www.almdudler.com). Folgen sie uns auch auf [facebook.com/almdudler](https://facebook.com/almdudler) und [instagram.com/almdudler](https://instagram.com/almdudler)



# OKTOBERFESTE IN PADERBORN

21.09.2019 SPORTZENTRUM „BREITE BRUCH“  
Neuenbekener Str. 25, 33104 Marienloh

28.09. -  
06.10.2019 **WARBURGER OKTOBERWOCHE**  
Auf den Schützenplatz, Paderborner Tor,  
34414 Warburg

02.10.2019 **BÜRGERHAUS**  
Bohlenweg 27, 33106 Paderborn

05.10.2019 **SÄLZERHALLE**  
Upsprunger Str. 1, 33154 Salzkotten

05.10.2019 **SCHÜTZENHALLE**  
Im Weihewinkel 16,  
59557 Lippstadt



12.10.2019 **STADTHALLE BÜREN**  
Fürstenberger Str. 1a,  
33142 Büren

19.10.2019 **DAS GROSSE OKTOBERFEST**  
Schützenhalle Bad Driburg,  
Schützenstr.,  
33014 Bad Driburg

25.10. -  
26.10.2019 **22. BIELEFELDER  
OKTOBERFEST**  
Seidensticker Halle,  
Werner-Bock-Str. 35,  
33602 Bielefeld



06.10.2019 **HÖVELMARKT**  
Ortskern, 33161 Hövelhof

12.10. -  
14.10.2019 **STADTFEST UND  
HERBSTKIRMES**  
Innenstadt, Bad Lippspringe

12.10.2019 **MESSEZENTRUM, HALLE 21**  
Benzstraße 23,  
32108 Bad Salzuffeln



**Bären-Treff**  
DER Fruchtgummi-Laden

**DIE leckere Fruchtsaft-Herbstmischung**  
**Die zünftige Bayern-Mischung zum Oktoberfest**  
**Die schaurig-schöne Gruselmischung zu Halloween**

**Über 80 Sorten !  
Kommt probieren !**

**Grube 5/PB (Nähe Dom)**

**Ab 26.10. die legendären Glühweinsterne !**

SCHLOSS HOLTE-  
STUKENBROCK  
ERLEBEN!





# SCHLOß HOLTE- STUKENBROCK ERLEBEN!

# POLLHANS

19. - 21. OKTOBER 2019

## PROGRAMM DES POLLHANSMARKTES

Von Samstagmittag bis Montagnacht sind Sie herzlich eingeladen, das Spektakel in Schloß Holte-Stukenbrock mitzerleben!

Los- und Schießbuden, Karussells, Geisterbahnen, Autoscooter und nostalgische und moderne Verkaufsstände halten für Sie ein breit gefächertes Angebot bereit. Fast fünf Kilometer Frontfläche kann abschreiten, wer den gesamten Pollhansmarkt erobern will. Auch für das leibliche Wohl ist mit einer reichhaltigen Palette heimischer und internationaler Spezialitäten gesorgt.



©Ulrich Knoke

*Zu den Highlights unter den Fahrgeschäften gehören in diesem Jahr:*

- Hochkettenflieger „The Flyer“ der Gebrüder Boos
- Propeller „Gladiator“ der Firma Kriek
- Laufgeschäft "Rio" der Firma Dietz
- Schaukel „Nessy“ der Firma Markmann
- Musikexpress der Firma Welte-Noack
- Autoscooter „Musikladen“ der Firma Dorenkamp
- Rundfahrgeschäft „Parkour“ der Firma Aigner
- Simulator der Firma Becker
- 7D-Kino „Big Pictures 2.0“ der Firma Sonntag
- Kettenflieger der Firma Sertic



## YOGA in Liemke

Fitness – Beweglichkeit – Entspannung

Auspowern – Stress abbauen – neue Kraft schöpfen

Schnupperkurse & neue Kurse ab Oktober/November

Info unter: 0151 2753 5550 | Email: [yoga-liemke@gmx.de](mailto:yoga-liemke@gmx.de)

Selbstverständlich sind auch in diesem Jahr wieder das mittlerweile unter Denkmalschutz stehende Riesenrad von Sven Feldmann, die Pony-Reitbahn sowie die Kinderkarussells von Carlo Thelen und Ferdinand Dorenkamp auf dem Pollhansmarkt vertreten.

### SAMSTAG, 19. OKTOBER 2019

- 13.30 Uhr** Gottesdienst in der St.-Ursula-Kirche
- 14.15 Uhr** Offizielle Pollhanseröffnung durch Bürgermeister Hubert Erichlandwehr  
Grußworte des Schaustellersprechers Anton Sertic  
musikalische Untermalung durch das Städtische Blasorchester  
anschließend Fassbieranstich auf dem Bauernmarkt und 15 Minuten freie Fahrt in allen Fahrgeschäften

- 14.30 Uhr** Große Wirtschaftsschau in beheizten Ausstellungszelten bis 20.00 Uhr

Große Wirtschaftsschau auf dem Freigelände Bauernmarkt an der Dechant-Brill-Straße

*Alle Festzelte sind ganztägig geöffnet, der Eintritt in den Festzelten ist frei!*

### SONNTAG, 20. OKTOBER 2018

- ab 08.00 Uhr** Frühstück im Bauernzelt an der Dechant-Brill-Straße

- 11.00 Uhr** Beginn des Kirmesgeschehens

Bauernmarkt an der Dechant-Brill-Straße

Frühschoppen im Bauernzelt mit den Jagdhornbläsern

Große Wirtschaftsschau in beheizten Ausstellungszelten bis 20.00 Uhr

Große Wirtschaftsschau auf dem Freigelände

Unterhaltung in den Festzelten

*Alle Festzelte sind ganztägig geöffnet, der Eintritt in den Festzelten ist frei!*

MONTAG, 21. OKTOBER 2018

ab 07.00 Uhr Frühstück im Bauernzelt

10.00 Uhr Beginn des Kirmesgeschehens  
traditioneller Rundgang von Rat, Verwaltung und Ehrengästen

Bauernmarkt an der Dechant-Brill-Straße

Frühschoppen im Bauernzelt

Große Wirtschaftsschau in beheizten Ausstellungszelten bis 19.00 Uhr

Große Wirtschaftsschau auf dem Freigelände

Unterhaltung in den Festzelten

21.00 Uhr Brillant-Höhenfeuerwerk

*Alle Festzelte sind gänztägig geöffnet, der Eintritt in den Festzelten ist frei!*

Der abgebildete Pollhans-Pin ist ab sofort erhältlich an der Information im Rathaus sowie in der hiesigen Geschäftsstelle der Neuen Westfälischen.

An den Festtagen kann der Pin am Infostand der Marktleitung auf dem Pollhansplatz und am Stand der Stadtführer im Wirtschaftszelt erworben werden.

Die Stadt bittet schon jetzt alle begeisterten Fotografinnen und Fotografen, auch in diesem Jahr auf dem Pollhansmarkt Motive abzulichten und diese bis Ende Oktober bei der Stadtverwaltung einzureichen, um so bei der Gestaltung des Pollhans-Pins 2020 mitzuwirken.

## DER POLLHANS-PIN



Ab sofort erhältlich an der Rathaus-Info für 1,50 Euro

# POLLHANS - immer ein Besuch wert!

## SPEZIALITÄTEN von Niebel's Schwenkgrill

Sie finden uns auf Pollhans  
an der Pollstraße direkt vor dem Discozelt.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# POLLHANS Schloß Holte

## 19. - 21. Oktober

# Veranstaltungen in Schloß Holte- Stukenbrock

©Ulrich Knöke

Es klingt nach einer Floskel, ist aber einfach wahr: in Schloß Holte-Stukenbrock ist immer etwas los. Der ganze Sommer war gespickt mit Open-Air-Veranstaltungen, die jede für sich hervorragend besucht wurden. Aber auch im Herbst hat SHS etliches zu bieten. Der Pollhans-Markt sticht dabei natürlich besonders hervor. Pollhans – von Kennern liebevoll „Polle“ genannt – ist einer der besten 3-Tages-Jahrmärkte Deutschlands und mit seinem Bauernmarkt

und Wirtschaftszelt immer einen Besuch wert. Ein ganz besonders hochkarätiges Programm bieten die Glanzlichter in der Aula. Von Kabarett über Theater bis hin zu Varieté ist für jeden etwas dabei.

## GLANZLICHTER SCHLOSS HOLTE-STUKENBROCK

Jörg Knör, Gayle Tufts, die Nordwestdeutsche Philharmonie und das Tourneetheater Thespiskarren... – große Namen stehen wieder im Programm der Glanzlichter SHS.

Bis nach Hannover, Minden und ins Ruhrgebiet gehen die Eintrittskarten. Die Aula am Gymnasium wartet mit hervorragender Technik und einer tollen Atmosphäre auf. Das wissen inzwischen auch die großen deutschen Künstler aus Kabarett, Konzert und Theater. Und natürlich unser tolles Publikum, das die Künstler gerne mit Standing Ovationen belohnt.

Hervorragendes Kabarett bietet Jörg Knör schon Ende September in seiner Jahr-100-Show, einer Collage unzähliger „Weißt Du noch!-Momente“. Am 10.10. entführen Sie die Springmäuse mit Ihrem Improvisationstheater in eine ganz andere, und doch fürchterlich bekannte Welt. Die Welt der Kollegen. Total Kollegial heißt das Programm, in dem sich wirklich jeder wiederfindet. Oder eben seinen Kollegen...Gayle Tufts und Marian Lux stehen schon zum dritten Mal auf der Bühne in Schloß Holte-Stukenbrock. Nicht, weil uns nichts Besseres einfällt, sondern weil die beiden einmalig sind und ihr Publikum dermaßen begeistern, dass alle paar Jahre einfach eine Neuauflage nötig ist. Zum Neujahrskonzert lädt die Nordwestdeutsche Philharmonie mit ihrem Programm Crazy Girl. Von My Fair Lady über Mary Poppins bis hin zu Star Wars, von der Glöckchen-Arie bis zu Josef Strauß „Plappermäulchen“, das Programm lebt von Kontrasten.

## Fleischerei

A U S T E R M E I E R



### Wildspezialitäten aus der Senne!

Frisches Wildfleisch vom Hirsch oder Wildschwein,  
dazu hausgemachtes Pflaumenchutney

#### Aus eigener Herstellung:

- \* Pikante Wildsalami
- \* Herzhafter Wildschinken
- \* Wild-Leberwurst, Wildmett und Wildsülze im Glas
- \* Hirschbraten, Wildschweinbraten und Wildgulasch, gebraten, in pikanter Soße im Glas

#### Aus regionaler Herstellung:

- \* Köstliche Wild-Bolognese im Glas
- \* Würzige Wild-Bratwurst

Senner Str. 20 b, Stukenbrock-Senne, Telefon 05257-3278

WWW.AUSTERMEIER.INFO

# GASTHOF ZUM KUHKAMP:

## Wohlfühlatmosphäre gepaart mit köstlicher, gutbürgerlicher Küche

150 Jahre Schanklizenz – das ist gelebte Tradition im Gasthof zum Kuhkamp, der sich seit 1908 im Besitz der Familie Antpöhler befindet. Die Atmosphäre gemütlich und freundlich, das Essen köstlich. Dafür sorgen nach wie vor Evelyn Antpöhler und ihre Tochter Astrid Zellermann in der Römerstraße 23 in Schloß Holte-Stukenbrock gelegenen Traditionsgasthof. Umgeben von klassischem, urigem Gaststättencharme mit gemütlicher, einladender Einrichtung und bequemen Sitzplätzen kann man sich im Gasthof zum Kuhkamp direkt wie Zuhause fühlen, wodurch den zahlreichen Gästen auch das längere Verweilen nicht schwerfällt.

Doch was ist im Gasthof zum Kuhkamp noch wichtiger als das Ambiente? Natürlich das Essen – und das ist sowohl sagenhaft lecker als auch variantenreich. Die gutbürgerliche Küche bietet eine reichhaltige Auswahl an regionalen Speisen.

Zu den absolut zu empfehlenden Hausspezialitäten zählen die Hausmacherwurst, gekochtes Mett, Leberwurst, Blutwurst, Sülze, Mettwurst und geräucherter Schinken. All diese Köstlichkeiten können auf der berühmten Kuhkamp-Platte genossen werden, die sich perfekt für eine zünftige Brotzeit nach einem Ausflug auf den nahegelegenen Rad- und Wanderwegen eignen.

Zu den Highlights unter den Getränken zählen unter anderem die erfrischenden Biere vom Fass: Detmolder Landbier, Bitburger, Herforder und Augustiner Edelstoff. Saisonal können zudem Oktoberfestbier und Maibock genossen werden.

Außerdem sorgen saisonal wechselnde Speisekarten mit regionalem Einfluss für kulinarische Abwechslung im Gasthof zum Kuhkamp. So stehen beispielsweise bald wieder die „Westfälischen Wochen“ an, in denen zum Beispiel gebratene Blutwurst, Buchweizen-Pickert, Rinderrouladen, Grünkohl und weitere deftige westfälische Spezialitäten für großen Genuss sorgen werden.

Evelyn Antpöhler und Astrid Zellermann bereiten an jedem zweiten und vierten Sonntag im Monat auf Vorbestellung auch ein herrliches Frühstücksbuffet mit der eigenen Hausmacherwurst, selbstgemachten Marmeladen, Fisch- und Käseplatten und vielem mehr zu.

Der Gasthof zum Kuhkamp ist mit seinen 50 Plätzen innen im Speiseraum, 70 Plätzen an der Kegelbahn bei Buffet oder Essen à la carte und im Sommer mit zusätzlichen 50 Außenplätzen perfekt für kleinere und größere Feierlichkeiten aller Art geeignet. Gerade auch die Doppelkegelbahn berei-



Evelyn Antpöhler und Tochter Astrid Zellermann freuen sich auf Ihren Besuch im Kuhkamp.



tet Vereinen, Hobbyspielern und Familien regelmäßig viel Freude. Auch Junggesellenabschiede und Firmenfeiern bieten sich hier an.

Übrigens sind Evelyn Antpöhler und Astrid Zellermann jahrein, jahraus auch auf dem Stukenbrocker Weihnachtsmarkt mit einem Stand vertreten. In diesem Jahr gibt es dort mal wieder nicht nur Glühwein, sondern auch leckeres Wildgulasch und heiße Rindergulaschsuppe.

Gönnen Sie sich doch einmal eine Auszeit, besuchen Sie den Gasthof zum Kuhkamp in der Römerstraße 23 in Schloß Holte-Stukenbrock und lassen Sie bei Speis und Trank in geselliger Runde einfach die Seele baumeln.

### Gasthof zum Kuhkamp

Römerstraße 23

33758 Schloss Holte-Stukenbrock

Tel.: 05207 / 4421

E-Mail: [info@gasthof-kuhkamp.de](mailto:info@gasthof-kuhkamp.de)

[www.gasthof-kuhkamp.de](http://www.gasthof-kuhkamp.de)

### Öffnungszeiten:

Täglich von 17:00 Uhr - 24:00 Uhr

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch & Sonntag von 11:00 Uhr - 13:30 Uhr



SCHLOSS HOLTE-  
STUKENBROCK  
ERLEBEN!



©Ulrich Knoke

Kommen, Erleben  
und Staunen!

Einzig den Werken Beethovens widmet sich Felix Reuter im Januar mit seinem Programm „Der verflixte Beethoven – Musikentertainment“. Klassik ist verstaubt? Kein bisschen! Felix Reuter beweist es in seinen außergewöhnlichen Showkonzerten.

Patrizia Moresco bringt ihr Publikum mit #Lach\_mich um den Verstand: Sie lässt sich ungebremst über den Wahnsinn unserer Gegenwart aus. Muskelkater im Bauch ist bei der „Komik-Ka-ze-Kabarettistin“ vorprogrammiert. Willkommen bei den Hartmanns ist die Komödie des Tourneetheaters Thespiskarren. Die Refugee-Welcome-Villa der Hartmanns wird zum Narrenhaus – sehr zum Vergnügen der Zuschauer.

Ein ganz neues Highlight im Programm der Glanzlichter SHS



©Ulrich Knoke

ERFO ZERRES GERRY WEBER

BRAX FEEL GOOD

CAMPIONE

STARK DIE HOSE

monari

Le Clou

**Mode die Spaß macht!**

**Le Clou**  
Hauptstraße 30 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Telefon 05207 4955

Mo. - Fr.	09.00 - 13.00 Uhr 15.00 - 18.30 Uhr
Sa.	09.00 - 14.00 Uhr

ist das Varietéspektakel von Stephan Masur, ein fulminantes Spektakel der Extraklasse. Der Vorverkauf für das Variété beginnt am 20.11.2019.

Das ganze Programm der Spielzeit 2019/2020 finden Sie im Internet unter Glanzlichter SHS. Oder Sie lassen es sich zuschicken. Karten sind unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de) erhältlich.

### WEIHNACHTEN IN SCHLOSS HOLTE-STUKENBROCK

In den Geschäften sind die Sommerprodukte längst ausverkauft, die Weihnachtsdeko hat ihren Platz eingenommen. Auch in Schloß Holte-Stukenbrock weihnachtet es bald wieder sehr.

Schon Anfang November erhellt der Martinsmarkt auf dem Campingplatz am Furlbach die dunkle Jahreszeit. Im Hölterhus schließt sich die Adventsausstellung im wunderschönen Ambiente an. Den ersten Weihnachtsmarkt gestaltet Stukenbrock am ersten Adventswochenende rund um die Kirche. Eine Krippenausstellung ergänzt traditionell das Programm. Zwei Wochen später glitzert und glänzt es auf dem Holter Kirchplatz. Am Wochenende dazwischen bieten die Stadtführer ihre wundervolle Nikolauskutschfahrt an. Die evangelische Kirche gestaltet den Advent seit einigen Jahren mit dem Lebendigen Adventskalender. Die täglichen Treffen jeweils an einem anderen „Adventsfenster“ zu einem besinnlichen Stelldichein mit Liedern und Gedichten sind für viele bereits zur geliebten Tradition geworden.

# Wandern in Schloß Holte- Stukenbrock



Was Schloß Holte-Stukenbrock ganz besonders macht, sind die Farben. Grüne Wälder, gelbe Dünen, violette Heide, klare Bäche. Um das den Menschen in der Umgebung erlebbar zu machen, haben wir in den letzten Jahren das Wanderkonzept komplett überarbeitet. Herausgekommen sind sechs wundervolle, einzigartige Wege, die Sie unbedingt einmal erwandern sollten. Allerdings: An der Ausschilderung und den Starttafeln wird noch gearbeitet. Orientierung liefert der Flyer „Die schönsten Wanderungen“ und der Teuto\_Navigator (auch als App verfügbar), in dem alle Wege detailliert enthalten sind.

## ZEITREISE STUKENBROCK

Heimathäuser, alte Höfe, die barocke Kirche inmitten des Ortskerns, Steinbrüche und Grenzsteine, verbunden durch viel Kiefernwald und die typischen Dünen der Senne... Das alles erleben Sie auf einer „Zeitreise durch Stukenbrock“, einem Wanderweg von fünfeinhalb Kilometern, der an den drei Heimathäusern des Heimat- und Verkehrsvereins SHS startet. Wer sich anmeldet, kann in den Heimathäusern auch tief einsteigen in das Leben der Senne, die Ackerwirtschaft zu Beginn der Besiedlungszeit, die Imkerei und vieles mehr.

