

LEBEN

April/Mai 2021
Ausgabe 35

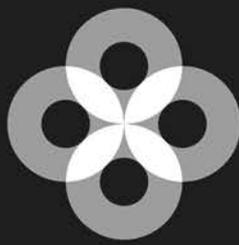
im Paderborner Land

FRÜHLING IST, WENN
DIE SEELE WIEDER
BUNT DENKT!

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN...

BAUEN **WOHNEN** LIFESTYLE

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



FEDTORIA

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

jetzt erwacht die Natur und bringt mit fröhlichen Farben wieder ein Lächeln in unsere Gesichter. Ein ganzes Jahr mit dem Coronavirus liegt nun hinter uns. Ganz neue Herausforderungen haben unser Leben in vielen Bereichen völlig verändert.

Kulturelle Gewohnheiten, etablierte Events und das geliebte Vereinsleben wurden durch Kochabende mit den Personen des eigenen Haushalts und Videokonferenzen mit Freunden ersetzt. Jetzt wird getestet und geimpft, und wir alle hoffen, dass dies schnell zu Erleichterungen führt.

Highlight im Frühling ist nun wieder die Natur unserer Heimat. Die Fahrräder werden poliert und gecheckt. Denn wenn die Temperaturen klettern, sind wieder Ausflüge geplant. Rad- und Wanderwege laden ein.

Die Tage sind wieder länger und das Licht der Sonne hilft uns trübe Gedanken zu verscheuchen. Jetzt wird auch der Garten wieder für die Sommersaison vorbereitet. Bunte Frühlingblüher wie die klassischen Tulpen und Primeln haben auch kein Problem mit dem Frost, der bis zu den Eisheiligen im Mai jetzt nachts noch möglich ist.

Weihnachten ganz ruhig und besonnen, die Jahreswende ohne große Party, all das werden wir schaffen und ein kleines Licht am Ende des Tunnels gibt uns Hoffnung für das kommende Jahr!

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe! Bleiben Sie zuversichtlich und gesund!

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

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

03 | EDITORIAL

05 | VON PADERBORN NACH SYLT

Green Airlines startet Flugbetrieb ab 26. März

06 | FLUGHAFENFEUERWEHR ZUR BETRIEBSFEUERWEHR ERNANNT

SPORTLICHE PAUSE

Massage der Wirbelsäule weckt neue Lebensgeister und tut gut

08 | START IN DIE OUTDOORSAISON

09 | RÖMER-LIPPE-ROUTE GEHÖRT ZU DEN ZEHN SCHÖNSTEN FLUSSRADWEGEN IN DEUTSCHLAND: Willkommen im Club!

10 | FRÜHLING IST, WENN DIE SEELE WIEDER BUNT DENKT!

Farbenfrohe Frühjahrsdeko
Hygge Windlicht
Der Frühling macht Lust auf Farbe
Kleine Tulpenkunde
Frühjahrsmüdigkeit adé

16 | HAPPY EASTER

Alles für ein unvergessliches Fest
Ei, ei, ei

18 | BAUEN - WOHNEN - LIFESTYLE

Jab Anstoetz Fabrics FS 21 - SUNNY Day indoor/outdoor
Pflegeteichter Boden für das Outdoor-Paradies

22 | MANN OH MANN

Buchtipp: Max & Jacob „Vatermilch“
Start in die Motorradsaison

23 | CORONA-ZWANGSPAUSE BEEENDET

Bücherbus des Kreises Paderborn ist wieder on Tour

24 | GEPRÜFTE QUALITÄT, DIE LEBEN RETTET

Rettungsdienst des Kreises zum vierten Mal in Folge zertifiziert

25 | 17 NEUE EINSATZFAHRZEUGE FÜR DEN RETTUNGSDIENST DES KREISES

Voraussetzung für Telenotarzt geschaffen

26 | ZAHNGESUNDEIT

Zahnimplantate: Welche Vorteile haben sie?

28 | WEGENER MASSIVHAUS GMBH VERDOPPELT KUNDENSpendEN

3.600 Euro für die Kinderklinik St. Louise

29 | EISZEIT IN DER ALTSTADT VON SCHLOSS NEUHAUS

LWL findet 13.000 Jahre alte Baumstämme in Paderborn

30 | FIT IM ALTER

Vom Schmetterling zum Krieger
So bleibt das Immunsystem auf Trab

32 | PUTZMUNTER

33 | WISSENSCHAFTLICHE AUSZEICHNUNG FÜR DIE FRAUENKLINIK ST. LOUISE

Genexpressionstest präzisieren Chemotherapie-Notwendigkeit

34 | REGIONAL MEINE 1. WAHL

Regionaler Genuss: Die Frühkartoffel
Bärenstark ins Frühjahr

36 | WIR L(I)EBEN LECKER

Rote Beete mit Parmigiano Reggiano und Kräuter-Sauce
Spicy Stir Fry Chicken
Spinatwaffeln mit Le Gruyère AOP und Tomatensalsa
Lieferdienste & "to go" in Paderborn

40 | KITAS UND GRUNDSCHULE AUF DEM KAUKENBERG ALS BILDUNGSCHAUSPARTNER AUSGEZEICHNET

Gemeinsame Weiterentwicklung der Übergangsgestaltung auch unter
Pandemie-Bedingungen

42 | TYPISCH FRAU - FRAUENPOWER IN DER KRISE

Frühlingsfrische Trends
Starke Frauen geben nicht auf!
MARCO TOZZI by Guido Maria Kretschmer Kollektion - Frühjahr/Sommer 2021