Viel zu erleben in  
Schloß Holte-  
Stukenbrock!



**Klaus Farke**  
Rechtsanwalt

Holter Straße 211d  
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

Tel. 0 52 07 929 852 · Fax 0 52 07 929 701  
info@klausfarke.de

**ERSTE HILFE bei Ihrer Immobilie –  
wir sind für Sie da!**

**Immobilien  Lakämper**

**Immobilien Lakämper**

Holter Str. 116 · 33758 Schloß Holte-Stukenbrock

Telefon 0 52 07.9 58 47 40

info@immobilien-lakaemper.de

[www.immobilien-lakaemper.de](http://www.immobilien-lakaemper.de)

*Grundstücke und  
Immobilien gesucht!*



Christine Lakämper

TECHNO **PLAN**

**Leben Sie smart**

Smart-Home-Technik  
für mehr Sicherheit und  
Komfort



Technoplan Gebäudetechnik | Ulrich Wegner

Bachweg 8 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock

Tel.: 05207 - 92 60 10 | Fax: 05207 - 92 60 11

info@technoplan-gebaeudetechnik.de | [www.technoplan-gebaeudetechnik.de](http://www.technoplan-gebaeudetechnik.de)

SCHLOß HOLTE-  
STUKENBROCK  
ERLEBEN!

## BUCHHANDLUNG STRATHMANN

Bahnhofstraße 84  
33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Telefon: 05207 87030  
strathmann@t-online.de



## Seniorenzentrum St. Johannes



*Nah am Menschen*

- Garten der Sinne
- Vollstationäre; Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Betreutes Wohnen
- 15 Tagespflegeplätze

Seniorenzentrum St. Johannes  
Am Pastorat 2-14  
33758 Schloß Holte Stukenbrock  
Telefon (05207) 91733-5  
www.st-johannes-stukenbrock.de



### ROMANTISCHES FURLBACHTAL

Das Furlbachtal ist eines der schönsten Bachtäler der Senne. Es bietet mit dem Flusslauf, den Dünen und Trockentälern eine beeindruckende Naturkulisse. Es hat einen urwaldartigen Charakter. Aufgrund des Artenspektrums, der Gewässerstruktur und der Wasserqualität wird der Furlbach als bestes Gewässer im Kreis Gütersloh eingestuft.

Das Furlbachtal ist wunderschön ursprünglich. Die Waldwege sind schmal, es geht immer wieder bergauf und bergab. Das flache, klare Wasser des Baches lässt Sie bis auf seinen Grund sehen, wo der weiß-gelbe Sennesand feine Rippel in der Strömung bildet. Das Grün der Wasserpflänzchen leuchtet in jeder Jahreszeit. Und das gesamte Gebiet ist Heimat vieler seltener Arten: Fische wie Bachneunauge und Groppe, Vögel wie Eisvogel und Wasseramsel und Pflanzen wie Wollgras und Sonnentau kommen hier noch reichlich vor. Sie werden daher auf Ihrer abwechslungsreichen Wanderung auf dem Weg „Romantisches Furlbachtal“ viel zu sehen bekommen!

### EMS-ERLEBNISWEG

Im Stadtgebiet entspringen mehrere klare, quirlige Sennebäche. Die Ems, die als breiter Strom in die Nordsee mündet, ist wohl der bekannteste Sprössling der Stadt. Klein und quirlig kommt sie aus dem Boden, sieht zunächst aus wie feuchter Wald, aber schon nach ein paar Metern erkennt man den typischen Sennebach: klar und mit einem hellen Sandboden, umrahmt von hellgrünen Wasser- und Uferpflanzen. Ein Naturidyll mit Besuchersteg und natürlich einem der 17 Selfie Points SHS. Die Ems-Erlebniswelt in knapp 2 km Entfernung zur Emsquelle ist eine überregional bekannte Attraktion. Die Gäste kühlen ihre Füße in der Nordsee. „Emser Originale“ erzählen im Video über ihr Leben. Im Erlebnisgarten lassen Hör-Stelen die Regionen entlang der Ems lebendig werden und ein Emsüberflug macht die Ems in Kürze erlebbar.

# bp Treppenbau: Der beste Weg nach oben

HANDWERKS-  
BETRIEB SEIT  
1979



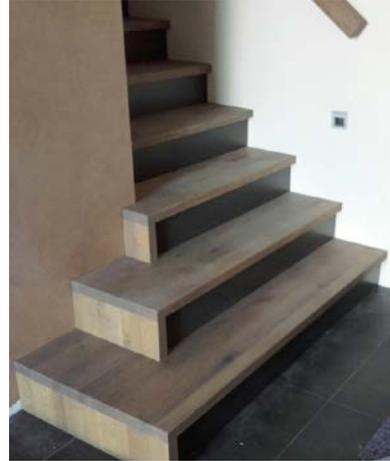
Sie denken, Treppen sind nur dazu da, um in eine andere Etage eines Gebäudes zu kommen? Weit gefehlt, denn Treppen sind Teil einer Einrichtung, sie sind Ambiente und können ein Gebäude verschönern sowie ihm einen bestimmten Charakter geben. Dabei gibt es die unterschiedlichsten Materialien,



Formen und Farben, aus denen eine Treppe gebaut werden kann. Wahre Experten auf diesem Gebiet finden Sie bei bp Treppenbau in Schloß Holte-Stukenbrock.

Der von Dieter Prasse geführte Handwerksbetrieb existiert bereits seit 1979 und ist auf den Treppenbau, den Verkauf sowie die Montage spezialisiert. Zu den weiteren Leistungen der Firma gehören zudem der Geländerbau und der Verkauf von Wind- und Sichtschutz.

Als zuverlässiger Partner für Holz-, Metall- und Edelstahlverarbeitung steht bp Treppenbau für Innovation, Qualität und Stil im Bereich der Treppen- und Geländerkonstruktionen. In der Ausstellung des Un-



ternehmens in der Helleforthstraße 39a in Schloß Holte-Stukenbrock können Sie die unterschiedlichsten Treppenarten- und Formen begutachten und sich vom Fachmann beraten lassen.

Bei bp Treppenbau können Sie sich Ihre Treppe individuell nach Ihren Vorstellungen zusammenstellen. Holzart und Farben, die Pfosten, Stäbe, Handläufe und nicht zuletzt auch das Zubehör sind frei wählbar. Ob Buche oder Eiche massiv, geölt, gebeizt, naturfarben oder in RAL Tönen lackiert, ob eckige oder runde Handläufe aus Metall oder Holz – das Unternehmen richtet sich gerne nach Ihren Wünschen.

Zur Ansicht der verschiedenen Treppenkonstruktionen aus nächster Nähe stellen Sie bp Treppenbau in der Helleforthstraße 39a in Schloß Holte-Stukenbrock doch einfach einen Besuch ab und lassen Sie sich ganz in Ruhe kompetent von Dieter Prasse beraten. So finden Sie auf jeden Fall die richtige Treppe für Ihr Haus und kommen zudem in Ge-

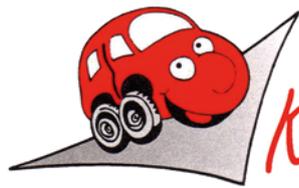
nuss von den umfangreichen Serviceleistungen von bp Treppenbau: Beratung vor Ort, örtliches Aufmaß, Konstruktionszeichnungen, Produktion, Lieferung und Montage - alles aus einer Hand.



MASSIVHOLZTREPPEN  
STAHLKONSTRUKTIONEN  
HOLZSTUFEN AUF BETON  
EDELSTAHLGELÄNDER

bp Treppenbau GmbH · Helleforthstraße 39a · 33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Tel.: 05207 - 88990 · Telefax: 05207 - 889922 · E-Mail: info@bptreppen.de · www.bptreppen.de

**BESUCHEN SIE UNSERE AUSSTELLUNG!**



**Kammertöns e.K.**  
**KFZ-Sachverständigenbüro**  
Inh. Klaus Gerdtommarkotten

Holter Str. 13  
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

Tel. (05207) 927744  
Fax (05207) 927746  
Mobil 0171 / 8953790

Mail: [info@kammertoens-sachverstaendigenbuero.de](mailto:info@kammertoens-sachverstaendigenbuero.de)

## Tischlerei Vennhaus

GÖNNEN SIE SICH AUCH ZU LEBZEITEN ETWAS SCHÖNES AUS HOLZ!



**Möbel und  
Sonderanfertigungen  
individuell für  
Ihren Wohnraum**

Hellweg 52-53  
33758 Schloß Holte Stukenbrock  
Tel. 05207 6246  
Fax 05207 77349  
[info@vennhaus-tischlerei.de](mailto:info@vennhaus-tischlerei.de)  
[www.vennhaus-tischlerei.de](http://www.vennhaus-tischlerei.de)

## SPANISCHE TAPAS BAR



CASA ALFONSO

TAPAS Y MÁS

Fon 05207 61 84 | Mail [casalfonso2019@gmail.com](mailto:casalfonso2019@gmail.com)

Hauptstraße 25 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock

[www.casalfonso-schlossholte.de](http://www.casalfonso-schlossholte.de)



SCHLOSS HOLTE-  
STUKENBROCK  
ERLEBEN!



©Teichmann

Auf der 20 ha großen Koppel an der Emsquelle stehen im Sommer Senner Pferde, die älteste Pferderasse Deutschlands. Sie halten mit ihrem Verbiss und Vertritt als Landschaftspfleger die Landschaft offen, so wie die Senne eben schon immer war.

All die Attraktionen rund um die Emsquelle verbindet der Ems-Erlebnisweg, der mit seinen knapp 5 km Länge und den vielen Stationen am Wegesrand ideal geeignet ist für Familienwanderungen.

### SENNE-SEE FAMILIENTOUR

Für Familien ist dies eine ideale Tour. Jedenfalls, wenn die Sprösslinge selbst laufen, denn für Kinderwagen und Gehhilfen ist der Weg leider nicht passierbar. Festes Schuhwerk ist unbedingt sinnvoll. Die Tour geht einmal rund um den idyllischen Senne-See. Gerade zu einem so kurzen Spaziergang, auf dem man so viel entdecken kann, sind doch auch die Kleinsten zu motivieren. Der Weg ist nämlich nur 2,2 km lang und startet am Parkplatz an der Hövelrieger Straße. Wasservögel wie Haubentaucher und Wildgänse gilt es zu beobachten, aber ganz besonders auch die Pferde des Reiterhofs Hachmann, an dem der Weg direkt entlang führt.

### HOLTER WALDWEG UND SCHLOSSWEG

Das Naherholungs- und Naturschutzgebiet Holter Wald ist abwechslungsreich und naturnah und bietet so vielen seltenen Tieren und Pflanzen ein wichtiges Refugium. Das zusammenhängende Waldgebiet von ca. 670 ha Größe wird von zahlreichen typischen Sennebächen durchflossen. Mit seinen unterschiedlichen Waldstandorten und den dazwischen liegenden Wiesen gehört der Holter Wald zu den bemerkenswertesten Wäldern der Senne. Seine Altholzbestände sind ideale Lebensräume für Vogelarten, die für ihre Jungaufzucht auf Höhlen angewiesen sind.



**IMMER FÜR SIE  
IN BEWEGUNG**

Der Betrieb Altemeier Computer- & Umwelttechnik ist mit seinem Kerngeschäft Netzwerkbetreuung und -installation bereits seit 1993 am Markt und konnte seitdem mit kompetenter sowie transparenter Beratung und dem Knowhow seiner Mitarbeiter zahlreiche Kunden von seinem breitgefächerten Leistungsspektrum überzeugen. Denn neben dem erfolgreichen Kerngeschäft, das besonders Mittelstandskunden begeistert, wissen Mike Altemeier und seine 12 Mitarbeiter vor allem auch mit sich technisch auf dem neuesten Stand befindenden Kommunikationslösungen (z.B. E-Mailserver) und ERP-Lösungen für Warenwirtschaftssysteme, die es Firmen ermöglichen ihre Unternehmensprozesse effektiver zu gestalten, auf voller Linie zu überzeugen.

Auch Video- und Netzwerksysteme sowie mobile Überwachungssysteme werden von den Stukenbrocker Computer- und Umwelttechnik-Spezialisten vertrieben. Ganz besonders steht hierbei das von dem Unternehmen selbst entwickelte Produkt clever.cam im Fokus. Dabei handelt es sich

um ein mobiles Überwachungssystem, das jederzeit und überall eingesetzt werden kann. Da das System hochmobil ist, kann es ohne Installationsaufwand direkt vom Kunden genutzt werden, daher eignet sich clever.cam unter anderem auch besonders gut für den Einsatz bei Baustellen- oder Veranstaltungsüberwachung.

Darüber hinaus ist man bei Altemeier Computer- & Umwelttechnik auch mit großem Erfolg in den Segmenten Telekommunikation und Infrastrukturmonitoring tätig, durch das Probleme bzw. mögliche künftige Schwierigkeiten in Netzwerken frühzeitig an die Mitarbeiter der Firma Altemeier gemeldet werden. Auf diese Weise können die Experten schnellstmöglich die notwendigen Schritte zur Fehlerbehebung einleiten.

Das breitgefächerte Angebot rund um die IT wird bei Altemeier mit einem Komplettservice abgerundet: Planung, Lieferung, Installation und Betreuung erhalten Sie als Kunde zu 100 Prozent fachmännisch aus einer Hand.

Neben dem Verwaltungssitz der Firma im Kampweg 11, in der auch die Netzwerkwartung sowie Geschäftskundenbetreuung stattfindet, ist das Unternehmen auch mit seinem clever.IT store in der Bokelfenner Straße 9 mitten in Schloß Holte-Stukenbrock präsent, der als Showroom und Verkaufstandort für die breite Produktpalette rund um Computer- und Umwelttechnik fungiert.

Dort finden Sie unter anderem auch eine Live-Demowand für Prozessabbildungen und die erstklassigen Überwachungs- und Videosysteme der Firma. Die freundlichen Mitarbeiter im clever.IT store beraten Sie zu allen Produkten kompetent und in aller Ruhe.



## SCHLOSS HOLTE-STUKENBROCK

### ERLEBEN!

Neben dem Schwarzspecht kommen zum Beispiel Grünspecht, Buntspecht und Kleinspecht sowie der Eisvogel im Holter Wald vor. Auch seltene Fledermaus- und Insektenarten finden hier einen Rückzugsraum.

Als ehemaliges Jagdgebiet gilt der Holter Wald als historisch alter Wald, der mit Kiefern, Eichen und Buchen und an den Ufern der Sennebäche auch mit Erlen und Eschen bestanden ist. In den kleinflächigen Mooren herrscht die dafür typische Vegetation vor.



©Leichtmann

Das Besucherlenkungskonzept im Holter Wald fördert den schonenden Umgang mit diesem wunderschönen Waldgebiet und macht gleichzeitig Naturerlebnisse möglich.

Die Wanderwege „Schlossweg“ und der „Holter Waldweg“ bilden wunderschöne

Spaziergänge. Im Erlebnispfad Holter Wald lernt die ganze Familie viel über den Wald: Was leisten Bäume, was leisten Ameisen, springe ich weiter als ein Fuchs? Und zum Schluss können alle am Wasserspielplatz herrlich entspannen.



**Safari Land**  
Stukenbrock

©Safaripark

## Sehen und Erleben

### SAFARILAND STUKENBROCK

Mit dem Safariland Stukenbrock beherbergt Schloß Holte-Stukenbrock bereits seit 50 Jahren eine Attraktion, die deutschlandweit bekannt ist. Berühmt ist das Safariland für die Zucht von weißen Löwen und Tigern und dafür, dass man als Besucher selbst mit seinem Wagen oder dem Bus durch die Freigehege der Wildtiere fährt – eine echte Safari eben. Neben der Safari sind die Fahrgeschäfte, die täglichen Showprogramme und die vielen Events immer einen Besuch wert. Ganz neu: Seit 2019 kann man im Safari-Resort übernachten. Einschlafen zum Gebrüll eines Löwen, aufwachen mit dem lustigen Schreien der Affen, das ist Wildlife hautnah. Ebenfalls neu ist das Indoor-Spielparadies, in dem der Spielspaß für die Kinder auch bei einem Schauer einfach weitergeht!

**THORWESTEN**  
Ihr Auto in guten Händen.

**Neue, Gebrauchte  
und jede Menge  
Markenservice!**



**Autohaus Thorwesten GmbH**  
Bielefelder Str. 10 - 33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
05207 9109-0 - [www.autohaus-thorwesten.de](http://www.autohaus-thorwesten.de)



# „Die perfekte Pflege!“



**Diakoniestation**

Holter Str. 245–247  
33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Telefon: 05207 95777-2150

**Pflege-Wohngemeinschaft**

„Schlieffenhof“  
Bielefelder Str. 20  
33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Telefon: 05207 95777-2520

**Diakoniestation**

Rheinallee 45b  
33689 Bielefeld  
Telefon: 0521 94239-480

SCHLOSS HOLTE-  
STUKENBROCK  
ERLEBEN!



©Stadt

# Sonnenschulz

**Sicht- und Sonnenschutz auf Maß  
Insektenschutz - Markisen - Rollläden  
Plissees - Reparatur**

**www.sonnenschulz.com  
Telefon 0 52 07/99 32 50**

## WITTLER TEAMTOUR BUSTOURISTIK

<b>Schnupperkuren in Kolberg</b>	<b>13. - 17.10.2019</b>	<b>ab 239,- Euro</b>
<b>Märchenhafte Kreuzfahrt Schweden</b>	<b>13. - 15.10.2019</b>	<b>ab 249,- Euro</b>
<b>Aachen, Maastricht und die belgischen Ardennen</b>	<b>18. - 20.10.2019</b>	<b>ab 229,- Euro</b>
<b>Schottland zum Kennenlernen</b>	<b>20. - 24.10.2019</b>	<b>ab 449,- Euro</b>
<b>Saisonabschluss ins Blaue</b>	<b>07. - 10.11.2019</b>	<b>ab 359,- Euro</b>
<b>Nürnberger Christkindlesmarkt</b>	<b>29.11. - 01.12.2019</b>	<b>ab 275,- Euro</b>
<b>Weihnachtsmarkt in Lübeck</b>	<b>07. - 08.12.2019</b>	<b>ab 129,- Euro</b>

### TAGESFAHRTEN

<b>Amsterdam</b>	<b>05.10.2019</b>	<b>ab 45,- Euro</b>
<b>Tagesfahrt ins Blaue</b>	<b>13.10.2019</b>	<b>ab 69,- Euro</b>
<b>Schiffahrt Oktoberfest</b>	<b>19.10.2019</b>	<b>ab 59,- Euro</b>
<b>Katalog Präsentation</b>	<b>25.10.2019</b>	<b>ab 49,- Euro</b>
<b>Martingansessen in der Lüneburger Heide</b>	<b>10.11.2019</b>	<b>ab 58,- Euro</b>
<b>Weihnachtsmarkt Fluweelengratte</b>	<b>27.11.2019</b>	<b>ab 47,- Euro</b>
<b>Adventsbrunch auf dem Rhein</b>	<b>01.12.2019</b>	<b>ab 65,- Euro</b>

Wittler Bustouristik GmbH | Sender Straße 9 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Tel.: 05207 - 91 61-0 | Fax: 05207 - 91 61-61 | E-Mail: info@wittler-reisen.de

**www.wittler-reisen.de**

### DIE EMS-ERLEBNISWELT

Die Ems-Erlebniswelt macht unsere Stadt noch attraktiver für Menschen von Nah und Fern: Die ganze Ems entdecken an nur einem Tag? Das geht! Ganz ohne Stress und mit einer ganzen Menge Spaß für kleine und große Entdecker. In der Ems-Erlebniswelt mit Erlebnispark in Schloß Holte-Stukenbrock! Schuhe aus und los, dazu lädt die Nordsee ein. An der nachgebildeten Ems lässt es sich hervorragend spielen. Im Indoor-Erlebnispark fliegt man mit einem Luftschiff über die Ems: Der Kapitän steuert den Flug, zwei Spieler machen mit. Fische, Biber und Eisvögel leben an der Ems, die karge Quellregion gilt es zu entdecken und natürlich die Menschen, wie sie früher und heute an und mit der Ems leben. Viel Vergnügen für Groß und Klein in der Ems-Erlebniswelt!

### UNTERWEGS IN DER STADT

Im Frühsommer mit der Kräuterhexe in den Holter Wald, zur Heideblüte mit dem Rad über den Truppenübungsplatz oder im Dezember mit dem Planwagen auf der Suche nach dem Nikolaus. Das hört sich gut an. Das bieten die Stadtführer. Und noch viel mehr: monatlich gibt es eine Überraschungswanderung, Betriebsführungen sind möglich wie auch Besuche im größten europäischen Orchideenzuchtbetrieb Röllke.

Auch Kochkurse mit viel Spaß und Esprit mit Rezeptheften zum Mitnehmen und „die kleine RÖSTWERK Kaffeekunde“ gibt es in Schloß Holte-Stukenbrock zu erleben. Und wer noch mehr Gruppenzugehörigkeit erleben möchte, dem sei ein Nachmittag mit Boßeln ans Herz gelegt. Boßeln ist eine Kombination aus Kegeln und Boccia auf der Straße und erfreut sich bei Vereinen und Gruppen größter Beliebtheit.

Das rege Vereinsleben macht das soziale Miteinander vielfältig und bunt und bietet für alle Bedürfnisse das Richtige. Besonders gern genutzt sind die Indoor- und Outdoor-Sportanlagen in der Stadt. Auch die vielfältige Spielplatzlandschaft und die Matschanlagen werden rege besucht.



# BISTRO KABINETT: ENTSPANNT GEMÜTLICH SPEISEN

Das Restaurant Bistro Kabinett finden Sie bereits seit 1996 im Feilenweg 13 in Schloß Holte. Direkt am R1-Radweg, am schönen Holter Wald und Holter Schloss gelegen lädt das Lokal mit seinem gemütlichen, mediterranen Ambiente zum Einkehren nach einem Tagesausflug und zum Genuss äußerst leckerer Speisen ein. Dabei bietet es Platz für ungefähr 200 Personen im Außenbereich und für circa 90 Gäste im Innenbereich. Gerade auch der überdachbare Allwetter-Biergarten ist bei schönem Wetter ein herrlicher Ort zum Verweilen mit Familie und Freunden.

Für den kulinarischen Genuss sorgen die variantenreiche Speisekarte und die deutsche, mediterran angehauchte Küche, die auf beste Qualität und frische Zubereitung setzt. Die Gäste des Bistro Kabinett dürfen sich unter anderem an hausgemachter Pizza, Steaks aus Uruguay, würzigen Suppen, frischen Salaten, US-Beef-Burgern und vielen weiteren, auch saisonalen Gerichten erfreuen. Die Getränkekarte besticht neben den üblichen Erfrischungsgetränken vor allem auch mit einer erlesenen Weinauswahl.

Zudem ist das Lokal mit seinem Ambiente und den zahlreichen, bequem gepolsterten Sitzplätzen natürlich für Feste und Feierlichkeiten aller Art bestens geeignet. Reservierungen werden nur telefonisch entgegengenommen unter der Nummer: 05207 3364.

Darüber hinaus bringt das Schloß Holter Restaurant auch gerne das köstliche Essen und die leckeren Getränke als Cateringservice mit seinem Eventfahrzeug zu Ihnen nach Hause, sei es zu Gartenpartys oder anderen kleineren Veranstaltungen und Feierlichkeiten.

Geöffnet hat das Lokal abgesehen vom montäglichen Ruhetag immer ab 17:00 Uhr. Direkt am Haus liegen übrigens auch kostenlose Parkplätze, so dass einem baldigen bequemen Besuch nichts mehr im Wege stehen sollte. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie das gemütliche Speisen in entspannter Atmosphäre im Bistro Kabinett.



**DIE PARTYMAUS**  
für Ihr Event!

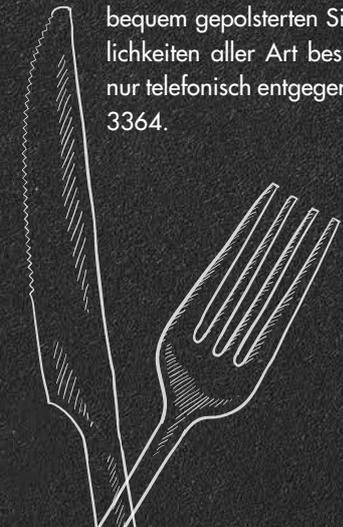
- Pinkelparty
- Richtfest
- Gartenparty
- Geburtstagsfeier
- in 10 Minuten einsatzbereit

**Info:**  
05207. 3364  
oder direkt  
im Kabinett!



**Bistro · Biergarten**  
**KABINETT**

Feilenweg 13 · 33758 Schloß Holte · direkt am R1  
Telefon 05207-3364 · DI-SO ab 17.00 Uhr  
[www.bistro-kabinett.de](http://www.bistro-kabinett.de)



SCHLOSS HOLTE-  
STUKENBROCK  
ERLEBEN!



©EngelbertKruse



 **Tel.: 05207**  
**770 770**  
 Fax: 92 53 22

Wir sind der Lieferservice  
in Ihrer Umgebung!

Pizza, Pasta & mehr

Öffnungszeiten: Di. bis So. 11:30 - 14:00 Uhr · 17:00 - 22:30 Uhr

Kaunitzer Str. 88 · 33758 Schloß Holte-Stukenbrock · [www.fattoria-shs.de](http://www.fattoria-shs.de)

# Die Verkleidungskiste

Dein Verkleidungsshop in OWL!

Bahnhofstraße 48  
33758 Schloss Holte-  
Stukenbrock  
Tel.: 0151 - 12 46 11 59

Öffnungszeiten:  
Mi - Fr: 15:00 - 18:30  
Sa: 10:00 - 13:00




Mehr Infos und Inspiration auf  
[www.die-verkleidungskiste.de](http://www.die-verkleidungskiste.de)

## SEHENSWERTES FÜR GESCHICHTSFANS

Ein geschichtsträchtiger Ort in Schloß Holte-Stukenbrock ist das Heimathausensemble mit drei Heimathäusern. Die Ausstellungen über das Leben in der Senne werden immer wieder themenspezifisch bereichert und zeigen komprimiert an einem Ort viele wichtige Entwicklungsschritte nicht nur der Stadt, sondern der ganzen Region. Aktionen, Veranstaltungen und Projektwochen bereichern dort das Programm. Das 400 Jahre alte Jagdschloß Holte ist Wahrzeichen und Namensgeber der Stadt. Es liegt inmitten des Holter Waldes. Im Süden der Stadt befindet sich die Gedenkstätte Stalag 326 VI K sowie der Ehrenfriedhof Sowjetischer Kriegstoter. Die Erinnerung an die dunkleren Zeiten der deutschen Geschichte ist vor dem Hintergrund jüngster Ereignisse topaktuell und ein wichtiger Bestandteil der gesellschaftlichen Bildung. Daher wünschen wir der Gedenkstätte viele interessierte Besucher. Für einen Besuch in der Gedenkstätte ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

## Florierender Wirtschafts- und Arbeitsstandort

Schloß Holte-Stukenbrock ist ein gesunder, mittelständischer Wirtschaftsstandort. Zahlreiche heimische Firmen agieren auch international erfolgreich. Nicht nur aufgrund der niedrigen Steuerhebesätze ist es sehr attraktiv, in Schloß Holte-Stukenbrock zu investieren und hier einen Firmensitz zu realisieren. Das wirkt sich auch auf Schloß Holte-Stukenbrock als Arbeitsort aus: eine relativ geringe Arbeitslosenquote und teils jahrzehntelange Firmenzugehörigkeiten weisen darauf hin, dass die Arbeitszufriedenheit vor Ort sehr hoch ist. Ein Grund mehr, Schloß Holte-Stukenbrock auch als Ausbildungs- und Wohnort zu erwägen.

## OPTIMALE VERKEHRSANBINDUNG

Schloß Holte-Stukenbrock liegt im Städteviereck Bielefeld, Gütersloh, Detmold und Paderborn. Mit zwei eigenen Autobahnauffahrten an der Autobahn A33 und einem wunderschön hergerichteten Bahnhof ist die Stadt hervorragend erreichbar. Aber nicht nur motorisiert lässt sich Schloß Holte-Stukenbrock erkunden. Rad- und Wanderwege erschließen die Stadt und ihre Ortsteile. Sowohl überregionale Wege wie der EmsRadweg, der Europaradweg R1 und der Diemel-Ems-Wanderweg X3, als auch lokale Radrundwege und Wanderrouen bieten sich für die Erkundungen des Stadtgebietes an.



WIR FREUEN  
UNS AUF SIE!

# OPTIK UND AKUSTIK PIEPER:

## *Klares Hören und scharfes Sehen*

Der Familienbetrieb Optik und Akustik Pieper besteht bereits seit 1971. Die heutige Inhaberin Nicole Pieper hat vor zwölf Jahren den Betrieb in der Holter Straße 221 in Schloß Holte-Stukenbrock übernommen. Als Hörgeräte-Akustikerin und Augenoptiker Meisterin ist sie bereits seit 30 Jahren in diesem Beruf tätig und verfügt über einen dementsprechend wertvollen Erfahrungsschatz.

In einer eigens dafür vorgesehenen, geräumigen Akustikkabine führt Nicole Pieper bei ihren Kundinnen und Kunden Hörtests durch, berät freundlich sowie kompetent ganz im Sinne der Kundenzufriedenheit und nimmt Hörgeräteanpassungen vor. Das Thema Hörgeräte ist ein sehr sensibles, denken doch die meisten Menschen an die alten Hörgeräte von früher, die den Träger mindestens belasteten und störten wie sie im halben.

Doch im Jahr 2019 ermöglicht die Technik ausgefeilte Hörsysteme, welche keine Belastung mehr sind, sondern erstaunliche Funktionen besitzen. Die Hörgeräte von heute sind klein und unauffällig. Sie sind mit zwei bis vier Richtmikrofonen ausgestattet, was für klares und differenziertes Hören aus allen Richtungen ermöglicht. Selbst Standardgeräte sind mittlerweile mit einer App über das Handy bedienbar. Technisch anspruchsvolle Hörsysteme sind außerdem auch streaming- und bluetoothfähig. So können die Geräte beispielsweise direkt und ganz unkompliziert mit einem Smart-TV oder einer Audioanlage verbunden werden. Zudem gibt es auch Hörgeräte, die mit Lithium-Akkus betrieben werden, welche ganze vier Jahre lang halten. Natürlich funktionieren die Hörgeräte aber auch ohne die Einstellungen seitens des Kunden hervorragend, so dass auch technisch weniger versierte Menschen keine Scheu vor den heutigen, hochtechnisierten Hörgeräten haben müssen.

Nicole Pieper weiß zudem um die Hürde, die für manche Kunden in Sachen Hörgeräte besteht: „Anfangs sind viele natürlich skeptisch und es dauert oft auch eine Weile bis man das Hörgerät ganz in sein Leben integriert hat. Aber mit der heutigen Technik sind Hörgeräte für ihre Träger tatsächlich eine große und gut funktionierende Hilfe im Alltag, die auch ein großes Stück Lebensqualität bedeutet.“

Um ihren Kunden diese Lebensqualität zurückzugeben und ihnen die Scheu vor den Hörsystemen zu nehmen, dürfen die Kunden Hörgeräte bei Optik und Akustik Pieper direkt vor Ort testen. Darüber hinaus wird in dem Geschäft stets eine Feinanpassung des Gerätes an das Gehör des Kunden vor und kümmert sich sechs Jahre lang um die Nachsorge, so dass die Hörgeräte bei Bedarf immer neu eingestellt werden.

Im Optikbereich verfügt Optik und Akustik Pieper über eine eigene Meisterwerkstatt, wodurch Nicole Pieper dazu in der Lage ist, Brillengläser selbst zu fertigen und hochpräzise auf bis zu 1/10 Millimeter genau einzuarbeiten. Der ausgezeichnete Service wird zudem durch Sehschärfenbestimmungen und die Anpassung von Kontaktlinsen abgerundet

Von Fern- und Gleitsichtbrillen über Lesebrillen bis hin zu Sport- und Sonnenbrillen bietet das Geschäft alle möglichen Brillenvarianten in verschiedenen Formen und modernen Designs von zahlreichen Markenherstellern an.

***Überzeugen Sie sich selbst von dem hervorragenden Service und von der hohen Qualität der Brillen und Hörgeräte von Markenherstellern bei Optik und Akustik Pieper.***



**OPTIK & AKUSTIK  
PIEPER**

*sehen,  
hören,  
scheuen!*

OPTIK & AKUSTIK PIEPER

Holter Str. 221 | 33758 Schloß Holte Stukenbrock  
Tel. 0 52 07/73 22 | E-Mail: info@optik-pieper.de  
www.optik-pieper.de

# Neu! FERIENWOHNUNGEN



MIT UNSERER HAUSTÜR KOMMEN SIE GUT IN DIE FERIENWOHNUNG!

## Bau- und Möbeltischlerei **Humann**

IHR MEISTERBETRIEB FÜR  
individuelle Ideen aus Holz



Fenster • Türen • Innenausbau u.v.m.

GmbH & Co. KG • Wolfsheide 1 • 33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Tel. 0 52 07 / 8 80 51 • Fax 0 52 07 / 99 27 38 • Mobil 01 73 / 5 49 56 74  
info@tischlerei-humann.de • www.tischlerei-humann.de

## ELEKTRO FORTMEIER

MEISTERBETRIEB

Alte Poststraße 110 • 33161 Hövelhof  
05207/9872620 • 0151/15625863  
info@elektro-fortmeier.de • www.elektro-fortmeier.de



*Marcus Friedrich*   
Renovierungen & Innenausbau

Schmiedeteich 4  
33161 Hövelhof  
Mobil: 0176 22 84 70 02  
www.mf-renovieren.de

Qualität ist unsere Zukunft!

- Renovierungen
- Bodenverlegung
- Trockenausbau
- Türen



MEISTERBETRIEB

Auf dem Moor 56  
33397 Rietberg  
Tel.: 05244-5106  
Fax: 05244-903864  
cw.waldmann@gmx.de

## Carsten Waldmann Rollladen und Sonnenschutztechnik

Ihr Partner für:

- Rollladen
- Rollladenkästen
- Markisen
- Jalousien
- Garagentore
- Elektro-Antriebe

# CAMPINGPLATZ "AM FURLBACH"

Viel Natur für Spiel, Spaß und Freude für die ganze Familie, das finden Besucher auf dem Campingplatz "Am Furlbach". Bereits seit 60 Jahren lieben die Gäste das besondere Ambiente in dieser besonderen Anlage zwischen Bielefeld und Paderborn. Viele langjährige Gäste schätzen neben der idyllischen Lage und dem großzügigen Gelände, auch die persönliche Atmosphäre, die Inhaberin Annette Auster-Müller und ihr Team versprühen. Ihr Devise: "Wir lieben, was wir tun. Diese Passion leben wir jeden Tag!" Das spürt man überall!

Neben klassischen Stellplätzen, laden Schlaffässer und seit neuestem auch himmlische Ferienwohnungen hier am Furlbach zum Verweilen ein. Erst Anfang September wurden die neuen Domizile der Öffentlichkeit an einem Tag der offenen Tür präsentiert. Klares Design, stilvoll dekoriert und komfortabel ausgerüstet, so laden die Wohnungen mit unterschiedlichen Größen zum Wohlfühlen ein. An ebenerdige, große Duschen in den Bädern wurde ebenso gedacht, wie ein an ein Gäste-WC in der größten Wohnung, die sich für bis zu 4 Personen anbietet. Gemütliche Sitzecken in den Wohnräumen und offene Küchenzeilen mit großzügigen Essbereichen lassen keine Wünsche offen. Man spürt

auch hier, wie intensiv man sich mit dem Ausbau und der Einrichtung beschäftigt hat. Für wohlige Wärme sorgt eine Fußbodenheizung. Der Ausblick in die Natur entspannt und garantiert gute Erholung. Renommiertere Firmen aus der Region waren maßgeblich am Ausbau beteiligt, sie alle wünschen der Familie Auster-Müller weiterhin fröhliche und zufriedene Gäste und natürlich viel Erfolg auch mit den neuen Wohnungen am Campingplatz "Am Furlbach".



Die Wohnungen tragen Namen und sind jeweils nach einem Motto liebevoll eingerichtet, ihre Größen variieren.



**JETZT MIT  
NEUEN  
FERIENWOH-  
NUNGEN**





**Über  
40 Jahre**

**Küchen Masmeier**  
 Bergstraße 24 | 33415 Verl  
 Tel. 05246 4800  
 info@masmeier.de  
 www.masmeier.de

**Öffnungszeiten**  
 Mo - Fr 09:00 - 12:30 und  
 14:30 - 18:00 Uhr  
 Sa 10:00 - 13:00 Uhr





**HUMPERT**

stoffe | möbel | handwerk  
teppich | sonnenschutz

paderbornerstr. 174 | 33415 verl  
fon 05246.3395 | fax 930003  
www.humpert-raum.de

# TREFFPUNKT CAMPINGPLATZ „AM FURLBACH“

## JETZT SCHON VORMERKEN:

### 2. Senner Martinsmarkt am 2. November 2019

Nach der überwältigenden Resonanz im vergangenen Jahr war es keine Frage, auch 2019 wird der Senner Martinsmarkt stattfinden. Am Samstag, dem 2. November von 15:00 bis 21:00 Uhr sind alle herzlich eingeladen!

Das Angebot spricht bietet gute Unterhaltung für die ganze Familie. Auf dem schönen, lichtgeschmückten Gelände des Campingplatzes gibt es in voradventlicher Stimmung ein buntes Programm. Hier können Sie Produkte aus eigener Herstellung probieren und ausgefallene Dinge auf dem vielseitigen Kreativ-Markt entdecken. Stöbern Sie einfach mal zwischen Geschenkartikeln und trendigem Kunsthandwerk.

Mit Waffeln, Würstchen, deftigen Bratkartoffeln, Stockbrot am knisternden Lagerfeuer und anderen Leckereien hält man für jeden Geschmack etwas Passendes gegen den kleinen Hunger bereit. Leckerer Glühwein sorgt genau wie andere warme und kalte Getränke für weitere Gaumenfreuden.



### Liebe Campingfreunde!

Verbringen Sie das Wochenende vom 01.11.-03.11.2019 als Ihren Saisonabschluss auf unserem Campingplatz und nutzen Sie den Preisvorteil von 20%!