44 | GEGEN DIE EINSAMKEIT - TABLETS FÜR SENIOREN

Nolte Stiftung fördert Projekt des Kreises in Pflegeheim

45 | GREEN AIRLINES AB SOFORT EXKLUSIVPARTNER DES SCP07

46 | „WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA“ IN ALTENBEKEN

Altenbeken hat viel Energie
Dampfloch im Folientunnel

48 | „WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA“ IN BAD LIPPSPRINGE

Sparkassen-Waldleuchten wird auf Mai verschoben
Ein multimedialer Stadt-Guide führt durch Bad Lippspringe

50 | „WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA“ IN BAD WÜNNENBERG

Der Spankenhof

52 | „WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA“ IN BORCHEN

Zwischen Alme und Altenau
Planungen für eine Entlastungsstraße
Rad-Treff Borchten

58 | „WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA“ IN BÜREN

Jugendpflege informiert über Ferienprogramm 2021
Neue Arztpraxis in Büren-Steinhausen
Erster Heimat-Preis in Büren verliehen

62 | „WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA“ IN DELBRÜCK

Neugestaltung des Dorfplatzes Ostenland
Bauarbeiten gestartet
Corona-Testzentrum in Delbrück-Mitte
Delbrück bekommt ein neues Rathaus

68 | „WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA“ IN HÖVELHOF

Hövelhof gestaltet sich neu

70 | „WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA“ IN LICHTENAU

Wiedereröffnung im Kloster Dalheim

72 | „WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA“ IN PADERBORN

Aufsatteln für eine zukunftsfähige Verkehrswende
Paderborn und Bad Lippspringe als mögliches Teamquartier für Euro 2024
Besuch des HNF ohne Anmeldung
Beginn des Studiums noch in diesem Jahr
Fahrradständer am Hauptbahnhof werden am 15. April abgebaut
Heimatpreis: „Signal der Hoffnung“

78 | „WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA“ IN SALZKOTTEN

Salzkottener Jungbauer Thomas Werning mit Kuh Sibylle kommt an
„Frauenverstehier im Einsatz“
Glückliche Gewinnerinnen und Gewinner in doppeltem Sinne bei der
SAMEGAME 2021
Im Impfzentrum und um das Impfzentrum herum

82 | EIN KRISENFESTER JOB IN DER PFLEGE

Zusätzlicher Ausbildungsstart am 1. Juni für
Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten

83 | ENTSPANNT & GELASSEN





Für die Flüge nutzt Green Airlines ein Flugzeug vom Typ ATR 72-500 der Chlair Aviation mit Platz für 70 Passagiere. Bildquelle: Chlair Aviation

VON PADERBORN NACH SYLT

Green Airlines startet Flugbetrieb ab 26. März

Karlsruhe/Paderborn. Am 26. März ist es soweit: Green Airlines startet ihr Linienflugangebot. Mit Beginn des Sommerflugplans verbindet die klimafaire Fluggesellschaft zwei Mal wöchentlich den Paderborn-Lippstadt Airport mit der beliebten Urlaubsinsel Sylt.

Die Flüge vom Paderborn-Lippstadt Airport starten freitags und sonntags um 11 Uhr. Von Sylt geht es jeweils 16:15 Uhr wieder zurück zum Heimathafen der Region Ostwestfalen-Lippe. Für die Flüge stationiert Green Airlines ein Flugzeug vom Typ ATR 72-500 mit Platz für 70 Passagiere am Paderborn-Lippstadt Airport. Bei jeder Buchung inkludiert ist die Bordverpflegung, ein Reisekoffer und ein Handgepäckstück.

„Unser Ziel ist es, Flugverkehr und Nachhaltigkeit soweit wie möglich in Einklang zu bringen. Mit dem Start unseres ersten Linienflugs erreichen wir auf dem Weg dahin einen wichtigen Meilenstein“, sagt Stefan Auwetter, Gründer und CEO bei Green Airlines.

Green Airlines leistet mit jedem Ticket Kompensationszahlungen, die in Umweltprojekte fließen. So will die Fluggesellschaft dazu beitragen, den Flugbetrieb so CO₂-neutral wie möglich zu gestalten. Des

Weiteren setzt die Airline auf regionales Catering und die Vermeidung von Plastikabfall.

Weitere Strecken folgen im Spätsommer 2021. Dann starten auch die Route Berlin-Karlsruhe sowie die Flüge von Paderborn und Sylt nach Zürich und zurück, deren Erstflüge zuvor aufgrund der Coronapandemie verschoben werden mussten.

Weitere Informationen über Green Airlines und Buchungsmöglichkeiten finden Sie unter www.green-airlines.com.

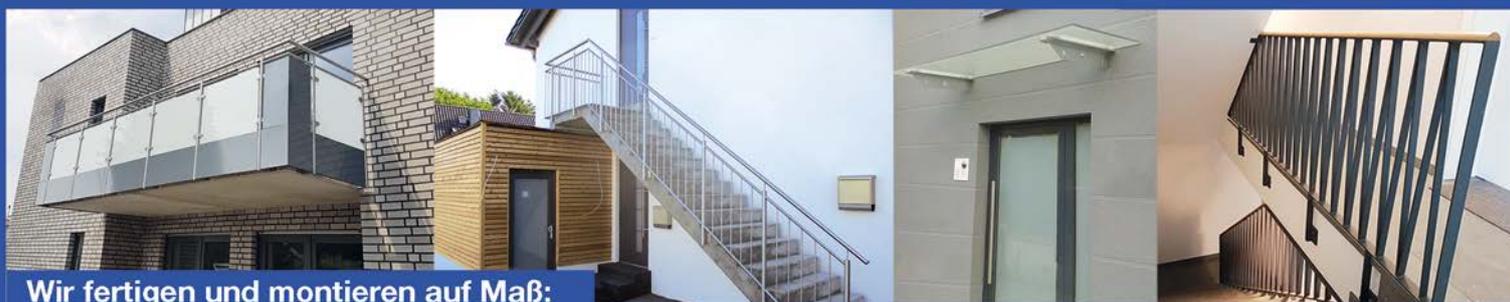
Green Airlines



Spieker Metallbau

Zertifizierter Schweißfachbetrieb nach DIN EN 1090

HANDWERKSBEREIB
SEIT 1873



Wir fertigen und montieren auf Maß:

- Überdachungen
- Anbaubalkone aus Aluminium und Stahl
- Haustür-Vordächer
- Wartungen und Reparatur von Aluminium-Fenster und Türen
- Treppengeländer
- Balkongeländer aus Stahl und Edelstahl
- Carports



Metallbau Spieker GmbH & Co. KG
Otto-Stadler-Str. 13 · 33100 Paderborn
T (05251) 5 72 51 · F (05251) 5 67 35
info@metallbau-spieker.de

www.metallbau-spieker.de

FLUGHAFENFEUERWEHR ZUR BETRIEBSFEUERWEHR ERNANNT



am Flughafen und den öffentlichen Organisationen regelt.“, freut sich der Leiter der Feuerwehr Roland Kempkensteffen.

Zur Neuaufstellung der Feuerwehr gehört auch der Umbau eines Hangars zum Feuerwehrstützpunkt mit Ruheräumen, der eine weitere Investition in die Zukunft von rund 500.000 Euro bedeutet. Ebenso wurden drei neue Löschfahrzeuge angeschafft, um auch bei reduziertem Personalstamm und Übernahme anderer Aufgaben der Mitarbeiter im Flughafenbetrieb weiterhin 24 Stunden am Tag innerhalb von 180 Sekunden an jedem Ort des weitläufigen Flughafengeländes einsatzbereit zu sein. Die 45 Mitarbeiter der Betriebsfeuerwehr werden zukünftig neben den Bereitschaftsdiensten auch Aufgaben der Bodenverkehrsdienste am Flughafen übernehmen.

Büren/Paderborn. Der Flughafen Paderborn/Lippstadt ist nach intensiver Planung und sorgfältiger Umstrukturierung zur Betriebsfeuerwehr NRW ernannt wurden. Dieser Prozess wurde in enger Zusammenarbeit mit der Stadt Büren, dem Kreis Paderborn sowie der Bezirksregierung Detmold und Münster gestaltet.

Die Planung einer Feuerwehr im 24-Stunden-Dienst existiert schon lange am heimischen Airport. Im Rahmen der Insolvenz in Eigenverwaltung wurde diese Neustrukturierung nun erfolgreich umgesetzt. Bereits seit Dezember ist die Betriebsfeuerwehr im sogenannten „Rendezvous-System“ gemeinsam mit der Feuerwehr Büren für die Gebäude und Betriebsflächen am Flughafen Paderborn/Lippstadt zuständig.

Am 18. Dezember 2020 hat Bürgermeister Schwuchow im Namen der Stadt Büren die Urkunde „Anerkennung zur Betriebsfeuerwehr- NRW“ an den Flughafen übergeben. „Die Zusammenarbeit mit der Stadt Büren, der Feuerwehr Büren, dem Kreis Paderborn sowie der Bezirksregierung Detmold und Münster verlief äußerst erfolgreich und wir sind sehr zufrieden mit dem gemeinschaftlichen Arbeitspapier, das die Zusammenarbeit der Feuerwehr

Der Paderborn-Lippstadt Airport wird weiterhin, wie gewohnt, als Verkehrsflughafen im 24-Stunden-Betrieb Flugzeuge bis zur Kategorie E, was einer Boeing 777 entspricht, abfertigen.

SPORTLICHE PAUSE

MASSAGE DER WIRBELSÄULE WECKT NEUE LEBENSGEISTER UND TUT GUT

Paderborn. In der Pause Schokolade futtern, aufs Handy gucken und dabei Limo schlürfen – kann man machen, muss man aber nicht. Im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn (BKP) haben Mitarbeitende jetzt die Möglichkeit, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Fünf Minuten reichen dafür völlig aus. Mit der mobilen Blackroll-Station kommt der Sport zu den Menschen und nicht umgekehrt. Bei der Aktivpause massieren sich Interessierte mit der Faszienrolle die Brust, Lenden- oder Halswirbelsäule oder die Unterarme. Wie das geht, erklären Kolleginnen und Kollegen. Ein kleines Team wurde von Sportwissenschaftler Jörg Schäfers, der das Gerät zur Verfügung stellt, geschult. Die Mitarbeitervertretung des Krankenhauses unterstützt die aktive Pause. „Unser Angebot der aktiven Gesundheitspause ist eine echte Alternative zum kalorienreichen Einerlei hinterm Bildschirm“, sagt Dr. Thorsten Barthel, Sportwissenschaftler des BKP-Gesundheitszentrums. Das Team der Station 4C/4D nutzt dafür beispielsweise den von hellen Farben dominierten Aufenthaltsraum – mit Blick über Paderborn.