### 17:00 Uhr LATERNENUMZUG

Außerdem werden fleißig Laternen gebastelt, damit pünktlich um 17:00 Uhr, wenn St. Martin eintrifft, der gemeinsame Laternenumzug starten kann.



Wer sich mit einer ausgefallenen Produktidee bewirbt, hat noch bis zum 10. Oktober die Möglichkeit, sich für einen Stand im Außenbereich zu bewerben.

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter:

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

**2. Senner Martinsmarkt**  
**Sa 02.11.2019**  
**15:00 - 21:00 Uhr**

**Kreativmarkt**  
in der Scheune, Laternenumzug,  
Glühwein, Lagerfeuer,  
uvm...

Campingplatz  
Am Furlbach

Campingplatz Am Furlbach · Am Furlbach 33 · 33758 Schloß Holte-Stukenbrock  
Tel. 0 52 57 / 33 73 · [info@CampingplatzAmFurlbach.de](mailto:info@CampingplatzAmFurlbach.de)



# DEKORIEREN IM HERBST:

## Gemütliche Atmosphäre mit Stoffen



### Wohlfühlen mit Farbe

Die herbstliche Natur bietet eine prachtvolle Palette an Tönen, von sonnigem Gelb über leuchtendes Orange, Kupfer und Weinrot bis zu erdigem Ocker und Braun. Diese Farben wirken heimelig und machen gute Laune, sie sind ideal fürs Wohn- und Esszimmer. Später im Jahr zeigen sich draußen feinere Nuancen in Schwarz, Grau und Weiß – das erzeugt eine entspannende Atmosphäre, die gut fürs Schlafzimmer geeignet ist.

Grundsätzlich gilt: Bleiben Sie in einer Farbwelt, dann können Sie Muster und Materialien mixen und es wirkt weiterhin harmonisch.

Wenn der Regen ans Fenster prasselt, wird das Sofa mit seinen weichen Kissen zum Lieblingsplatz. Die Füße hochlegen, sich in ein Plaid einkuscheln, in der einen Hand ein Buch, in der anderen ein heißer Tee – besser geht's nicht!

So richtig gemütlich wird es zu Hause mit Stoff. Textilien erzeugen eine behagliche Atmosphäre. Dekorieren Sie jetzt mit jahreszeitlich passenden Kissen, Plaids, Tagesdecken und Vorhängen. Dazu ein Sofa mit einem warmen Stoffbezug oder einer lässigen Husse und ein Langflor-Teppich, fertig ist das „hyggelige“ Zuhause. (Anregungen auf [www.gibdirstoff.de](http://www.gibdirstoff.de))

Fotos: Gib Dir Stoff/Chivasso/akzo



# SCHÖNER WOHNEN

### Passender Sichtschutz

Wenn es am Abend früh dunkel wird und man in die beleuchteten Wohnungen schauen kann, sieht das total gemütlich aus. Manchmal möchte man allerdings unbeobachtet sein, dann zieht man einfach den Vorhang zu. Eine Alternative oder Ergänzung sind Rollos und Plisseestores. Wer beim Schlafen empfindlich auf Licht reagiert, kann spezielle Verdunklungsstoffe wählen und bleibt ungestört von der Straßenlaterne oder der Morgensonne.

### Bessere Akustik

Es ist angesagt, Räume puristisch zu möblieren, dazu gibt es Holzdielen und verputzte Wände. Das sieht schön aus, aber es kann vorkommen, dass es ein wenig hallt. In diesem Fall verändern Textilien den Raumklang positiv, das können Vorhänge, Kissen oder ein Sofa mit Stoffbezug sein. Die Schallwellen reflektieren nicht an den glatten Flächen, sondern werden von der Struktur des Stoffes aufgenommen, man spricht von Schallabsorption. Spezielle Akustikstoffe verstärken den Effekt – alles für ein angenehmes Wohngefühl. (akzo)



Foto: Gib Dir Stoff/Jab/akzo

# IMMER EIN GUTES WOHNGEFÜHL



## Mit einem Komplettsystem das Raumklima energiesparsam verbessern

Es fördert unser Wohlbefinden, steigert unsere Leistungsfähigkeit und erhält die Bausubstanz unseres Zuhauses: Wer richtig lüftet, lässt Schadstoffe und überflüssige Luftfeuchtigkeit aus den Innenräumen. So erhöht man nicht nur seine Wohnqualität, sondern beugt auch der Schimmelbildung vor. Regelmäßig die Fenster von Hand aufzumachen und für ausreichend Frischluftzufuhr zu sorgen, ist jedoch im Alltag nicht immer möglich.

### Heizen, lüften und kühlen

Gerade Neubauten sind aufgrund der steigenden Anforderungen in puncto Energieeffizienz beinahe vollständig luftdicht versiegelt. Dabei findet praktisch kein natürlicher Luftaustausch über Fugen und Ritzen mehr statt. Zudem soll die wertvolle Heizenergie in der kalten Jahreszeit nicht wieder zum Fenster hinausgelüftet werden. Eine bessere Lösung für den kontinuierlichen Luftaustausch liefern moderne Wohnraumlüftungsanlagen wie beispielsweise Airconomy von Schütz. Diese Weiterentwicklung einer klassischen Lüftungsanlage punktet sogar noch mit einer zusätzlich integrierten Kühlfunktion für die warme Jahreszeit.

### Bedarfsgerecht steuern

Dabei wird eine Warmwasserfußbodenheizung zunächst mit einer kontrollierten Be- und Entlüftung mit Wärmerückgewinnung kombiniert. Die Zuluft strömt unmittelbar an den Heizrohren vorbei und unterstützt damit die Heizleistung. Dies senkt den Energieverbrauch der Flächenheizung und lüftet zudem das Gebäude. Ähnlich ist das Prinzip bei der Kühlfunktion, die bei Hitzeperioden im Sommer wohltuende Erfrischung verschafft: Die Heizrohre werden mit Kaltwasser durchströmt. Diese temperierte Fläche als auch die Frischluft

sorgen selbst bei tropischen Außentemperaturen für ein angenehmes Raumklima. So lässt sich raumweise und individuell nach aktuellem Tagesbedarf oder Temperaturempfinden kühlen. Unter [www.airconomy.net](http://www.airconomy.net) gibt es Planungsbeispiele für Bauherren und Sanierer. Eine kontrollierte Wohnraumlüftung hat aber noch weitere Vorteile: Dank der technisch ausgereiften Schalldämmung ist ein nahezu lautloser Betrieb möglich. Auch Zugluft gehört mit einem Lüftungssystem der Vergangenheit an. Straßenlärm, Feinstaub, Pollen und Insekten, die durch das geöffnete Fenster in die Wohnräume gelangen würden, bleiben damit zuverlässig vor der Haustür. (djd)





# WOHNEN SO WIE WIR SIND

**WALDEYER KUNSTSTOFFBAUELEMENTE GmbH & Co.KG**  
 Industriestraße 10  
 34414 Warburg  
 Tel. 05641 74717-0  
[www.waldeyer.de](http://www.waldeyer.de)



Wer ein qualitativ hochwertiges Sortiment an Fenstern, Haustüren, Schiebetüren und Rollläden sucht, der ist bei Waldeyer Fenster und Haustüren an der Industriestraße 10 in Warburg genau richtig. Auf einer Fläche von rund 400 Quadratmetern wird ein breit gefächertes Sortiment präsentiert. Seit der Gründung im Jahr 1937 liefern und montieren die Profis von Waldeyer für zufriedene Kunden. Qualität ist hier immer die Basis aller Leistungen, darauf wird konsequent geachtet. Das gilt sowohl für die hochwertigen Produkte, als auch für den schnellen Lieferservice mit eigener Fahrzeugflotte und für die fachgerechte Montage.



**KÜCHEN LINIE 7**  
 Detmolder Straße 137  
 33175 Bad Lippspringe  
 Tel. 05252 9762477  
[www.kuechen-linie7.de](http://www.kuechen-linie7.de)

Mit klarem Design überzeugt Peter Brockmeier, als gelernter Tischler im Küchenstudio Linie 7. Schon seit 22 Jahren hat er sich auf den Bereich Küchen fokussiert. Die Wohnküche bildet heute den Mittelpunkt des Haushalts und sorgt für ein gutes Lebensgefühl. Der Küchenkauf ist eine sehr persönliche Entscheidung, die nicht allein vom Budget abhängt. Wichtig sind der individuelle Geschmack, der Lebensstil sowie die Räumlichkeiten und selbstverständlich die Menschen, die die Küche nutzen. Hier finden Sie kreative Ideen und ganz persönlich und individuell geplante Lösungen durch den Fachmann, der den Markt genau kennt und



mit hochwertigen Produkten aus der Region überzeugt. Glückliche Kunden haben für ihn höchste Priorität, angefangen beim A für Aufmaß über F wie Finanzierung, bis hin zum Z wie Zufriedenheit.



**STEINKO GmbH**  
 Detmolder Straße 111  
 33100 Paderborn  
 Tel. 05251 527515  
[www.steinko.de](http://www.steinko.de)

Der Name Steinko ist längst nicht nur im Paderborner Raum ein Begriff für Qualität, rund um das Thema Beschattungssysteme. Hier finden Sie die qualitativ hochwertigsten Beschattungssysteme, die der Markt aktuell bietet. Seit 25 Jahren vertrauen zufriedene Kunden dem erstklassigen Service. Das erfahrene Team informiert zuverlässig über neuesten Dienstleistungen, Technologien und Entwicklungen der Branche.



Egal ob Sie Glasüberdachungen, Markisen oder Rollläden benötigen, hier stehen Beständigkeit und Effizienz für den Kunden an erster Stelle!

**SONNTAGS-SCHAUTAG**  
 14.00 - 17.00 Uhr  
 Keine Beratung - kein Verkauf



**ROLLADEN ROSE & FEUCHTHOFEN GbR**  
 Gewerbepark 18  
 33189 Schlangen  
 Tel. 05252 81317  
[www.rollladen-schlangen.de](http://www.rollladen-schlangen.de)

Rollladen Rose & Feuchthofen aus Schlangen bietet Ihnen einen zuverlässigen Rundumservice im Bereich Rollläden und



Rolltore. Hier erhalten Sie von der Beratung über die Planung bis hin zur Ausführung alles aus einer Hand. Egal ob es sich um ein Neubauprojekt, eine Sanierung oder auch ganz einfach um eine kleine Reparatur handelt, das Profi-Team hilft immer gern. Da die Rollläden, egal ob aus Kunststoff oder Alu, im eigenen Zuschnitt gefertigt werden, ist eine schnelle und passgenaue Anfertigung kein Problem. Egal, ob sie mit oder ohne Einbau bestellt werden. Das gilt auch für Vorbaurollläden, egal ob mit Motor oder Gurt und für Aluminium-Rolltore für Garagen. Lassen Sie sich einfach mal persönlich beraten!



# Riemekeviertel - Hier bin ich groß geworden

Hausgärten und nur wenige unbebaute Grundstücke erinnern heute noch an die Fürstengärten außerhalb der westlichen Stadtmauer Paderborns. Die Erweiterung der Stadt nach Westen wurde um 1880 notwendig. Damals erreichte der Bau der Eisenbahnlinie von Hamm über Paderborn Altenbeken und so stieg der Bedarf an Wohnungen für die Bediensteten der Bahn und der Lokomotivwerkstätten. Die Stadt Paderborn stellte im Jahr 1883 erstmals einen Bebauungsplan für ein Gebiet außerhalb der mittelalterlichen Mauern auf, so wurde der Grundstein für das Riemekeviertel gelegt. Nachdem die Infanteriekaserne an der Elsener Straße 1899 und die Husarenkaserne an der heutigen Rathenaustraße 1904 erstellt worden waren, suchten auch die Bediensteten des Militärs Wohnungen in Dienststellennähe.

Das Gesicht des neuen Stadtviertels entsprach der Architektur des Historismus. Die Baumeister dieser Zeit gestalteten mit Elementen der Baukunst der vorausgegangenen großen Kunstepochen, nämlich der Romanik, Gotik, Renaissance, des Barock und Klassizismus. Sie hatten nicht die Absicht, Bauwerke der Vergangenheit zu kopieren. Sie suchten vielmehr etwas Neues, das dem einzelnen Gebäude eine individuelle Note geben sollte. Auch die Häuser einer Häuserzeile erhielten ein individuelles Gesicht. Es ist heute noch spannend, Elemente der großen Epochen der Baukunst im Riemekeviertel zu entdecken. Da die Übergänge von einem Stilelement zum anderen fließend sein können, ist es allerdings nicht immer einfach. Aus dem Riemekekolk floss damals ganzjährig klares Wasser, so entstand an der Bleichstraße eine Bleichanlage, welche allerdings nur im Sommer betrieben wurde. Voraussetzung der Bleiche war auch der Abfluß. Mit dem Wasser aus dem Bach konnte die auf dem Rasen



des Bleichgeländes ausgebreitete Wäsche besprengt und nach der Bleiche gespült werden. Da der Bereich, in dem die Imadstraße entstand, ansteigt, musste der Bach, der Neigung der Bleichstraße folgend – nach Norden fließen. Er überquerte das Gelände, das heute Jahnplatz heißt, durchfloss den Garten der Gerberei Sandhage, versorgte die Gerberei mit Wasser und mündete dann in die Pader. Erst Anfang der 30er Jahre wurde der Betrieb eingestellt. Bei der Verrohrung des Baches wurden Lauf und Mündung etwas verlegt, sie befindet sich heute rechts der Brücke Fürstenweg.

- Schlüsseldienst
- Videüberwachung
- Tresore
- Ersatzschlüssel
- Schließanlagen
- Sicherheitstechnik
- Türbeschläge
- Fenstersicherung
- Einbruchsicherung
- Türöffnung
- Kundendienst
- 24 Stunden Notdienst

**24 Stunden Notdienst**  
Telefon: 05251/8783015

**Täglich von 9-18 Uhr geöffnet –  
Samstags von 9-15 Uhr**

*Seit über 35 Jahren in Paderborn!*



**MÜHLENBECK**  
SCHLÜSSEL & SCHLÖSSER

Schlüsseldienst Mühlenbeck  
Paderborn GmbH  
Riemekestraße 32  
33102 Paderborn

Telefon: 0 52 51 / 878 30 15  
Telefax: 0 52 51 / 878 30 16

info@muehlenbeck-paderborn.de  
www.muehlenbeck-paderborn.de



# B&B Hausgeräte und Service:

*Ihr Fachmann – seit 15 Jahren im Riemekeviertel*

Die Firma B&B Hausgeräte ist schon seit ganzen 15 Jahren in der Ballhornstraße 29 im Paderborner Riemekeviertel vertreten. Während sie zu ihren Anfängen praktisch im Hinterhof gelegen war, ist sie nun seit einigen Jahren direkt an der Straße zu finden.

Das Unternehmen ist Ihr kompetenter, verlässlicher Ansprechpartner in Paderborn, wenn es um Haushalts Elektrogeräte geht. Einbaugeräte und auch Standgeräte der bekannten Marken Miele, Liebherr, Bosch, AEG und vielen mehr stehen für höchste Produktqualität. Die breite Produktpalette umfasst Waschmaschinen, Geschirrspülmaschinen, Kühlschränke, Backöfen mit Ceran- und Induktionskochflächen, Mikrowellen und Staubsauger. Letztere werden in Kürze mit brandneuen Miele-Akkustaubsaugern im Sortiment von B&B Hausgeräte vertreten sein. Ein störendes Kabel, das zudem als lästige Stolperfalle lauert, ist beim Staubsaugen dann ein für alle Mal passé.

Direkt neben der Produktqualität reihen sich auch die Beratungs- und die Servicequalität von B&B Hausgeräte auf hohem Niveau ein. Fachmännische Beratung gepaart mit einer erstklassigen, zuverlässigen Kundenbetreuung des freundlichen Service-Teams, die von der Lieferung über die Installation bis hin zur Montage reicht, sorgen so

seit 15 Jahren für höchste Kundenzufriedenheit. Denn die B&B-Mitarbeiter sind sich dessen bewusst, dass der Kauf eines Haushalts-elektrogeräts eine langfristige Investition ist, die sich lohnen muss. Natürlich liegt dem Geschäft deswegen auch die Kundenbetreuung nach dem Kauf am Herzen, weshalb sich Kunden auch später noch voll und ganz auf den hervorragenden Service verlassen können. Der fachmännische B&B-Service umfasst unter anderem den Geräteaustausch, die Reparatur von Haushaltsgeräten vieler Hersteller, die Ersatzteilversorgung, die Küchenmodernisierung, die Küchenplanung und das Aufmaß beim Kunden.

Wir empfehlen: Statten Sie B&B Hausgeräte einen Besuch ab und überzeugen Sie sich selbst von den drei Qs: Qualität der Produkte, Qualität in der Beratung und Qualität im Service. Parkplätze stehen übrigens ganz unkompliziert direkt vor der Tür zur Verfügung.

**ZUVERLÄSSIGKEIT,  
SERVICE UND INNOVATION**

**WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

## B&B Hausgeräte und Service GmbH & Co. KG

### SAMSUNG WASCHVOLLAUTOMAT



7 Kg  
A+++  
1400 U/min  
Schontrommel

**ZUM GÜNSTIGEN  
ABHOLPREIS**



Balhornstr. 29 · 33102 Paderborn  
Tel. 05251 / 540 13 45 · [www.bbhausgeraete.de](http://www.bbhausgeraete.de)

**Öffnungszeiten**  
Mo. - Fr. 9.00 - 18.30  
Sa. 9.00 - 14.00

# Riemekeviertel - Hier bin ich groß geworden



Büro für  
Deutsche  
Vermögensberatung

**Gerd Behling & Fabian Sarsur**

Riemekestraße 11 · 33102 Paderborn  
05251/4173463  
0171/2719632 & 0173/9621899  
Gerd.Behling@dvag.de

Geldanlage · Baufinanzierung · Versicherung

**Guten Tag, mein Name ist Gerd Behling. Ich möchte Ihnen besondere berufliche Perspektiven vorstellen:**

Als Vermögensberater/in bei der Deutschen Vermögensberatung.

Während in vielen Branchen Arbeitsplätze abgeschafft werden, ist der Beruf des Vermögensberaters ein Zukunftsberuf mit besten Aussichten. Denn die Märkte für private Vorsorge stehen erst am Beginn ihrer Entwicklung.

***Kommen Sie in unser Team***



***Früher an Später denken!!!***



***Viel zu sehen im Riemekeviertel!***



Im Riemekeviertel leben die Menschen gerne. Ein gutes Beispiel dafür ist eine vor Jahren gegründete Initiative von Geschäfts- und Privatleuten, [www.dasRiemeke.de](http://www.dasRiemeke.de). Unter dem Motto: „Von Bürgern für Bürger“ werden Kultur und Spaß aktiv gelebt, wie beim jährlichen „Kunst und Spiel hinter Höfen“ deutlich wird. Im Riemekeviertel sind viel Herz und Gemeinschaftsgefühl zuhause. Zentrale Straßen im Viertel, wie die Riemeke-, Rathenau- und auch die Bahnhofstraße beherbergen einen interessanten Branchenmix und der gefällt! Rund um den Riemekepark, die grün Lunge des Viertels, sind neben der Polizei-Hauptstelle und der Kreisverwaltung auch viele Einzelhändler und ein erfolgreiches Technologieunternehmen zu finden. Natürlich dürfen in so einem Viertel auch urige Kneipen nicht fehlen. Egal ob trendig oder traditionell, hier wird für alle etwas geboten. Bummeln Sie einfach mal selbst durch die Straßen, die zu den ältesten Teilen Paderborns gehören.