Jörg Schäfers erklärt Stationsleiter Dietmar Kahlert, der die aktive Pause initiierte, wie mit den Faszienrollen der Rücken massiert wird. Foto: Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn



EIN SICHERES ZUHAUSE IST SOVIEL WERT

- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- Immer in Ihrer Nähe - deutschlandweit
- Monatliche Miete 23,00 € -
zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die
Pflegekasse möglich



GERNE BERATEN WIR SIE KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:
0 59 71 - 93 43 53 ODER info@vitakt.com



Foto: djd-k/linda/Getty Images/Sveikid

Freizeitspaß im Grünen steht derzeit hoch im Kurs. Mit der wärmeren Jahreszeit werden leider auch Zecken wieder aktiv. Sie können gefährliche Krankheiten wie Borreliose und FSME übertragen. Linda-Apotheker Gerd Berlin aus Haßloch rät zu geschlossener Kleidung und Insektenschutzmittel. Eine Zecke im Saugvorgang sollte sofort entfernt werden. Bei Rötungen oder Symptomen wie Müdigkeit und Fieber ist ein Arztbesuch angeraten – weitere Tipps gibt es unter www.linda.de.



Fotos: djd-k/Günzburger Steigtechnik



Bienen sind in der Natur unverzichtbare Helfer. Sie bestäuben zahllose Kultur- und Wildpflanzen. Doch die fleißigen Helfer sind vom Aussterben bedroht. Mit Blühpflanzen, Insektenhotels und Wasserstellen kann jeder im Garten oder auf dem Balkon ein Bienenparadies schaffen und zum Erhalt unseres Ökosystems beitragen – Inspirationen gibt es unter www.bee-pink.de.



Foto: djd-k/Pink Lady



Start in die OUTDOORSAISON

Damit Arbeiten in der Höhe unfallfrei bleiben, sollte man auf Steighilfen in Profi-Qualität setzen. Leitern der Günzburger Steigtechnik sind vielseitig einsetzbar und zeichnen sich durch robuste Stufen- und Sprossen-Holm-Verbindungen sowie rutschsichere und flexible Leiterschuhe aus. Mehr Informationen gibt es unter www.steigtechnik.de.



Fotos: djd-k/CUXIN DCM

Foto: djd-k/Floragard Vertriebs GmbH



Hochbeete sind vor allem deshalb so beliebt, weil sie ein Arbeiten in bequemer Höhe ermöglichen. Mit einer hochwertigen Bio-Erde schaffen Hobbygärtner die Basis für eine köstliche Ernte. Die Floragard Bio-Erde Lecker etwa ist torffrei, vegan aufgedüngt und versorgt die Pflanzen über vier bis sechs Wochen mit allen wichtigen Nährstoffen. Infos: www.floragard.de



Moos und verfilzte Flächen zählen zu den häufigsten Rasenproblemen. Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Organisch-mineralische Produkte wie der „CUXIN DCM Mikrorasen-Dünger Plus“ versorgen den grünen Teppich mit allen notwendigen Nährstoffen und Spurenelementen für ein gesundes Wachstum. Zusätzlich enthalten sind lebende Mikroorganismen, die Rasenfilz zersetzen und die Nährstoffaufnahme der Gräser verbessern.



Die Römer-Lippe gehört jetzt zum Club der zehn schönsten Flussradwege in Deutschland. Darüber freuen sich (von links): Helena Kottowski von der Geschäftsstelle EmsRadweg, Bad Lippspringe, Bürgermeister Ulrich Lange, Asli Noyan vom Stadtmarketing Bad Lippspringe sowie Thomas Westhof, verantwortlicher Leiter des Gemeindemarketings in Hövelhof und stellvertretender Vorsitzender der Touristikzentrale Paderborner Land e.V.. Foto: Klaus Karenfeld

Römer-Lippe-Route gehört zu den zehn schönsten Flussradwegen in Deutschland: WILLKOMMEN IM CLUB!

Bad Lippspringe/Kreis Paderborn. Immer dem Wasser nach: Vor gerade einmal sieben Jahren ging die Römer-Lippe-Route an den Start. Bad Lippspringes Bürgermeister Ulrich Lange spricht von einem "besonderen Flusserlebnis per Rad", das allerdings touristisch noch besser vermarktet werden könnte. Jetzt ist die Römer-Lippe-Route der Initiative "Germany's Top River Routes" beigetreten - einem Zusammenschluss der nun zehn deutschlandweit schönsten Flussradwege.

Insgesamt 25 Städte und Gemeinden sind direkte Anrainer der Römer-Lippe-Route. Bad Lippspringe als Ursprungsort der Quelle gehört natürlich dazu, aber auch die alte Römerstadt Xanten, wo die Lippe nach etwa 300 Kilometern in den Rhein mündet.

"Der im Jahr 2014 eröffnete Radfahrweg macht neugierig auf viele historische Sehenswürdigkeiten und eröffnet dem aufmerksamen Radler einen idyllischen Blick auf wechselnde Flusslandschaften", zeigt sich Bad Lippspringes Bürgermeister Ulrich Lange begeistert. Etwa zeitgleich mit der Eröffnung der Römer-Lippe-Route erobern E-Bikes und Pedelecs den Markt. Seitdem erfreut sich das Radfahren in Deutschland einer noch größeren Beliebtheit. "Und darin sehe ich eine Chance, die wir unbedingt touristisch noch stärker nutzen sollten", ist Lange überzeugt. Eine entsprechende Infrastruktur, die auch zum Bummeln und Verweilen einlade, sei in den 25 Anrainern der Römer-Lippe-Route vorhanden - auch zum Vorteil des örtlichen Einzelhandels, der Gastronomie und Hotellerie.

Die bis dato neun schönsten Flussradwege Deutschlands sind vor einiger Zeit bereits eine Kooperation eingegangen, die den anspruchsvollen Namen "Germany's Top River Routes" trägt. Elbe-, Donau- und Moselradweg gehören dazu, ebenso der Neckertal- und Rheinradweg sowie der EmsRadweg, der im benachbarten Hövelhof seinen Anfang nimmt; dessen Geschäftsstelle gehörte im

Übrigen 2013 zu den Initiatoren der Kooperation.