*Wer Interesse an der Initiative des Viertels hat, findet unter [www.dasRiemeke.de](http://www.dasRiemeke.de) Ansprechpartner und weitere Informationen.*

**SEIT ÜBER 15 JAHREN  
IHR FACHBETRIEB FÜR  
ABWASSERTECHNIK**



**24 Stunden  
Notdienst**



Zertifiziert  
vom Land NRW

# ABFLUSSDIENST MENKE

Abtsbreite 123 · D - 33098 Paderborn · T 05251 8748 400 · F 05251 8748 401

[info@menke-abwasser.de](mailto:info@menke-abwasser.de) · [www.menke-abwasser.de](http://www.menke-abwasser.de)

→ Rohr-Kanalreinigung  
→ Abflussreinigung  
→ Kanal-TV-Untersuchung

→ Dichtheitsprüfung  
→ Rohr-Ortung  
→ Entsorgung von Fettabscheidern/  
Kleinkläranlagen

→ Inliner-Sanierung  
→ Sanierung von Rohrleitungen  
→ Pumpentechnik, Rückstauschutz

# HEIRATEN - SO INDIVIDUELL, WIE **DU** SELBST!

## GASTGESCHENKE - EINE KLEINE AUFMERKSAMKEIT FÜR DIE HOCHZEITSGÄSTE

*Nette Geste mit großer Wirkung – süße Gastgeschenke zur Hochzeit*

### Mit Gastgeschenken Danke sagen und Erinnerungen bewahren

An eine gelungene Hochzeit erinnert sich jeder Gast gerne. Daher ist es schon lange üblich, dass Brautpaare kleine Souvenirs für Familie und Freunde vorbereiten. Noch Jahre später werden die Hochzeitsgäste beim Anblick der hübschen Dose für Hochzeitsmandeln, des beschrifteten Lebkuchenherzes oder der personalisierten Kerze an das rauschende Fest zurückdenken. Mit einem persönlichen Gastgeschenk danken Frischvermählte ihren Lieben für einen unvergesslichen Tag und schenken gleichzeitig Erinnerungen.

### Süßigkeit mit Tradition - Die Hochzeitsmandel

Mandeln stehen symbolisch für das Leben, deshalb eignen sie sich hervorragend als Gastgeschenke. Denn das Leben kann süß, aber ebenso bitter wie eine Mandel sein. Darüber hinaus sollen die fünf Hochzeitsmandeln dem Brautpaar und seinen Gästen Liebe, Glück, Treue, Erfolg und Fruchtbarkeit bringen. Der Brauch, den Gästen gezuckerte Mandeln zu schenken, gab es schon zu Zeiten des Sonnenkönigs Ludwig XIV zurück. An Höfen wurde die symbolträchtige Leckerei in wertvollen Aufbewahrungsgefäßen aus Gold, Silber oder Kristall überreicht, das "gewöhnliche" Volk behelf sich dagegen mit preiswerteren Verpackungen. Üblicherweise schnitt man den restlichen Tüll des Brautkleides in Stücke und verpackte die Mandeln darin, reich verziert mit Schleifen und Blumen. Heutzutage sind

Hochzeitsmandeln in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich. Die Bandbreite reicht von Klassikern wie Schoko und Erdbeer bis hin zu Tiramisu, Kokos oder Karamell. Bei der farblichen Gestaltung ist die Auswahl ebenfalls groß, es gibt sogar Mandeln im schicken Metallic-Look. In hübschen Boxen oder Kartonagen, Organzasäckchen und originellen Döschen sind die süßen Gastgeschenke gut aufgehoben und ergänzen sogar die Hochzeitsdeko.

### Handmade with love – Ideen für DIY Gastgeschenke

Handgemachtes vermittelt eine besondere Wertschätzung, das gilt nicht für Weihnachten und Geburtstage, sondern auch für Gastgeschenke bei der Hochzeit. Kleine Kuchen oder selbst eingekochte Marmeladen sind im wahrsten Sinne des Wortes eine süße Idee. In Weck- oder Einmachgläsern verpackt und mit einem beschrifteten Anhänger versehen zeigen sie Hochzeitsgästen auf sehr persönliche Weise Dankbarkeit. Selbstgemachter Sirup, Liköre und Limonaden sind ebenfalls schöne Gastgeschenke, am besten in Glasflaschen gefüllt und mit einem individuellen Etikett versehen. Weiblichen Gästen macht man mit duftenden Badesalzen eine besondere Freude.

### Personalisierte Gastgeschenke – Emotional und Persönlich

Jeder weiß, dass es ein tolles Gefühl ist, ein Geschenk zu bekommen, auf dem der eigene Name steht. Personalisierte Produkte sind daher ideal, um Hochzeitsgästen dafür zu danken, dass sie den schönsten Tag im Leben des Brautpaares mitgestaltet haben. Kleine Kerzen können mit den Namen der Beschenkten versehen werden und passen wunderbar zu einem festlichen Anlass wie einer Hochzeit. Bunt verzierte Lebkuchenherzen sind ebenfalls eine schöne Erinnerung und können mit einer personalisierten Aufschrift versehen werden. Echte Multitalente sind Schieferherzen, die mit Kreide oder Tafelstiften beschriftet werden. Die dekorativen Tafeln sind Tischkarte und Gastgeschenk in einem, außerdem werden sich Hochzeitsgäste über die schöne Deko für ihr Zuhause freuen. Einen Mehrwert für Gäste schaffen auch sogenannte Seedbombs. Nach der Hochzeit können Hochzeitsgäste die kleinen Samenkugeln im Garten oder einem Blumentopf einpflanzen und sich schon bald über eine kleine Blumenwiese freuen.

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



# JA, ICH WILL!

## DAS PERFEKTE MAKE-UP ZUR HOCHZEIT

Der große Tag ist gekommen: Das Hochzeitskleid ist ausgesucht, die Location gebucht, Menü und Programm bereits festgelegt. Was jetzt noch fehlt, ist das perfekte Make-up. Schließlich will es sich keine Braut nehmen, am eigenen Hochzeitstag als schönste Frau im Mittelpunkt zu stehen. beautypress erklärt, was man dabei unbedingt beachten sollte.

### Sag ja zum perfekten Teint!

Zwar können wir das Wetter an unserem Hochzeitstag nicht beeinflussen – wie wir aussehen hingegen schon! Wenn sich alle Blicke auf die Braut richten, muss das Make-up einfach perfekt sein und Schönheit und Persönlichkeit ideal zur Geltung bringen. Wer sich nicht traut, selbst Applikator und Pinsel anzulegen, begibt sich am besten in die Hände eines Make-up Artists. Egal ob in Eigenregie oder beim Profi – ein makelloser Teint ist heute Pflicht! Anders als beim Alltags-Look muss er jedes Freudentränchen, jeden Kuss und jede Umarmung überstehen und gleichzeitig auf jedem Foto makellos aussehen. Doch gerade in der stressigen Zeit vor dem wichtigen Tag kann die Haut schnell aus dem Gleichgewicht geraten und mit Pickelchen und Rötungen reagieren. Erste Hilfe leistet in diesem Fall ein Concealer, der Hautunregelmäßigkeiten im Nu kaschiert. Es gibt ihn als Puder, Stick oder Creme und in verschiedenen Farben: So gleichen grüne Korrektursticks z. B. Rötungen wieder aus, während Blau erste Hilfe bei dunklen Augenringen leisten.

### All night long

Auch wenn das Make-up die Zeremonie überstanden hat – die größte Herausforderung steht ihm noch bevor. Schließlich kann so eine Hochzeitsfeier bis in die frühen Morgenstunden dauern. Viele Make-ups versprechen deshalb, ein besonders langanhaltendes Ergebnis zu erzielen und den Teint dabei den ganzen Tag über wie frisch geschminkt aussehen zu lassen. Ein Primer verleiht dem Make-up nicht nur Extra-Langlebigkeit, sondern glättet auch feine Linien und Fältchen und lässt große Poren optisch zurücktreten. Zusätzlich sorgt der Griff zum Puderdöschen für einen schnellen Matt-Effekt. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, der steckt seinem Trauzeugen noch sogenannte Blotting Papers, also Papiertücher, die überschüssigen Talg absorbieren, zu.

### Alle Augen auf die Braut

So sehr man auch dagegen ankämpft: Am schönsten Tag des Lebens bleibt kein Auge trocken. Doch glücklicherweise können zu Tränen gerührte Bräute dank wasserfester Wimperntusche, wischfestem Eyeliner und langanhaltender Lippenfarbe allen Emotionen freien Lauf lassen. Denn die modernen Texturen versprechen

dauerhaften Halt – in guten wie in schlechten Zeiten. Für einen romantischen Look sorgt in diesem Jahr rosa Lidschatten, der 2017 zu einem der Hochzeits-Make-up Trends schlechthin gehört. Indem man Lider und Lippen in ähnlichen Schattierungen von Pastellrosa schminkt, erreicht man ein besonders jugendliches Aussehen und rosige Frische. Das war auch auf den Brautmodenschauen nicht zu übersehen: Delphine Manivet setzt dem ganzen noch das I-Tüpfelchen auf und akzentuierte sogar die Wangen in einem zarten Rosa.

### Perfekt gestylt bis in die Haar- und Fingerspitzen

Ob offen oder hochgesteckt, klassisch oder modern: Die Frisur ist Typsache und sollte auf jeden Fall zum Kleid passen. Auch perfekt gepflegte Hände mit hübsch manikürten Fingernägeln gehören zum Styling dazu wie die Ringe zum Brautpaar. Elegant und natürlich sind cremefarbene Nägel oder auch French Nails. Sie passen zu jeder Braut und betonen ihre Schönheit ganz unauffällig.

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



## MIETBAR BORCHEN

Feiern | Tagen | Events zu fairen Preisen!

### PARTYRAUM MIETEN

Die Mietbar ist der ideale Partyraum für unvergessliche Geburtstage, Feste, Jubiläen und Hochzeiten im Raum Paderborn.

Ausgestattet für 20 - 150 Gäste können Sie hier betriebliche oder private Feste feiern - Ihre Vorbereitungen sind minimal, denn die Location ist komplett für Events ausgestattet.

Wir freuen  
uns auf Sie!



## MIETBAR BORCHEN

[www.mietbar-borchen.de](http://www.mietbar-borchen.de) | 0172 - 533 16 16

# Kleine Ferien für die ganze Familie

Ruhe und Erholung für die Großen, Bewegung und Spaß für die Kleinen - oder auch andersherum. Einen schönen Herbsttag für die ganze Familie verspricht der Besuch im **Bad Meinberger Badehaus**.

In 30 Grad warmen Innenbecken können die Besucher gemütlich ihre Bahnen ziehen oder im ganzjährig 26 Grad warmen Außenbecken sportlich unterwegs sein. Das Therapiebecken ist mit einer Wassertemperatur von 36 Grad ein tolles Erlebnis.

Neben den vielen Bewegungsmöglichkeiten dürfen Sie sich auf die Erholungsphase im Saunabereich freuen. Der klassische Saunabereich bietet in verschiedenen Saunen und Ruhebereichen einen angenehmen Aufenthalt.

Im **Sinnes-Dampfbad** entspannen Sie bei 40° C und einer Luftfeuchtigkeit von 95%. Die ätherischen Öle befreien dabei die Atemwege und lassen Sie tief durchatmen. Der warme Wasserdampf im Dampfbad, bei dem Sie bei angenehmen 40° C entspannen können, legt sich auf ihre Haut und macht diese sanft und geschmeidig. Verwöhnen sie ihre Haut dabei mit Salz, Honig oder Moltke.

Schonend für den Kreislauf ist der Aufenthalt in der „Kräutersauna“. Kräuter von heimischen Wiesen und aus Wäldern sorgen im **Wald-Kräuter-**



Der Saunagarten lädt zum ausruhen ein.

**Wärmebad** für ein besonders Klima. Bei 40° C erweisen sich die Wärme und die Luftfeuchtigkeit als schonende Wohltat für ihren Kreislauf. Die dabei freigesetzten ätherischen Öle wirken belebend auf Körper und Geist.

Meditative Elemente finden Sie im **Licht-Wärmebad** bei 70° C. Genießen Sie ein ganz besonderes Erlebnis. Meditationselemente und Lichtklang sprechen Ihre Körperwahrnehmung an und erhöhen ihre körperlicher Fitness.

Ideal zum Abschalten und zur schnellen Regeneration ist die **Finnische Sauna** mit 80° C. Etwas ganz Besonderes ist die **Banja Sauna** mit 90°C. Reines Kiefernholz mit Naturaufgüssen und Birkenreisig verleihen der Sauna einen un-

vergesslichen Duft. In der **Banja-Sauna** ist das **Quästen** üblich, also sich selbst oder sich gegenseitig mit Bündeln von eingeweichten Birkenzweigen – auf russisch Wenik – den Körper abzuschlagen, was angenehm erfrischt und die Blutzirkulation anregt. Beim Quästen entsteht außerdem ein angenehmer Geruch nach Birke. Das Wasser aus dem Kübel, in dem zuvor die Birkenzweige eingeweicht wurden, ergibt gleichzeitig einen hervorragenden Birken-Aufguss. Die Aufgusszeiten erfolgen in den verschiedenen Saunen jeweils stündlich.

**Damensauna jeden Montag von 14 bis 22 Uhr.**

Informationen zu allen Angeboten finden Sie auf der Internetseite:

[www.badmeinberger-badehaus.de](http://www.badmeinberger-badehaus.de) oder unter [www.gümi.de](http://www.gümi.de)

Augenblicke der Entspannung bietet auch das Kosmetik- und Wellnessangebot von Birgit Goldmann im Bad Meinberger Badehaus. Die staatlich geprüfte Kosmetikerin und Fußpflegerin bietet ein umfangreiches Kosmetik-, Fußpflege- und Massage-Wohlfühlangebot. Termine gern per Telefon 0151-572662119 oder E-Mail: [goldmann-kosmetik@gmx.de](mailto:goldmann-kosmetik@gmx.de).



## Entspannungszeit

### Bad Meinberger Badehaus

#### Damensauna!

Jeden Montag von 14 bis 22 Uhr

- Gesundheitsstudio • Sport- u. Gymnastikhalle
- Kinderspielplatz • Wassergymnastik
- Schwimmbad mit 25m Bahnen
- Außenbecken ganzjährig mit 26°C • Sauna
- Saunagarten • Salzgrotte • Infrarot-Tiefenwärme
- Kosmetik, Fußpflege und Massage
- Bistro-Restaurant • Wohnmobilhafen u.v.m.

Das Haus für Ihre  
Gesundheit!



Das Fitnessstudio

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



anastassia@proton.de



WOHLFÜHLEN



BEWEGUNG



WASSER



WÄRME



SALZLUFT

# LEBEN & WOHNEN IM ALTER



Die Sehkraft im Alter erhalten: Viele Augenerkrankungen wie der Graue Star können heute behandelt werden. Foto: djd/Alcon Pharma/Getty



## ALTERSBEDINGTE AUGENLEIDEN FRÜHZEITIG ERKENNEN

### VORSORGEUNTERSUCHUNGEN NUTZEN UND DIE SEHKRAFT MÖGLICHST LANGE ERHALTEN

Ebenso wie Zähne oder die Haut brauchen auch unsere Augen regelmäßige Pflege und Kontrolle. Vor allem in höherem Alter sollte man Angebote zur Vorsorge beim Augenarzt wahrnehmen. Denn mit den Jahren steigt das Risiko für verschiedene Augenerkrankungen. Grauer und Grüner Star, eine Netzhautablösung oder die altersbedingte Makuladegeneration, bei der in der Netzhautmitte Sehzellen absterben, sind einige davon. Werden die Erkrankungen jedoch rechtzeitig erkannt, kann der Verlust des Sehvermögens oft aufgehalten werden. So bleibt man auch im Alter lange mobil.

#### SEHPROBLEME MIT MODERNEN KUNSTLINSEN KORRIGIEREN

Eine Krankheit, die meist schleichend auftritt, ist der Graue Star, eine Trübung der Augenlinse. Symptome für die Erkrankung sind zum Beispiel eine hohe Blendempfindlichkeit und ein vermindertes Kontrastsehen. Betroffene haben oft das Gefühl, wie durch einen Schleier zu blicken. Mit einer Routineoperation, bei der die trübe Linse entfernt und durch eine sogenannte Intraokularlinse aus Kunststoff ersetzt wird, können diese Probleme jedoch behoben werden. Heutzutage gibt es eine Vielzahl an Linsentypen mit Zusatznutzen. Die "AcrySof IQ Toric" von Alcon beispielsweise korrigiert in einem Schritt sowohl den Grau-

en Star als auch Astigmatismus, also eine Hornhautverkrümmung. Detaillierte Informationen sowie eine Patientenbroschüre zum kostenlosen Herunterladen gibt es unter [www.acrysof-toric.de](http://www.acrysof-toric.de). So kann ohne einen zusätzlichen operativen Eingriff die vorhandene Fehlsichtigkeit dauerhaft korrigiert werden - und die Patienten können künftig ohne Brille oder Kontaktlinsen für die Fernsicht auskommen. Ein integrierter UV- und Blaulichtfilter schützt zudem die Netzhaut.

#### GRÜNER STAR UND MAKULADEGENERATION

Unbehandelt kann der Graue wie auch der Grüne Star zur Erblindung führen. Beim Grünen Star, auch Glaukom genannt, verengt sich durch die Schädigung des Sehnervs nach und nach das Gesichtsfeld von außen. Ursache kann zum Beispiel ein erhöhter Augeninnendruck sein. Um den Augendruck zu senken und somit zu verhindern, dass die Erkrankung fortschreitet, werden meist Augentropfen mit diversen Wirkstoffsubstanzen eingesetzt. Hilft dies nicht, kann eine Operation nötig werden, damit das Kammerwasser abfließen kann. Eine altersbedingte Makuladegeneration, von der in Deutschland in Abhängigkeit von Alter und Stadium bis zu drei Millionen Menschen betroffen sind, kann zwar nicht geheilt, häufig aber aufgehalten werden. (djd)

# ABSCHALTEN UND ZUR RUHE KOMMEN

Ein Begriff, der mit der zunehmenden Digitalisierung des Berufslebens und des Alltags einhergeht, ist ‚Reizüberflutung‘. Denn im digitalen Zeitalter versorgen nicht mehr nur Fernseher, Zeitung oder Radio uns mit Nachrichten und Infos, sondern via Smartphone und Co. werden rund um die Uhr im Sekundentakt mehr oder weniger wichtige Nachrichten und Infos bereitgestellt. Durch die permanente digitale ‚Präsenz‘ und das Gefühl, online ständig erreichbar zu sein, um keine Informationen zu verpassen, fühlen sich viele Menschen ständig unter Strom und haben gefühlt nie Zeit. Die anhaltende Reizüberflutung kann das Gehirn komplett überfordern und zu einer Überlastung führen. Während es für elektronische Geräte kein Problem ist, immer im Stand-by-Modus zu sein, kann das für Menschen zu einem ernsthaften, auch gesundheitlichen Problem werden. Ruhe und bewusste Pausen sind daher fast ‚lebensnotwendig‘, um die Seele im Gleichgewicht zu halten und auch den Körper zu entlasten. Für Menschen, die sich überlastet fühlen, innere Unruhe verspüren und selbst am Abend und in der Nacht nicht zur Ruhe finden, kann der pflanzliche

Ruhestifter Lasea eine natürliche Hilfe sein. Hauptwirkstoff ist ein spezielles und hochkonzentriertes Arzneilavendelöl. Lasea bringt das übererregte Nervensystem wieder ins Gleichgewicht und ermöglicht so Entspannung und in der Folge einen besseren Schlaf. Es macht weder abhängig noch tagsüber müde. Eine Kapsel täglich ist ausreichend. (sppo)

Foto: [jd-photodesign/stock.adobe.com/akzo](https://www.jd-photodesign.com/stock.adobe.com/akzo)



## NEUE SENIORENREISEN BEI DER AWO

**Paderborn.** Wegen der großen Nachfrage bietet der AWO Kreisverband Paderborn zum Jahresende kurzfristig eine Reihe von zusätzlichen Seniorenreisen an. Neu im Reiseprogramm sind eine Fitness-Reise nach Bad Wildungen vom 2. bis zum 10. Oktober, eine Flugreise nach Teneriffa vom 27. November bis zum 11. Dezember und eine Silvesterreise nach Bad Sassendorf vom 29. Dezember bis zum 2. Januar. Außerdem können auch einige Frühjahrsreisen 2020 schon vor Erscheinen des neuen AWO-Reisekatalogs ab sofort gebucht werden. Darunter eine Winterreise nach Bischofsgrün im Februar sowie je eine Flugreise nach Mallorca und Fuerteventura im April. Der aktuelle Flyer mit Zusatzreisen 2019 und ersten Reiseangeboten 2020 kann ab sofort bei Reisekoordinatorin Birgit Frische in der AWO-Geschäftsstelle, Leostraße 45, abgeholt oder unter der Rufnummer 05252/2906612 angefordert werden.