Jüngstes Mitglied der deutschlandweit tätigen Arbeitsgemeinschaft ist die Römer-Lippe-Route. Die Initiative dazu geht auf Thomas Westhof zurück, verantwortlicher Leiter des Gemeindemarketings in Hövelhof und stellvertretender Vorsitzender der Touristikzentrale Paderborner Land.

"Den Beitritt sehe ich als positives Signal, den Tourismus im Paderborner Land weiter zu stärken", machte er im Gespräch mit dieser Zeitung deutlich. "Immerhin gehören mit dem EmsRadweg und neu der Römer-Lippe-Route gleich zwei bekannte überregionale Radwege aus dem Paderborner Land zu den inzwischen zehn schönsten Flussradwegen in Deutschland."

"Gemeinsam sind wir stark", gibt sich auch Ulrich Lange überzeugt. Eine unmittelbare Konkurrenz der Flussradwege untereinander sieht Bad Lippspringes Bürgermeister nicht. Denn: "Etappenradler sind wie 'Jäger und Sammler' und fahren einen touristischen Radweg nur einmal oder wiederholen die Tour erst Jahre später." Helena Kottowski von der Geschäftsstelle EmsRadweg sieht noch einen weiteren Vorteil in der Kooperation: "Es ist besser, Synergieeffekte zu nutzen und die Flussradwege gemeinsam zu vermarkten als jeweils einzeln über ein dann nur bescheidenes Marketingbudget."

Dem offiziellen Beitritt der Römer-Lippe-Route zur "Fluss-Kooperation" haben die Mitglieder im Dezember ohne Ausnahme zugestimmt. "Wir freuen uns jetzt auf die Zusammenarbeit mit den anderen Flussradwegen", betont abschließend Asli Noyan von der Stadtmarketing Bad Lippspringe.

FARBENFROHE FRÜHJAHRSDEKO

BASTELANREGUNGEN FÜR DEN BEGINN DER WARMEN JAHRESZEIT

Frühlingszeit ist Dekozeit, nach den dunklen Monaten wird das Zuhause farbenprächtig geschmückt. Bastelanregungen und Vorlagen zum Download gibt es etwa unter www.kreativ-mit-ferrero.de. Hier sind drei Ideen:

1. KRANZ AUS GARDINENRINGEN

Das braucht man: 12 Gardinenringe aus Holz (Durchmesser etwa 5,5 cm), cremefarbenes reißfestes Garn, cremefarbenes Papierband, cremefarbenen Bastelkarton, helle Trockenblumen, Basteldraht (Durchmesser 0,3 mm), doppelseitiges Klebeband, Flüssigkleber, Schere, Ferrero Küsschen.



So wirds gemacht: Holzringe nach Vorlage mit Garn fest zusammenknoten. Dabei darauf achten, dass sich alle Knoten auf der gleichen Seite des Kranzes befinden. Nach Vorlage drei Kreise auf Bastelkarton übertragen und ausschneiden. Kreise mit Flüssigkleber als Böden hinter drei der Ringe kleben und trocknen lassen. Pralinen mit doppelseitigem Klebeband auf den Böden befestigen. Trockenblumen in Kranz flechten und mit Basteldraht fixieren.

2. PAPIERHUSSE FÜR VASE

Das braucht man: Glasgefäß (Höhe ca. 20 cm), cremefarbenes Büttenpapier oder Bastelkarton (2 Bögen à DIN A4), lindgrünes Garn und Samtband, goldenen Bastelkarton, cremefarbenes Band, weißen Gelstift, doppelseitiges Klebeband, Frühlingsblumen, Schere, Nadel, Locher, Ferrero Rocher.



So wirds gemacht: Nach Vorlage Papierhülle zweimal auf Büttenpapier übertragen und ausschneiden. Vorder- und Rückseite der Hülle zum Rand zusammennähen, die untere und obere Öffnung dabei aussparen. Samtband um Hülle legen und locker zusammenbinden. Nach Vorlage Herzen aus goldener Pralinenfolie ausschneiden, mittig falten und mit je einer Hälfte auf die Papierhülle kleben, sodass ein 3D-Effekt entsteht. Nach Vorlage zwei Kreisböden aus Bastelkarton ausschneiden und Pralinen mit doppelseitigem Klebeband mittig auf dem Band befestigen. Vase in die Hülle stellen und mit Frühlingsblumen und Grußkarte dekorieren.

3. BLUMENVASE FADENBILD

Das braucht man: Holzbrettchen (20 x 12 cm), rote Wolle, 30 kleine Nägel, Hammer, Trockenblumen, 2 Kunstblumen, Schere, doppelseitiges Klebeband, Klebeband, Mon Chéri.



So wirds gemacht: Vorlage für Vase ausdrucken, auf Brettchen legen und mit Klebeband fixieren. Nägel an den markierten Punkten ins Brettchen schlagen. Schablone vorsichtig entfernen. Für Vasenkontur Wolle fest an einen Nagel knoten und entlang der Außenlinie straff spannen. Ist der Umriss vollständig gespannt, Wolle im Innenbereich der Vase im Zickzackmuster um die Nägel wickeln. Wolle mit Knoten am Nagel befestigen, überschüssige Wolle abschneiden. Trockenblumen zu Strauß zusammenbinden und hinter Netz aus Wolle schieben. Pralinen mit doppelseitigem Klebeband auf Kunstblumen befestigen.

Text + Fotos: djd/Ferrero/
Silke Zander

FRÜHLING IST,
WENN DIE SEELE
WIEDER BUNT
DENKT!

HYGGE WINDLICHT

SAG DEM STRESS LEBEWohl –
UND ZWAR MIT DEN EINFACHSTEN MITTELN!

Wir leben in einer Welt, die immer hektischer zu werden scheint. Hygge verspricht einen Ausgleich zum stressigen Alltag: einfach die Sorgen hintenanstellen, den Moment genießen und die eigene Balance wiederfinden. Das geht ganz einfach mit einem selbstgemachten, hyggeligen Windlicht aus FIMO soft. In Strickoptik schafft es im Nu eine gemütliche Stimmung im Kerzenschein.

SCHRITT 1: Aus je 2 Blöcken FIMO soft Delfingrau und Weiß jeweils vier lange 5mm dicke Stränge rollen.

SCHRITT 2: Immer jeweils zwei Stränge in einer Farbe rechtsherum miteinander verzwirbeln.

SCHRITT 3: Das gleiche wiederholst du dann noch einmal mit den 2 anderen Strängen, nur diesmal linksherum miteinander verzwirbelt.

SCHRITT 4: Nun die beiden verzwirbelten Strängen der Länge nach aneinanderlegen und zusammendrücken. So entsteht die Strickoptik.

SCHRITT 5: Die gestrickten Streifen, oben weiß und unten grau, nun rund herum um das Windlicht andrücken. Die überstehenden Reste abschneiden.

SCHRITT 6: Nun das Windlicht für 30 Minuten bei 110 Grad Celsius im vorgeheizten Ofen mit Ober-/ Unterhitze härten. Verwende dazu unbedingt ein Ofenthermometer, um sicherzustellen, dass die Temperatur dabei konstant 110 Grad Celsius beträgt.

Tipp: Angefangene Arbeiten und Materialreste sollten vor Sonne und Wärme geschützt werden und können in einem Schraubglas oder in Frischhaltefolie aufbewahrt werden.

#DOIT
YOURSELF



DER FRÜHLING MACHT LUST AUF FARBE

DEN AUSSENBEREICH MIT EINEM SELBSTGEBAUTEN KRÄUTERGARTEN VERSCHÖNERN

Regen, Schnee, Staunässe und schleichende Feuchtigkeit: Die nasskalte Jahreszeit hat zahlreiche unschöne Spuren an Gartenmöbeln und Co. hinterlassen. Steigende Temperaturen und sonniges Wetter schaffen die Bedingungen, um endlich für frische Farbtupfer im Garten zu sorgen. Outdoor-Möbel sind schließlich rund ums Haus vielen widrigen Einflüssen ausgesetzt. Da ist es nur normal, wenn zum Beispiel das Holz nach einiger Zeit ergraut und erste Risse zeigt.



MIT NEUEM GLANZ IN DEN SOMMER

Outdoor-Möbel brauchen eine regelmäßige Pflegekur, um vorhandene Spuren der Verwitterung zu beseitigen. Dazu ist es hilfreich, eine Schutzschicht aus Lack oder Lasur aufzutragen. Leicht gelingt das in Eigenregie, indem man die Farbe nicht streicht, sondern sprüht. Die Flexio-Farbsprühgeräte etwa verhelfen Gartenmöbeln zu frischem Glanz und schützen gleichzeitig vor neuen Witterungsschäden. Auch Metallmöbel werden häufig ohne Schutzschicht verkauft. Und die Terrasse braucht jährlich eine Lasur. Bei all diesen Aufgaben wird die Farbe vom Sprühgerät schnell und gleichmäßig aufgetragen. Mit den Sprühgeräten lässt sich aber nicht nur Altes instandsetzen. Hersteller Wagner liefert kreative Ideen, um mit wenig Aufwand den Außenbereich für die warme Saison fit zu machen.

EINEN BLUMEN- UND KRÄUTERGARTEN SELBST BAUEN

Unter www.wagner-group.com gibt es etwa eine genaue Anleitung zu einem selbst gebauten Kräutergarten - ein echtes Highlight für die neue Grillsaison. Der Freizeitgärtner kann in der Holzkonstruktion blühende Pflanzen, Kräuter und Gemüse selber anbauen, gleichzeitig dient sie als Verschönerung und Sichtschutz für Terrasse oder Balkon. Die Basis bilden ausgediente Europaletten und Holzreste, die in vielen Kellern auf ihren Upcycling-Einsatz warten. Die Palette erhält zunächst solide Füße, dann werden kleine Pflanzboxen und ein Rankgitter befestigt. Bevor gepflanzt wird, verleiht der Selbsterbauer dem neuen Blickfang im Garten noch die persönliche Wunschfarbe.



**FRÜHLING IST,
WENN DIE SEELE
WIEDER BUNT
DENKTI!**

KLEINE TULPENKUNDE:

WISSENSWERTES RUND UM DIE FARBENFROHEN FRÜHLINGSBOTEN

Traditionell werden in den Niederlanden viel Obst, Gemüse und auch Blumen angebaut. Keine andere Pflanze ist allerdings in den letzten 400 Jahren so zum Nationalsymbol unserer Nachbarn geworden, wie die Tulpe. Dabei ist das Zwiebelgewächs ursprünglich im iranischen, afghanischen und kasachischen Raum beheimatet. Nomaden brachten die farbintensiven Blumen von dort ins Osmanische Reich. Hier erhielten sie ihren Namen: „Tulipan“, was so viel wie Turban bedeutet. Der Grund: Bei wohlhabenden Sultanen wurde es damals Mode, die exotischen Blüten als Schmuck an ihrer Kopfbedeckung zu tragen. Als Ende des 16. Jahrhunderts dann die ersten Tulpenzwiebeln in den Niederlanden angepflanzt wurden, stellte sich schnell heraus, dass die dortigen Klimaverhältnisse und der sandige Boden ideal waren für deren Entwicklung. In kürzester Zeit kamen viele neue Züchtungen auf den Markt, die den Grundstein für einen blühenden Wirtschaftszweig legten.