## AKADEMIESEMINAR

„Da kommt noch viel mehr!“

### Den dritten Lebensabschnitt erfüllt gestalten

Nach dem Ende des beruflichen Lebensweges liegen noch viele wertvolle Jahre vor uns. Die Möglichkeiten der aktiven Gestaltung dieses Lebensabschnitts beleuchten die Referenten Diplomvolkswirt Wolter Classen (63) aus Essen und Pastor Klaus Clepmann (65) aus Bochum am 28. Februar 2020 in ihrem Seminar in Mülheim an der Ruhr.

Das Kleingruppenseminar wendet sich an Führungskräfte, Selbstständige sowie Unternehmer/-innen aller Branchen, die wenige Jahre oder Monate später vor dem Eintritt in die dritte Lebensphase stehen.

Es bietet im vertraulichen Austausch mit 4 - 9 Teilnehmer/-innen, die Möglichkeit der individuellen Standortbestimmung und öffnet den Blick für die besonderen Chancen dieser neuen Lebensphase.

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen lohnt sich:

Worin besteht das Fundament meines Lebens?

Wie nutze ich die frei werdende Zeit?

Wie gestalte ich den Wechsel vom Modus des Tuns zum Modus des Seins?

**Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.pronachfolge.de](http://www.pronachfolge.de)**

### ProNachfolge

Sonnenscheinsweg 53

45149 Essen

Tel. 0201/ 74 76 649

E-Mail: [w.classen@pronachfolge.de](mailto:w.classen@pronachfolge.de)

# LEBEN & WOHNEN IM ALTER



Wer sich fit und gesund fühlt, hat auch im höheren Alter noch viel zu lachen.

Foto: djd/Telcor-Forschung/Halfpoint - stock.adobe.com



## GESUND ALT WERDEN

### WIE WIR LÄNGER LEBEN UND UNS DABEI RUNDUM WOHLFÜHLEN

Fast jeder träumt von einem langen Leben - und bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von gut 80 Jahren ist das in Deutschland auch vielen vergönnt. Doch alt werden ist nicht alles, gesund bleiben ist genauso wichtig. Denn nur wer sich geistig und körperlich wohlfühlt, kann die späten Jahre auch wirklich genießen. Zum Glück können wir dafür selbst etwas tun: Sowohl Lebensdauer als auch Gesundheit lassen sich durch einfache Maßnahmen positiv beeinflussen.

#### FITTER MIT SPORT, OBST UND GEMÜSE

Ganz oben steht dabei Bewegung, denn moderater Sport kann vielen Krankheiten und Alterserscheinungen vorbeugen. Er hält Herz und Kreislauf fit, das Gehirn in Schwung, senkt das Diabetesrisiko und baut Übergewicht ab. Besonders gut eignen sich etwa Wandern, Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Wer sich zusätzlich zum Sport auch noch gesund ernährt, macht einen weiteren wichtigen Schritt auf ein gesundes Alter zu. Wenig Süßes und Fett, dafür viel Fisch, Obst und Gemüse tun besonders dem Herzkreislaufsystem gut. Bei ungünstiger Ernährung und Bewegungsmangel addieren sich dagegen schnell Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte. Diese können die

gefährliche Arteriosklerose fördern, die zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann. Stattdessen hält der natürliche Eiweißbaustein Arginin die Gefäße frei von Ablagerungen - mehr dazu unter [www.telcor.de](http://www.telcor.de). Aus Arginin wird im Körper ein Botenstoff gebildet, der gefäßerweiternd wirkt und Ablagerungen vorbeugt. „In meiner Praxis empfehle ich Patienten häufig eine natürliche Kombination aus Arginin und B-Vitaminen, wie etwa in 'Telcor Arginin plus' aus der Apotheke“, so der Bochumer Kardiologe Dr. med. Hans-Joachim Christofor. Studien zeigen, dass durch die Einnahme von hochwertigem Arginin aus der Apotheke die Gefäßfunktion und die Durchblutung signifikant verbessert wird.

#### FREUNDE UND PARTNER HALTEN JUNG

Was man für ein langes und gesundes Leben auf keinen Fall tun sollte, ist Rauchen. Der Tabakqualm reduziert die Lebenserwartung um rund acht Jahre. Auch spätes Aufhören kann hier noch viel bewirken. Statt zum Glimmstängel also lieber zum Telefon greifen und sich mit Freunden verabreden. Gute soziale Beziehungen wirken nämlich ebenfalls gesundheitsfördernd. Das gilt übrigens auch für eine ganz besondere Art von Beziehung: die Ehe. Wer verheiratet ist oder eine feste Partnerschaft hat, lebt deutlich länger. (djd)



# ALTENHEIM ST. CLARA:

## ZUHAUSE IM ALTER

Seit 1998 gibt es das Altenheim St. Clara in der Paderborner Straße 7 am Rande des Salzkottener Stadtzentrums. Die vollstationäre Einrichtung verfügt über 67 Pflegeplätze, von denen maximal sechs Plätze für die Kurzzeitpflege verwendet werden können. Das Gebäude des Altenheims wurde in den Jahren 2016 bis 2018 umgebaut und modernisiert, so dass die Einrichtung, die Ordensschwester und Nicht-Ordensangehörige gleichermaßen aufnimmt, heute moderne Funktionalität mit dem Charme des historischen Klostergebäudes verbindet. Diese besondere Gestaltung der Räumlichkeiten mit großen Fensterflächen und geräumigen, hellen Zimmern schafft ein freundliches und gleichzeitig gemütliches Ambiente, in dem sich die Bewohner uneingeschränkt zuhause fühlen.



Außerdem bieten die Räumlichkeiten im und am Altenheim St. Clara den Bewohnern sowohl die Möglichkeit, sich zurückzuziehen als auch in Gemeinschaft mit den anderen Bewohnern zu leben. Ganz besonders sticht in diesem Zusammenhang der großzügige Garten des Mutterhauses hervor, der zu herrlichen Spaziergängen an der frischen Luft und gemeinsamen Feiern einlädt. Darüber hinaus kann der Innenhof des Mutterhauses auch von Demenzkranken genutzt werden.

Nicht nur das Gebäude, sondern auch die Leistungen des Personals ermöglichen es den Bewohnern des Altenheims St. Clara in Würde zu altern. So stärkt ein abwechslungsreiches Programm die Gemeinschaft und ermöglicht den Bewohnern regelmäßig Aktivitäten, die schmackhafte und gesunde Küche sorgt für Leib und Wohl und die seelsorgliche Betreuung steht den Bewohnern stets hilfsbereit zur Seite. Darüber hinaus ist die Pflege selbstverständlich personenzentriert und ganz an die individuellen Bedürfnisse jedes Bewohners angepasst.

Die Pflegeversicherung übernimmt bei Pflegebedürftigkeit der Pflegegrade 2 bis 5 übrigens einen großen Anteil der

pflegebedingten Aufwendungen. Außerdem übernimmt die Sozialhilfe die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Zusatzleistungen in einer anerkannten Einrichtung, wie dem Altenheim St. Clara, wenn die eigenen Mittel nicht ausreichen.

Wenn auch Sie nach einem Altenheim suchen, in dem Sie ein echtes Zuhause finden, in dem Menschen hilfsbereit sind und in dem Sie als Persönlichkeit mit Würde und eigenem Charakter angesehen und geschätzt werden, dann sind Sie bei St. Clara in Salzkotten genau richtig.



**Franziskanerinnen Salzkotten**

# Altenheim St. Clara

**Paderborner Str. 7, 33154 Salzkotten**

**Tel.: (05258) 988-680 • [www.st-clara-salzkotten.de](http://www.st-clara-salzkotten.de)**

**ZUHAUSE  
IM ALTER**





# HERBST-WELLNESS FÜR DEN RASEN

Herbstdüngung abgeschlossen haben, gleichzeitig erhält der Rasen auch den letzten Rückschnitt des Jahres. Wichtig zudem: Nach dem letzten Rasenmähen sollten herabfallendes Laub und alles Schnittgut sorgfältig aufgesammelt und entfernt werden. Sonst kann es unter dem Laub zu einem Pilzbefall kommen. Unter [www.cuxin-dcm.de](http://www.cuxin-dcm.de) gibt es viele weitere Tipps zur richtigen Rasenpflege.

## *Mit der richtigen Pflege kommt das Grün gesund durch die kalte Jahreszeit*

Fröhliche Gartenpartys der vergangenen Monate, spielende Kinder und die intensive Sonneneinstrahlung haben dem heimischen Rasen einiges abverlangt. Bevor der Garten in den Winterschlaf geht, braucht das Grün daher nochmals eine Stärkung, um sich von den Strapazen des Sommers erholen zu können und gleichzeitig kräftig und gesund durch den Winter zu kommen. Was viele Freizeitgärtner unterschätzen: Auch für die kalten Monate benötigt der Rasen nochmals eine Nährstoff-Zufuhr.

### **Den Speiseplan für den Herbst anpassen**

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten sollte sich allerdings auch die Nährstoffversorgung für den heimischen Rasen ändern. Während es bei der Frühjahrs- und Sommerdüngung unter anderem auf Stickstoff ankommt, um das Wachstum zu fördern, gelten für den Herbst andere Vorgaben. Stickstoff etwa wird in speziellen Herbstdüngemitteln eher geringer dosiert, damit sich jetzt nicht mehr allzu viele junge Halme bilden. Der Schwerpunkt beispielsweise beim Cuxin DCM Rasendünger Herbst liegt stattdessen auf einem hohen Anteil an Kalium, Magnesium und Eisen - wichtige Nährstoffe für eine hohe Widerstandskraft und Frostbeständigkeit der Gräser. Bis Ende Oktober sollten Freizeitgärtner die

### **Den Rasen mehrere Monate lang gleichmäßig mit Nährstoffen versorgen**

Praktisch für den Winter sind Düngeprodukte mit einer lang anhaltenden Wirkung. Der spezielle Herbst-Rasendünger mit Minigran-Technologie sorgt dafür, dass das Grün über einen Zeitraum von bis zu drei Monaten gleichmäßig mit allen benötigten Nährstoffen versorgt wird. Das Mikrogranulat ist sehr fein und homogen. Dies ermöglicht eine gleichmäßige Düngerverteilung und ein gutes Einrieseln in die Grasnarbe. Ein zusätzlicher Vorteil ist die sehr geringe Nährstoffauswaschung ins Grundwasser. Um Anforderungen an Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit gerecht zu werden, handelt es sich bei den eingesetzten Rohstoffen überwiegend um hochwertige Reststoffe pflanzlichen und tierischen Ursprungs aus der Lebensmittelindustrie. Durch diese Wiederverwendung erhalten wertvolle Rohstoffe einen neuen Verwendungszweck und werden dem Kreislauf der Natur erneut zugeführt. (djd)



*Im Herbst braucht der Rasen im heimischen Garten nochmals einige Pflegeeinheiten, damit er gut und gesund durch die kalte Jahreszeit kommt.*

*Foto: djd/CUXIN DCM*

## MIT DER KRAFT DER NATUR

Hobbygärtner, die ihre Kinder und Haustiere gerne direkt nach der Düngung wieder auf den Rasen lassen möchten, finden mit organischen Düngern eine interessante und chemiefreie Alternative. So spendet beispielsweise der Cuxin DCM Rasen-Naturdünger die Kraft, die das Grün auch für die kalte Jahreszeit benötigt, um sattgrün zu bleiben. Der Dünger besteht zu 100 Prozent aus organischen Bestandteilen und enthält zusätzlich lebende Mikroorganismen, die das Bodenleben fördern. Der Dünger ist unbedenklich für Kinder und Tiere und hat eine lang anhaltende Wirkung von bis zu 100 Tagen.

# #GARTEN IM HERBST

# OPEL-TAGE UND VORSTELLUNG DER CHALLENGER REISEMOBILE IM AUTOHAUS ERDRÜGGER



Das Autohaus Erdbrügger ist seit 67 Jahren eine zuverlässige Adresse, wenn es um Fahrzeuge der Marke Opel geht. Inzwischen sind auch alle anderen Fabrikate in Werkstatt und Verkauf miteingezogen, um als Neu- und Gebrauchtwagen, als Jahreswagen oder auch bei notwendigen Reparaturen möglichst viele Interessenten anzusprechen. Die Kunden erwarten eine ansprechende Ausstellung mit Neu- und Gebrauchtfahrzeugen, ein freundlicher Service sowie eine kompetente Beratung und die Umsetzung von Reparaturen aller gängigen Fabrikate.

Seit Ende Juli machen jetzt auch Wohnmobile der Marke Challenger Kunden und „Vorbeifahrende“ neugierig. Mit dem eigenen Know-how von über 30 Jahren Wohnmobilerfahrung, möchten Axel und Philip Erdbrügger und ihr Team neue Wege gehen. Wohnmobile bieten die Möglichkeit einen individuellen, unabhängigen und vor allem familienfreundlichen Urlaub im „eigenen Zuhause“ zu verbringen. Die Marke Challenger, als Nr. 1 der Reisemobilbranche in Frankreich, entwickelt seit 35 Jahren innovative Mobile, die immer wieder neue und ungewöhnliche Grundrisse anbieten. Challenger verbindet gelungenen Komfort und Design mit einem fairen PreisLeistungsverhältnis, um noch besser reisen zu können.

*Im Anschluss an die weltgrößte Caravanmesse in Düsseldorf zeigt das Autohaus Erdbrügger am 21. und 22. September jeweils von 11 bis 17 Uhr, die neuen Modelle der Saison 2020:* Vanys (Kastenwagen von 5,40 m bis 6,60 m) sowie Alkoven-, teilintegrierte und vollintegrierte Fahrzeuge (von 5,99 m bis 7,50 m). Allen gemeinsam sind die neuen, variablen Grundrisse, die ansprechende Raum- und Farbgestaltung sowie die attraktiven Preise. Wir bieten kompetente Beratung bei der Auswahl eines Fahrzeuges, bei der Kaufentscheidung und bei An- und Umbauten, sowie bei Inspektionen und Reparaturen. In unserer Fachwerkstatt betreuen und reparieren wir auch Fahrgestelle und Aufbauten aller sonstigen Fabrikate. Sonderabnahmen, Gasprüfungen und TÜV-Abnahmen (§ 29) gehören selbstverständlich zu unserem Angebot. Zeitnah stellen wir neben unserem aktuellen Mietmobil weitere Fahrzeuge der Marke Challenger zur



Vermietung bereit. Mit dem erweiterten Mietangebot finden auch Einsteiger eine gute Möglichkeit, dem Urlaub im Mobil für sich zu entdecken. Mit der eigenen langjährigen Erfahrung geben wir gern Tipps für die Reise, wir kennen die möglichen Hindernisse und Hürden, aber vor allem attraktive und sehenswerte Ziele für schöne Erlebnisse mit dem eigenen Wohnmobil oder mit einem Mietmobil.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, auf interessante Gespräche und bieten Ihnen mit unseren Partnern ein spannendes Rahmenprogramm!

## Autohaus Axel Erdbrügger

Werfer Straße 106 | 32257 Bünde

Tel. 0 52 23 / 9296-0 | Fax 0 52 23 / 9296-20

E-Mail: [info@opel-erdbruegger.de](mailto:info@opel-erdbruegger.de)

[www.autohaus-erdbruegger.de](http://www.autohaus-erdbruegger.de)

## 21./22. September Opel-Tage

jeweils  
11-17  
Uhr



Entdecken Sie  
die 120-Jahre-Sondermodelle

## und Vorstellung Reisemobile



Verkauf,  
Service und  
Vermietung

## AUTOHAUS Erdbrügger

Wir leben Autos.

Wir sind auch dabei und freuen uns auf Ihren Besuch:





# FIT IN DEN HERBST

*Goldene Oktoberstunden wechseln sich ab mit nass-kaltem, trübem Wetter, und die ersten Erkältungswellen tauchen auch schon wieder auf: Willkommen im Herbst! Wer fit in die wechselhafte Jahreszeit gehen und sein Immunsystem auch gleich für den noch kälteren Winter vorbereiten möchte, für den haben wir noch ein paar einfach umzusetzende Tipps:*

## **Zu Hause bleiben ist keine Option**

Nutzen Sie die verbleibenden, schönen Tage, um viel Zeit im Freien zu verbringen – sei es bei Radtouren oder kleinen Wanderungen, beim Drachensteigen lassen oder Kastanien sammeln. An den verbleibenden sonnigen Tagen tankt der Körper Vitamin D, welches er ohne Sonnenlicht nur sehr begrenzt selbst herstellen kann – nur etwa 5 bis 20% des täglichen Vitamin-D-Bedarfs können wir durch unsere Nahrung abdecken. In nennenswerten Mengen ist Vitamin D nur selten zu finden, zum Beispiel in Eigelb, Emmentaler oder Pilzen – diese sind ja zum Glück ein beliebtes Herbstgericht.

Vitamin D-Mangel kann sich neben Knochenproblemen auch in einer Immunschwäche zeigen – daher sollte man seinen Cholecalciferol-Spiegel und auch andere Mineralstoffe oder Spurenelemente im Blut regelmäßig checken lassen und ab der Herbstzeit gegebenenfalls Vitamin-D-Tabletten oder –Tropfen bzw. entsprechende Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Vor allem Kinder und Senioren rutschen über die kalten Jahreszeiten schnell in einen Mangel. Auch Zink und Selen sind wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem, Magnesium wirkt leistungsfördernd bei Müdigkeit im Herbst. Viel Bewegung an der frischen Luft unterstützt zusätz-

lich das Immunsystem und macht uns fit für den Herbst. Denn die Erkältung holt man sich nicht im Kalten, sondern durch Viren und Bakterien, die sich im Warmen tummeln. Die trockene Heizungsluft lässt die Schleimhäute zusätzlich austrocknen, und so entsteht eine ideale Angriffsfläche für Erkältungskeime. Daher zu Hause und im Büro auch im Herbst immer gut durchlüften. Wer leicht friert, kann auf langen Spaziergängen schon im Herbst Handschuhe und Thermounterwäsche tragen.