Mit weit über 4.000 Arten und Sorten gehört die Tulpe mittlerweile zu den variantenreichsten Blumen der Welt. Es gibt sie mit den unterschiedlichsten Blütenblättern, in verschiedenen Größen und in unzähligen Farben. Rund 80 Prozent der Schnitttulpen, die heute in den Niederlanden produziert werden, sind für den Export bestimmt, die meisten gehen nach Deutschland. Besonders gefragt sind bei den Kunden gelbe, rote, pinke und mehrfarbige Blüten. Aber auch weiße, lila- und orangefarbene sowie rot-weiß gestreifte sind beliebt. Um den Überblick über die enorme Fülle zu behalten, wurden die Frühlingsboten schon vor vielen Jahren in 15 Klassen eingeteilt. Hier ein kleiner Überblick über das, was es neben den sogenannten Einfachen Tulpen bis Anfang Mai beim Floristen zu entdecken gibt:

LILLENBLÜTIGE TULPEN

Die Lilienblütigen Tulpen gelten bei vielen Blumenfreunden als die eleganteste Tulpengruppe überhaupt. Ihre grazilen Blüten schweben scheinbar auf ihren hohen Stielen. Die Blütenblätter laufen spitz zu und biegen sich elegant nach außen. Sobald sie sich öffnen, entsteht ein sternförmiges Bild.



REMBRANDT-TULPEN

Sie sind geflammt, gefleckt, gestreift oder zeigen fedrige Farbverläufe - die Blütenblätter der Rembrandt-Tulpen beeindruckt mit ihren unregelmäßigen Färbungen. Früher wurden die interessanten Musterungen durch Viren hervorgerufen, die verhinderten, dass sich der Pflanzenfarbstoff gleichmäßig verteilte. Die heute im Handel

erhältlichen Sorten sind durch professionelle Züchtungen entstanden und gesund.

GEFRANSTE TULPEN

Wie der Name Gefranste Tulpen schon vermuten lässt, haben die Ränder der Blütenblätter eine feine fransige Struktur. Häufig wirkt es, als seien sie mit Raureif-Kristallen oder feinem Zucker gesäumt. Im Handel sind sie oft auch unter dem Namen Crispa-Tulpen zu finden.



VIRIDIFLORA-TULPEN

Wörtlich übersetzt bedeutet der Name Viridiflora „mit grünen Blüten“. Jedes einzelne Blütenblatt dieser Tulpenklasse trägt zarte grüne Flammen oder Steifen auf einfarbigem Grund. Es gibt die Viridiflora-Tulpe mittlerweile in unterschiedlichen Farbtönen: angefangen bei Cremeweiß über Rosa, Gelb und Orange, bis hin zu Rot und dunkel Violett.



PAPAGEIEN-TULPEN

In der Vase sind Papageien-Tulpen ein wahres Feuerwerk und ziehen alle Blicke auf sich. Sie haben gewellte, geschlitzte oder gefranste Blütenblätter, die oft auch mehrfarbig sind und ein wenig an das bunte Gefieder von exotischen Vögeln erinnern. Aus diesem Grund erhielt diese Tulpengruppe ihren Namen.

PAEONIENBLÜTIGE TULPEN

Auf den kräftigen Stielen der Paeonienblütigen Tulpen entfalten sich gefüllte Blüten, die an Pfingstrosen erinnern. Besonders in sanften Pastelltönen sind diese Tulpen beliebt. Es gibt sie aber auch in kräftigeren Farben oder zweifarbig. Viele Sorten verströmen einen dezenten Duft.



#BLUMEN IM FRÜHLING

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT ADÉ:

GELBE KALANCHOË MACHEN EINFACH GUTE LAUNE!

Warme Sonnenstrahlen auf der Haut, fruchtiger Eistee mit frischen Zitronen, blühende Sonnenblumenfelder ... Die Farbe Gelb verbinden wir mit Sommer und guter Laune. Ad hoc fühlen wir uns wohl und entspannt. Leider dauert es noch, bis die warmen Wochen des Jahres da sind ... Damit uns beim Warten darauf nicht die Frühjahrs- müdigkeit überfällt, ist es jetzt wichtig, ab und zu an die frische Luft zu gehen, Sonne zu tanken, sich zu bewegen und auch, die Wohn- ung so einzurichten, dass man sich in ihr wohl fühlt. Und da wären wir wieder bei der Farbe Gelb und ihrer positiven Wirkung. Jetzt muss man nicht direkt zum Farbeimer greifen und die Wände neu streichen. Schon mit wenig kann man viel erreichen, denn das Tolle an Gelb ist: Es hat eine hohe Strahlkraft und fällt direkt ins Auge! Schönste und unkomplizier- te Möglichkeit, das Wohnzimmer mit sonnigen Akzenten zu erhellen, sind gelb-blühende Pflan- zen, wie die Kalanchoë.