## **Ab in den Schwitzkasten**

Wenn es draußen zu ungemütlich-regnerisch ist, ist Saunazeit angesagt: Warum nicht einen Wellnessstag einlegen, schön entspannen und Wärme tanken? Allerdings eignet sich die Sauna zur Immunsystem-Unterstützung nur präventiv und wenn sie regelmäßig besucht wird. Wer sich schon matt fühlt oder ein erstes Kratzen im Hals bemerkt, sollte den Saunabesuch lieber verschieben, denn in diesem Fall schwächt sie das bereits überlastete Immunsystem noch mehr.



Wer keine Zeit für ausgiebige Sauna- oder Spa-Besuche hat, regt sein Immunsystem am besten mit morgendlichen Wechselduschen an. Sie sorgen für eine verbesserte Hautdurchblutung und regen den Kreislauf und damit auch das Immunsystem an.

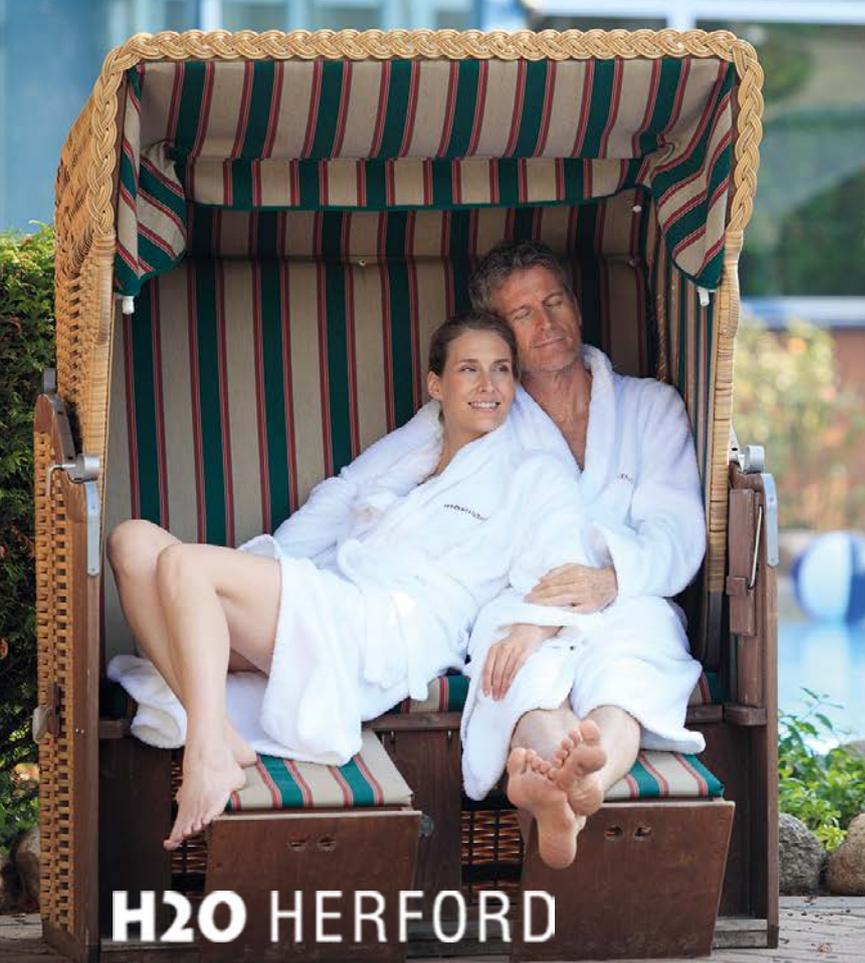
## **Fit mit Tees & Co.**

Auch wenn es kälter wird, sollten wir nicht zu wenig trinken. Egal ob heiß oder kalt – die Schleimhäute sind dankbar für jeden Schluck Feuchtigkeit, der sie bei der Immunabwehr unterstützt. Wenn dann natürlich noch immunstärkende Kräuter und Pflanzen wie Ingwer, Thymian, Hagebutte, Holunder oder Sonnenhut enthalten sind, dient der gemütliche Nachmittagstee nicht nur der Entspannung, sondern auch der Gesundheit!

## **Bereit für den Winterschlaf?**

Einkuscheln und durchschlafen: Optimal für das Immunsystem ist es, auch im Winter bei offenem Fenster zu schlafen. Dafür einfach im Herbst auf wärmere Bettwäsche und Decken umsteigen und ein paar Socken über Nacht tragen, dann haben Sie auch in der kalten Jahreszeit das optimale Schlaf- und Raumklima bestens genutzt.

Der herbstliche Tageslichtmangel verstellt die innere Uhr und die große Müdigkeit macht sich breit. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich jetzt mehr Schlaf, es wird Ihnen gut tun. Künstliches Licht trägt eher dazu bei, dass wir noch müder werden und nicht mehr im Rhythmus unserer inneren Uhr leben können. Wer jedoch aufgrund des Lichtmangels zu depressiven Verstimmungen neigt, kann sich einer Lichttherapie mit speziellen Tageslicht-Lampen unterziehen.



**H2O HERFORD**



DI  
ENTDECKUNGS  
REISE FÜR  
IHRE SINNE.

## EINE VÖLLIG NEUE ABKÜHLUNGSMÖGLICHKEIT – DER SCHNEERAUM „LUMI KIDE“ IM H2O

Ein wesentlicher Bestandteil des Saunierens ist die anschließende Abkühlung nach dem Schwitzen. Erst dadurch wird der gewünschte Sauna-Effekt erreicht, denn durch die Kombination mit der Kälte wird das Immunsystem gestärkt, die Durchblutung gefördert sowie der Stoffwechsel angeregt.

In dem neuen Schneeraum „Lumi kide“, der im September eröffnet wird, können die Gäste der H2O Saunalandschaft künftig Abkühlungen und erfrischendes Entspannen der besonderen Art erleben. Durch die trockene Kälte und das zusätzliche Einreiben mit dem trockenen Schnee erscheint diese Art der Abkühlung besonders wohltuend und es handelt sich um eine durchaus schonende Kälte.

Richtig Durchatmen kann man anschließend im großzügigen Außenbereich. Die moderne skandinavische Saunalandschaft bietet Anregung für alle Sinne und die skandinavischen Elemente der Saunalandschaft wecken Urlaubsgefühle, laden zur Entschleunigung ein und machen es ganz einfach, sich eine entspannte Auszeit zu gönnen.

Verschiedene Ruhebereiche, kommunikative Sitzgelegenheiten, der Gastronomiebereich und die Saunalounge mit Liveübertragungen von Sportevents bieten für jede Stimmung den passenden Erholungsort.

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



**H2O Saunawelt**

TECHNOALPIN  
INDOOR

**Die neue Abkühlung im H2O**  
Infos unter [h2o-herford.de](http://h2o-herford.de)



# WAS DEN HERBST SCHÖNER MACHT

Keine Frage: der Sommer ist herrlich, aber auch der Herbst hat seine schönen Seiten. Kuschelige Kissen, heimelige Wohndekoration und flackernde Windlichter machen das Zuhause in der kühler werdenden Jahreszeit gemütlich und angenehm. livingpress verrät, was Licht ins Dunkel bringt und den Herbst einfach schöner macht.

## Warme Gewürzfarben

Soviel steht fest: Der Herbst wird farbenfroh, und das liegt nicht nur an den bunten Blättern im Wald. Würzig gelbes „Ceylon Yellow“, lebhaft-prickelndes „Limelight“ und trendiges Ultra Violett setzen dem Herbstblues ein kräftiges Farbfeuerwerk entgegen. Warme Rottöne wie „Cherry Tomato“ oder „Chili Oil“ sowie erdige Beige- und Brauntöne im Wohnbereich sorgen für Ruhe und Entspannung im herbstlichen Farbspektakel.

## Kürbis, Quiche und Traubensaft

Aber nicht nur farblich, sondern auch geschmacklich steht das kräftige Rot der Tomate oder das intensive Orange von Kürbis, Chili & Co im herbstlichen Fokus. So lässt sich aus frischem Ingwer, einer Chilischote, Kokosblütenveniaigrette und stückigen Tomaten im Handumdrehen ein herzhaftes Chutney zaubern, das hervorragend zu gegrilltem Fleisch und Gemüse passt. Für Anhänger der französischen Küche ist ein pikanter Quiche aus Möhren, Lauch und Kürbisfruchtfleisch genau das Richtige, insbesondere, wenn er mit einem herbsttypischen Traubensaft oder einem spritzigen Wein serviert wird.

## Zeit der Weinlese

Als „Weißherbst“ bezeichnet man nach deutschem Weinrecht einen Roséwein, der aus einer einzigen Rebsorte gekeltert und in französischen Weinregionen „Vin gris“ genannt wird. So unterschiedlich die Bezeichnungen auch lauten mögen: wichtig ist in jedem Fall, dass der Wein perfekt in passenden Gläsern serviert wird und die richtige Trinktemperatur hat. Elegante Weinaccessoires wie Dekantierausgießer oder hochwertige Korkenzieher unterstützen den ganzen Prozess vom Öffnen über das Kühlen bis hin zum Dekantieren des edlen Tropfens. Spezielle Wein-Klimaschränke kümmern sich dank unterschiedlicher Temperaturzonen um die optimale Lagerung von Rot- und Weißweinen. So wird der Genuss durch das Zusammenspiel von Geschmack, Funktion und Qualität des Zubehörs zum Gesamterlebnis.

## Heißer Tee für heißen Herbst

Während man im Sommer so viel Zeit wie möglich im Freien verbringt, verlagert sich das Leben im Herbst eher wieder nach drinnen. Die Tage werden kürzer, es regnet häufiger und kälter wird es auch. Noch vor wenigen Wochen standen spritzige Erfrischungsgetränke ganz oben auf der Wunschliste, jetzt sehnt man sich nach anregenden Heißgetränken. Insbesondere der Tee gilt als willkommener Wärmespender, der je nach Sorte und Geschmack vitalisierend oder entspannend wirken kann. Dabei sind dem Teeegenuss keine Grenzen gesetzt: Schwarz-, Grün-, Kräuter-, Früchte- und Chai Latte-Tees sorgen am Morgen, am Nachmittag oder einfach mal zwischendurch für eine kleine Auszeit. Vor allem dann, wenn eine Teekapselmaschine per Knopfdruck die Teezubereitung übernimmt.

## Großer Genuss - minimalistisches Design

Smartes Design von Bechern oder Teetassen lassen den Teeegenuss zu einem besonderen Moment der Entspannung werden. Das weiche Aroma von hellem Tee harmoniert mit einem runden Becher, während die stimulierenden Anteile von grünem Tee am besten in einer leicht konisch geöffneten Teeschale zur Geltung kommen. Wer schwarzen Tee liebt, wählt idealerweise den Becher in gerader Form.

## Naturschönheiten

Während es draußen immer ungemütlicher wird, bringen getrocknete Zweige oder die letzten Blumen aus dem Garten die Natur ins Haus. Perfekte Komplizen der vergehenden Naturschönheiten sind Glasvasen in gedeckten, dunklen Tönen sowie Windlichter, die ohne viel Aufwand für gemütliche Atmosphäre sorgen, während hinter den entlaubten Bäumen die letzte Sommer-Sonne versinkt.

Text: livingpress

# Kulinarischer Herbst

# UND DANN? REIN INS WINTERVERGNÜGEN!

Ob gemütlich und genüsslich, oder mit einer großen Sause – lassen Sie das Jahr gut ausklingen – am Airport & im Grünen

Das letzte Jahresviertel wird bunt! Das Airport Hotel Paderborn mit seinen Gastronomiebetrieben, dem Silbergras Restaurant & Bar sowie der Event- & Ausflugslocation PANOLO Panorama Lounge über dem Quax Hangar bietet Ihnen auch in den kalten Monaten ein abwechslungsreiches Event- und Speiseangebot.

Kosten Sie im September herrlichen Pilzgenuss: während der „Schwammerlwochen“ im Silbergras Restaurant & Bar, mit Trüffel spaghetti oder Steinpilz-Kastanien Mousse, bevor im Oktober ein kulinarischer „Ausflug in die Berge“ lockt!



Spaghetti Carbonara  
mit frischem Trüffel



Silvesterangebote:  
31.12. | ab 65€ p.P.



Vorweihnachtsspecial:  
Betty A. 29.11.  
38€ p.P. | inkl. Buffet



Im Winter bieten die Lokalitäten am Airport neben den kulinarischen Köstlichkeiten auch großartige Events. Wer z.B. Silvester noch nichts geplant hat, und eine schöne Feier wünscht, sollte jetzt schnell buchen!

Ob stilvolles Galadinner oder ausgelassene Party mit Buffet – hier findet sich für jeden Geschmack das passende Angebot!

Weitere Informationen finden Sie unter [www.airporthotel-paderborn.com](http://www.airporthotel-paderborn.com)

## GENUSS AKTIONEN IM SILBERGRAS

### EVENTS & AKTIONEN AB NOVEMBER

- \* 01.11. - 30.11. GÄNSEESSEN: 99 € / 4 Personen
- \* 29.11. AKUSTIK DINNER: 38 € p. P.
- \* ADVENTSFRÜHSTÜCK (1./8./15./22.12.2019)  
8.30 Uhr bis 14 Uhr | 17,50 € p. P.
- \* 25. & 26.12. WEIHNACHTSESSEN:  
11.30 - 14.30 & 18.00 - 22.00 Uhr | 3-Gang Menü,  
29 € p. P. oder á la carte
- \* 31.12. SILVESTERDINNER: ab 18.30 Uhr  
5-Gang-Silvestermenü, 65 € p. P. oder á la carte

## GENUSS-AKTIONEN IM PANOLO

### EVENTS UND KULINARISCHES SPECIAL

- \* 25. & 26.12. | 11.30 - 14.30 Uhr  
WEIHNACHTSBUFFET | 31 € p. P.  
nachmittags Kaffee & Kuchengenuss
- \* 31.12. | ab 19.00 Uhr | 109 € p. P.  
PANOLO SILVESTERNACHT:  
inkl. DJ + Dancefloor, Buffet- & Getränke special,  
Mitternachtsimbiss, Feuerwerk
- \* 01.01.2020 NEUJAHRSGRUSS | ab 13.30 Uhr  
Kaffee & Kuchengenuss



Airport Hotel Paderborn  
Kötterweg 10 | 33142 Paderborn  
T. 02955 - 74740  
[info@airporthotel-paderborn.com](mailto:info@airporthotel-paderborn.com)  
[www.airporthotel-paderborn.com](http://www.airporthotel-paderborn.com)

# HERBSTBEAUTY: CREMEN, ÖLEN - HAUT VERWÖHNEN!

*Auch wenn uns der Herbst gelegentlich mit ein paar Sonnenstrahlen erfreut: Der Sommer ist nun definitiv vorbei und die an den Urlaub erinnernde Bräune verblasst genauso wie die wohltuenden Gedanken an Meeresrauschen, Sonnencremeduft und den Geschmack von riesigen Eisbechern. Jetzt ist allabendliches „Haut verwöhnen“ angesagt - das tut im Herbst nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.*

Nach dem Sommer wirkt die Haut durch die intensive UV-Strahlung oft wie ausgetrocknet und freut sich über reichhaltige, rückfettende Pflege. Öl- oder pflanzenbutterhaltige Produkte regenerieren die Epidermis und sorgen für streichelzarte Herbsthaut am ganzen Körper. Je nach Vorliebe kommt ein schnell einziehendes Trockenöl nach dem Duschen zum Einsatz oder ein abendliches Verwöhn-Ritual mit einer wohltuenden Bodylotion. Wenn dann auch noch der Partner Zeit hat für ein paar sanfte Massagegriffe: perfekt! Eine Massage sorgt für eine bessere Durchblutung der Haut und macht diese dadurch widerstandsfähiger. Zudem sorgt die verbesserte Mikrozirkulation für rosige Haut und lockert verspannte Muskeln.

## **Übergangspflege fürs Gesicht: Ampullenkuren**

Regelmäßige Ampullenkuren sind besonders gut geeignet, wenn sich Jahreszeitenwechsel anbahnen und die Haut auf einmal andere Bedürfnisse hat. Hier eignen sich Produkte mit Hyaluron, Q10 oder wertvollen Ölen.

Auch in Seren stecken hochkonzentrierte Wirkstoffe, die die Haut in der Übergangsphase begleiten. Öle wie Trauben-Hagebutten- oder Aprikosenkernöl haben eine intensiv pflegende und regenerierende Wirkung auf die sonnengestresste Haut, die sich nun auf die Heizungsaison vorbereiten muss.

## **Für den perfekten Glow ist Schummeln erlaubt**

Je nach Hauttyp sind nun feuchtigkeitsspendende oder rückfettende Pflegeprodukte angesagt. Wer seine Sommerbräune noch ein paar Wochen verlängern möchte, zaubert sich darüber hinaus mit Selbstbräuner oder schimmernden Foundations den Sommer zurück ins Gesicht. Profis setzen auf Bronzer oder Highlighter, die das Gesicht modellieren und dem Teint einen besonderen Glanz verleihen.

Einen Grauschleier auf der Haut kann ein Peeling lindern, denn dadurch werden abgestorbene Hautschüppchen ent-

fernt und der Teint wirkt klarer. Wenn darauf einmal pro Woche auch noch eine feuchtigkeitsspendende Pflegemaske folgt, bekommt der Teint genau die Extraportion Pflege, die er jetzt im Herbst so dringend benötigt.

## **Badewanne für Herbstwonne**

Wenn die Haut extrem trocken ist, tut ein Ölbad besonders gut. In Kombination mit der Wärme kann es die Haut noch schneller regenerieren. Aber Achtung: Das Bad sollte nicht zu heiß sein, sonst hat es den gegenteiligen Effekt. Eine für die Haut angenehme Badetemperatur sind 36 bis 38 Grad Celsius. Auch Basenbäder sorgen für eine schöne Herbsthaut.

## **Superfoods für die Haut**

Mit mineral- und antioxidantienreicher Ernährung oder entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln kann man der Haut im Herbst ebenfalls Gutes tun: Nüsse, viel frisches Obst und Gemüse oder grüner Tee sorgen für einen strahlenden Teint. Auch Vitamin D sollte ab sofort wieder zugeführt werden, da es der Körper nur bei ausreichend Sonnenlicht selbst bilden kann.

## **Nicht vergessen: UV-Schutz auch im Herbst**

Doch natürlich gibt es auch Tage, an denen die Herbstsonne noch kräftig scheinen kann. Daher sollten die Sonnencremes nicht in der Schublade auf den nächsten Sommer warten, sondern auch im Herbst aufgetragen werden. Unser Tipp: Eine getönte Tagescreme mit LSF 20 oder 30 schützt den ganzen Tag und verleiht gleichzeitig einen strahlenden Teint.

*Text: medicalpress*





# PHYSIOeffekt:

## *Für einen gesunden, schmerzfreien Körper*

Im Jahr 2016 übernahm Claudia Lücke die Physiotherapiepraxis Physioeffekt am Le-Mans-Wall 9 in Paderborn und führt sie seitdem mit sieben Mitarbeiterinnen, davon sechs ausgebildete Therapeutinnen und eine Praxisassistentin.

Physioeffekt überzeugt zum einen durch die Kompetenz und Einfühlbarkeit seiner Therapeutinnen und zum anderen durch das breite Spektrum an angebotenen Therapien. Angefangen mit allgemeiner Krankengymnastik und manueller Therapie im orthopädischen Bereich, die zum Beispiel bei Rückenschmerzen, Schmerzen und Problemen im Gelenkapparat und Arthrose hilft, über orthopädische, unfallchirurgische, neurologische und auch onkologische Krankengymnastik sowie Behandlungsmethoden bis hin zur Sportphysiotherapie ist es dem Physioeffekt-Team wichtig, dass alle Therapieformen ganz individuell an die Patienten angepasst werden. So können die Therapeutinnen bei ihren Patienten das bestmögliche Ergebnis erzielen, Schmerzen spürbar lindern und eine verbesserte Mobilität erreichen.

Für Patienten mit neurologischen Beschwerden wenden Claudia Lücke und ihr Therapeutenteam beispielsweise die Bobath-Therapie an, die Patienten nach Schlaganfällen oder auch mit Multipler Sklerose hilft. Die Therapieform sorgt dafür, dass die Patienten allgemeine Bewegungen wieder erlernen. Sie dient zur Kräftigung und wird stets speziell an den jeweiligen Patienten angepasst, so dass dieser dank der wiederhergestellten Mobilität auch wieder den Alltag besser bewältigen kann.

Eine weitere Therapieform ist die CMD-Therapie, eine Kiefergelenksbehandlung, die oft ergänzend zur zahnärztlichen Behandlung durchgeführt wird, um die Funktion des Kiefergelenkes wiederherzustellen.

Darüber hinaus verhelfen die Physioeffekt-Therapeutinnen auch früheren Krebspatienten und Patienten nach Unfällen oder Operationen, die unter

Wasseransammlungen oder Ödemen leiden, durch die spezielle Behandlungstechnik der Lymphdrainage zur Linderung.

Die verschiedenen Therapien, zu denen selbstverständlich noch viele weitere zählen, werden bei Physioeffekt immer professionell und mit höchster Sorgfalt durchgeführt. Dies ist vor allem auch deswegen möglich, da die Therapeutinnen über verschiedene Spezialisierungen verfügen. Zudem besucht das Team regelmäßig Fortbildungen, um immer auf dem neuesten Stand der Therapiemöglichkeiten zu sein.

Die Praxis hat bis in die Abendstunden geöffnet, was auch speziell für Berufstätige angenehm ist. Außerdem kann die Behandlung, die auf ärztliche Verordnung hin von Physioeffekt auch per Hausbesuch durchgeführt wird, mit allen Krankenkassen abgerechnet werden.

Ob allgemeine Krankengymnastik oder spezielle Therapieformen, das Team von Physioeffekt wird die für Sie ganz individuell passende Therapie auswählen und damit Ihre Schmerzen lindern, Ihre Mobilität steigern und Ihnen so zu einem hohen Maß an zurückgewonnener Lebensqualität verhelfen - für einen gesunden, schmerzfreien Körper.



Praxis für Physiotherapie

PHYSIOeffekt - Praxis für Physiotherapie

Le-Mans-Wall 9 | 33098 Paderborn

Tel. 05251 / 5062594 | E-Mail: [info@physioeffekt.de](mailto:info@physioeffekt.de)

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





WIR  
L(I)EBEN  
LECKER!

# HERBSTLICHER VEGGIE-SCHMORTOPF

## ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:

100 g rote Zwiebeln  
200 g Kürbis  
1 rote Paprika  
100 g Cherrytomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Ingwer (frisch)  
300 g Süßkartoffeln  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Currypulver  
1 EL Currypaste Salz und Pfeffer  
Chiliflocken  
600 ml Kokosmilch  
80 g Cashewnüsse  
100 g Zuckerschoten  
1 Limette (Saft)  
20 g Minze  
20 g Basilikum

## ZUBEREITUNG:

Zwiebeln, Kürbis und Paprika fein würfeln und die Cherrytomaten halbieren. Knoblauch hacken, Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden.  
Anschließend das Olivenöl im Topf bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 bis 2 Minuten anbraten, die Süßkartoffel-, Kürbis-, und Paprikawürfel hinzugeben. Tomatenmark, Currypulver und Currypaste zufügen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Geschmack würzen. Weitere 3 bis 5 Minuten anbraten.

Kokosmilch in die Pfanne geben und gut umrühren. Aufkochen, dann Hitze reduzieren und ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Cashewnüsse, Cherrytomaten und Zuckerschoten zugeben und gut umrühren. Limette auspressen und den Saft in den Topf geben. Minze und Basilikum grob hacken und vorsichtig unterrühren.

Mit gekochtem Reis oder Bulgur anrichten und genießen.

Rezept und Foto: Berndes



# HERBSTLICHE HOLZFÄLLER-PFANNE

## ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:

2 grüne Paprika  
100 g Champignons  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Koriander  
200 g grüne Bohnen  
400 g Rinderhackfleisch  
Salz, Pfeffer  
Pflanzenöl  
4 Eier

## ZUBEREITUNG:

Paprika, Champignons und rote Zwiebel in Stücke schneiden. Anschließend Knoblauch fein hacken, Petersilie und Koriander grob hacken. Bohnen halbieren, in kochendem Salzwasser 8 bis 10 Minuten blanchieren, abgießen und beiseite stellen. Hackfleisch mit Pfeffer und Salz würzen und in kleine Bällchen formen. Pflanzenöl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleischbällchen hineingeben und 4 bis 6 Minuten braten.

Sobald das Fleisch fast durchgegart ist, Knoblauch hinzufügen. Danach Paprika, Champignons, rote Zwiebel, grüne Bohnen, Petersilie und Koriander in die Pfanne geben und 3 bis 5 Minuten kochen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einer separaten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Pflanzenöl 2 bis 4 Minuten braten und zu den Fleischbällchen geben.

*Rezept und Foto: Berndes*

# GUTEN APPETIT!



## UNSER WASSER AUCH FÜR DIE ZUKUNFT!?

## UNSER WASSER: LEBENSNOTWENDIG UND WERTVOLL!



# WARUM MACHEN WIR DAS?

Aufgrund der geringeren Niederschläge insbesondere im Jahr 2018 wollen die Wasserversorger der Städte und Gemeinden im Kreis Paderborn die Menschen mit einer gezielten Kampagne auf den nachhaltigen Nutzen und die relevante Bedeutung „Unseres Trinkwassers“ hinweisen.

Unter dem Titel „Unser Wasser“ werden die Städte und Gemeinden aus dem Kreis Paderborn zusammen als Partner auf die Herausforderungen durch Klimawandel und Dargebotsveränderungen in den Dialog um unser Lebensmittel Nr. 1 einsteigen.

Dabei soll eine erhöhte Wertschätzung des Wassers im Bewusstsein der Menschen entstehen. Den Bürgern soll veranschaulicht werden, dass die Leistungen der Wasserversorgung aufgrund des Klimawandels eine große Herausforderung sind.

Außerdem werden die lokalen Wasserpartner Handlungsempfehlungen über den sinnvollen Umgang mit dem Trinkwasser gerade während der heißen Sommermonate geben. Weiterhin werden wasserwirtschaftliche Zusammenhänge in unserer Region leicht verständlich kommuniziert, gerade unter dem Gesichtspunkt nachlassender Niederschläge.

Die Infokampagne gliedert sich in mehrere Teile. Im ersten Teil wird auf die Kampagne hingewiesen, der zweite Teil erfordert eine Interaktion und im dritten Teil wird eine Erhöhung der Aufmerksamkeit durch gezielte Aktionen erreicht.

---

<sup>1</sup> WERTSCHÄTZUNG ERHÖHEN.

<sup>2</sup> HERAUSFORDERUNGENDER WASSERVERSORGUNG VERANSCHAULICHEN.

<sup>3</sup> WASSERWIRTSCHAFTLICHE ZUSAMMENHÄNGE EINFACH ERKLÄREN.

  **DEINE  
WASSERPARTNER  
VOR ORT**

# LEBENSNOTWENDIG UND WERTVOLL: UNSER TRINKWASSER

*ÜBER HINTERGRUND UND INHALTE DER KAMPAGNE INFORMIERT DIPL.-ING. MICHAEL BERNEMANN, TECHNISCHER LEITER DER WASSERWERKE PADERBORN GMBH.*

*IM JAHR 2018 HAT ES TATSÄCHLICH SEHR WENIG GEREGET. ABER MAL GANZ PROVOKANT GEFRAGT: MUSS MAN NACH EINEM HEISSEN REKORDSOMMER IN UNSEREN BREITEN SCHON BEFÜRCHTEN, DEMNÄCHST AUF DEM TROCKENEN ZU SITZEN?*

**MICHAEL BERNEMANN:** Es geht nicht in erster Linie darum, dass der Sommer 2018 zu heiß und niederschlagsarm war. Denn für eine gesicherte Versorgung mit Trinkwasser sind verlässliche und ausreichende Niederschläge während der Vegetationsruhe in den Wintermonaten, in der Zeit von Oktober bis März, erforderlich. Und hier zeigt es sich, dass es seit dem Jahr 2008 im Paderborner Raum jedes Jahr ein Niederschlagsdefizit gegeben hat; lediglich das Jahr 2017 bildete eine Ausnahme. Konkret bedeutet das, dass pro Jahr weniger Niederschlag gefallen ist als im langjährigen Mittel. Summiert man die jährlichen Defizite auf, so ergibt dies inzwischen mehr als einen mittleren Jahresniederschlag von 1.300 mm.

*WELCHE FOLGEN HAT DIESE ENTWICKLUNG FÜR DAS GRUNDWASSER?*

**MICHAEL BERNEMANN:** Die Niederschläge, und zwar insbesondere die der Wintermonate, korrespondieren direkt mit der Grundwasserneubildung. Kommt es also zu Niederschlagsdefiziten, wie wir sie jetzt schon seit mehr als zehn Jahren erleben, wird auch weniger Grundwasser gebildet. Drei aufeinanderfolgende niederschlagsärmere Jahre stellen noch kein Problem dar, doch wenn der Regen länger ausbleibt, muss man sich Gedanken darum machen, wie die Trinkwasserversorgung weiter sichergestellt werden kann. So haben die Wasserwerke Paderborn in den vergangenen Jahren verschiedene Maßnahmen umgesetzt und beispielsweise einen alten Brunnen reaktiviert, eine Verbundleitung von einem Hochbehälter zu zwei Paderborner Stadtteilen verlegt, einen neuen Tiefbrunnen in Betrieb genommen und ein umfassendes Wasserverlustmonitoring eingeführt. Da die geringen Niederschlagsmengen für uns aber sehr wahrscheinlich ein Zukunftsthema bleiben werden, wird die Veränderung des Abnahmeverhaltens der Verbraucher an Bedeutung gewinnen. Und an diesem Punkt setzt unsere Trinkwasserkampagne „Unser Wasser – auch für die Zukunft!“ an. Mit ihr wollen wir bei den Menschen in den Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn ein stärkeres Bewusstsein für unser Lebensmittel Nummer 1 wecken und sie dafür sensibilisieren, verantwortungsvoller mit dem Trinkwasser umzugehen. Denn schon der schottische Philosoph Adam Smith, der im 18. Jahrhundert gelebt hat, stellte fest, wie gering die Wertschätzung des zum Überleben so notwendigen Wassers ist. Es kostet nur wenige Cent, während man horrenden Summen für einen Diamanten bezahlt, der dagegen ja nur einen geringen elementaren Nutzen hat.

*WER BETEILIGT SICH AN DER TRINKWASSERKAMPAGNE, UND WIE WIRD DIESE MIT INHALT GEFÜLLT?*

**MICHAEL BERNEMANN:** Die Kampagne, die sich über einen Zeit-

raum von bis zu fünf Jahren erstrecken soll, wird von allen zehn Wasserversorgern im Kreis Paderborn getragen. In einem ersten Schritt machen wir im Spätsommer 2019 mit Großflächenplakaten in allen beteiligten Städten auf die Trinkwasserkampagne aufmerksam. Als durchgängiges Motiv zeigen sie einen eleganten Wasserhahn, aus dem klares Wasser in ein Glas sprudelt. Dazu gibt es verschiedenen Headlines wie etwa „Frisch gezapft in deiner Küche. Nutze es bewusst“ und „Direkt aus deiner Leitung. Wertschätze es“. Danach ist eine Vielzahl von Aktionen geplant, bei denen wir in direkten Dialog mit unseren Kunden, den Verbrauchern, treten. Angedacht sind etwa ein Lauf, bei dem man 125 Liter Wasser – das ist der aktuelle durchschnittliche Wasserbedarf pro Person und Tag in Deutschland – auf dem Kopf transportieren muss. Oder wir zeigen einmal im Internet, was es bedeutet, einen ganzen Tag ohne Wasser aus dem Wasserhahn zu verbringen. Um schon die jüngsten Verbraucher für den verantwortungsvollen Umgang mit dem Trinkwasser zu sensibilisieren, werden Kontakte zu Schulen geknüpft. Und wir werden viele Möglichkeiten nutzen, um ganz konkrete Anregungen und Tipps zu geben, wie man sparsamer mit dem Wasser umgehen kann. Wobei auch dem bestgemeinten Sparwillen Grenzen gesetzt sind: Denn die Leitungen müssen weiterhin ausreichend durchströmt werden, damit sich in dem überwiegend ungechlorten Wasser keine Keime bilden können. Allerdings kann ich die Verbraucher beruhigen. Bei einer mittleren Verweildauer des Wassers von etwa einem Tag besteht zurzeit kein Anlass zur Sorge.

*SIE NANNTEN BEREITS DEN DURCHSCHNITTLICHEN WASSERBEDARF VON 125 LITERN PRO PERSON UND TAG. IST DIESER WERT IN DEN VERGANGENEN JAHREN GESTIEGEN?*

**MICHAEL BERNEMANN:** Nein, ganz im Gegenteil! Seit 1990 ist der Wassergebrauch zurückgegangen. Das liegt aber weniger an dem Gebrauchsverhalten als am technischen Fortschritt. Denn Haushaltsgeräte wie Spül- und Waschmaschinen kommen mit deutlich weniger Wasser aus als noch vor 30 Jahren, und die meisten WC-Spülkästen haben inzwischen eine Spülstoptaste.

*WO WIRD DENN DAS MEISTE WASSER GEBRAUCHT, UND WO LÄSST SICH WASSER SPAREN?*

**MICHAEL BERNEMANN:** Mit 38 Litern fällt der höchste Wassergebrauch beim Baden bzw. Duschen an, gefolgt von der Toilettenspülung mit 34 Litern. In diesem Bereich zu sparen, ist wenig sinnvoll. Ich rate aber dazu, regelmäßig einen Blick auf den Wasserzähler zu werfen. Wenn er sich bewegt, obwohl gerade kein Wasser läuft, befindet sich in der Leitung eine undichte Stelle, die behoben werden sollte. Vor allem in heißen Sommern erweisen sich die Gartenbewässerung als problematisch. Hier besteht durch den Einsatz von wärmeresistenten Pflanzen sowie durch die richtigen Bewässerungszeiten und -arten ein Einsparpotenzial.

**DEINE-WASSERPARTNER.DE**

ALTENBEKEN | BAD LIPPSRINGE | BAD WÜNNENBERG  
BORCHEN | BÜREN | DELBRÜCK  
HÖVELHOF | LICHTENAU | PADERBORN | SALZKOTTEN

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

© HEGGEMANNMEDIEN GmbH  
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe  
Tel.: 0 52 52 / 96 53-0  
Fax: 0 52 52 / 96 53-19  
www.heggemannmedien.de  
info@heggemannmedien.de  
Geschäftsführender Gesellschafter:  
Heinz Georg Heggemann  
Sitz der Gesellschaft: Bad Lippspringe  
Registergericht: AG Paderborn, HRB14064  
USt.-ID.-Nr.: 339/NAST

### REDAKTION

Monika Heggemann (verantw.)  
Dennis Roger

### ANZEIGEN

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

### GRAFIK

Jeanette Riedel  
Janine Rogalla

### DRUCK

Media Grafik + Druck  
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

### KONTAKT

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



**KLEINE AUSZEIT -  
GROSSE ENTSPANNUNG!**



**GESUNDHEIT FÜR  
KÖRPER UND GEIST**



**JETZT WIRD'S  
KUSCHELIG**

**ADVENT, ADVENT...**  
... die WEIHNACHTSZEIT  
rückt immer näher



**GESCHENKIDEEN**



**WIR LIEBEN LECKER  
REZEPTE PASSEND  
ZUR SAISON**

**UND VIELES MEHR ...**

## WIR SUCHEN EINEN KREATIVEN KOPF!

Zur Verstärkung unseres Teams  
suchen wir ab sofort:

### MEDIENGESTALTER/IN

für Digital- und Printmedien

**WIR BIETEN?**

- einen vielseitigen und spannenden Aufgabenbereich
- ein motiviertes und erfolgreiches Team
- einen zukunftssicheren Arbeitsplatz in einem stetig wachsenden Unternehmen

#### Sie haben?

- abgeschlossene Berufsausbildung zum Mediengestalter
- gute grafische, gestalterische und konzeptionelle Fähigkeiten
- professionellen Umgang mit den gängigen Layout- und Grafikprogrammen (Adobe Creative Cloud)
- Flexibilität, Belastbarkeit und Teamfähigkeit
- selbstständige Arbeitsweise und Berufserfahrung

#### Ihre Aufgaben?

- Layout, Grafik und Bildbearbeitung von digitalen und gedruckten Medien von Anzeigen und Plakaten über Zeitungen/Magazinen/Broschüren bis hin zu Websites

Ihre schriftliche Bewerbung senden Sie bitte an  
hgh@heggemannmedien.de oder an

**HEGEMANN MEDIEN** GmbH

HEGEMANNMEDIEN GmbH, Burgstr. 2, 33175 Bad Lippspringe



# EVENT HIGHLIGHTS IM HERBST

03.10.

## **TAG DER REGIONEN**

Neuhäuser Schlosspark,  
Schloß Neuhaus

04.10. +  
05.10.

## **SCHLOSS- LEUCHTEN**

Neuhäuser  
Schlosspark,  
Schloß Neuhaus

04.10. -  
06.10.

## **205. Hövelmarkt**

in Hövelhof

12.10. -  
14.10.

## **Stadtfest**

in Bad Lippspringe

14.10. -  
18.10.

## **Bürener Wanderwoche**

in Büren

19.10. -  
27.10.

## **Herbstlibori**

auf dem Liboriberg,  
Paderborn

19.10.

## **BAD LIPPSPRINGE PARTY-NACHT**

im Kongresshaus,  
Bad Lippspringe

19.10. -  
21.10.

## **POLLHANS**

in Schloß Holte-  
Stukenbrock

A  
AIGNER  
PARFUMS

# ICONISTA



WWW.AIGNERPARFUMS.COM

ICONISTA ist ab September 2019 in ausgewählten Fachparfümerien erhältlich.