BLÜHENDE FRÖHLICHKEIT

Die Kalanchoë zählt zu der Gruppe der Suk- kulenten. Sie hat dicke, grüne Blätter, braucht fast gar keine Pflege und erfreut wochenlang. Als besonderes i-Tüpfelchen hat sie eine Vielzahl kleiner, zarter Blüten, die in dichten Dolden zusammensitzen - das ist wirklich selten in der Welt dieser sogenannten Fettpflan- zen. Ursprünglich gab es die Kalanchoë ausschließlich in einem leuchtenden Orangeton, daher wird sie heute häufig auch noch als Flammendes Käthchen bezeichnet. Mittlerweile findet man sie aber in vielen anderen, meist knalligen Farben, wie Rot oder Pink. Aus diesem Grund sind diese Pflanzen perfekt, um sich selbst in gute Laune zu versetzen. Den absoluten Fröhlichkeits-Kick bekommt man natürlich mit gelben Kalanchoë. Wer es frühling shaft bunt mag, kombiniert diese einfach mit ihren anders- farbigen Schwestern und wählt zu den Blütentönen passende Blumen- töpfe. Dann kommt die Vielfalt der Pflanzen besonders schön zur Geltung und aus der Früh- jahrmüdigkeit werden ganz schnell Frühlingsgefühle. Und da Kalanchoë völlig unkompli- zierte Pflänzchen sind, bei denen man fast nix falsch machen kann, ist diese Dekoration auch für Menschen ohne grünen Daumen ideal:

Denn für Dürrezeiten kann die Kalanchoë Wasser in ihren Blättern speichern. Das bedeutet, selbst wenn man sie mal für kurze Zeit auf dem Trockenen lässt, blüht sie ausgelassen weiter.



**FRÜHLING IST,
WENN DIE SEELE
WIEDER BUNT
DENKT!**

#BLUMEN IM FRÜHLING

Endlich Frühling!

Wenn die Natur wieder erwacht und die Tage länger werden, zaubern Frühlingsblüher ein Lächeln in die Gesichter. In unseren Gewächshäusern warten Tulpen, Primeln, Gänseblümchen und viele andere Frühlingsblumen darauf Ihr Zuhause zu verschönern. Jetzt ist Zeit für Osterdeko und farbenprächtige Blumensträuße.



NEU



**BESUCHEN
SIE UNS!**

Anfahrt



Edle Tropfen!

Neu in unserem Sortiment finden Sie edle Liköre von Ron Vino, dabei handelt es sich um heimische Produkte von Roland Puder aus Marienloh. Weitere gute Tröpfchen vom Weingut Endesfelder finden Sie in unserer neuen Weinecke. Stöbern lohnt sich! Wir beraten Sie gern!

Öffnungszeiten
 Gärtnerei, Richtweg 18
 33175 Bad Lippspringe:

Mo - Fr 08.30 - 18.00 Uhr
 Sa 08.30 - 14.00 Uhr

Sie finden uns ziemlich
 am Ende der Straße!

Hochzeit

Sie machen nicht nur das Leben, sondern auch jede Braut und Hochzeitsfeier schöner: Blumen. Dabei geht die Blumendeko für eine Hochzeit weit über den Brautstrauß hinaus! Wir übernehmen gern das florale Design für Ihren großen Tag. Neben Ihrer Location und Ihrem persönlichen Styling kann die Floristik den stilistischen Charakter Ihrer Hochzeit bestimmen. Dabei können Sie aktuelle Trends in den Mittelpunkt stellen oder Ihre Persönlichkeit in besonderer Weise unterstreichen. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, was am besten passt!



Grabpflege

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



Über uns

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

Öffnungszeiten

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

HAPPY EASTER

ALLES FÜR EIN UNVERGESSLICHES FEST

Wenn der Frühling naht, ist auch das Osterfest mit all seinen Traditionen und festlich-fröhlichen Abläufen nicht mehr weit. Für stimmungsvolle Deko-Ideen und leckere Schlemmereien zu Ostern muss man nicht lange suchen. Hier gibt es Tipps für ein unvergessliches Fest- und schon ist klar, wie der Hase läuft.

FISCH AUF DEN TISCH

Vielorts hat es sich eingebürgert, dass am Karfreitag Fisch auf den Tisch kommt. Beliebt sind klassische Rezepte mit Kabeljau, Lachs oder Garnelen, die als herzhaftes Spießchen, rustikale Wraps oder mit exotischen Gewürzen angerichtet und serviert werden. Auch leichte, vegetarische Gerichte mit saisonalen Zutaten, Pasta, Pesto und Risotto, ein Salat mit frischen Frühlingskräutern und einer pikanten Vinaigrette stehen hoch im Kurs.

LECKERER OSTERBRUNCH

Festlich und üppig sieht es dagegen am Ostersonntag aus, der auch das Ende der Fastenzeit markiert. Jetzt kommt der Moment, wo man es sich mit leckeren Schlemmereien, bunten Ostereiern oder einem ausgedehnten Osterbrunch im Kreise von Familie und Freunden richtig gut gehen lässt. Jeder bringt etwas mit oder beteiligt sich an den Vorbereitungen, so dass niemand lange in der Küche stehen muss. Und nicht alles muss aufwendig eigenständig zubereitet werden. Fertige Brotaufstriche oder leckere Ideen aus dem Kühlregal sparen Zeit, die man zum Beispiel zum Backen frischer Pfannkuchen oder süßer Versuchungen wie Muffins oder Cupcakes besser nutzen kann.

EIER IN ALLEN VARIATIONEN

Gerade das Osterfest bietet mit vielen traditionellen Speisen und kleinen Häppchen den idealen Rahmen für einen Brunch, der sich aus den englischen Begriffen für Frühstück und Mittag zusammensetzt. Von daher startet ein Brunch meist mit Frühstücks-Basics wie Brot und Brötchen, Butter, Aufstrichen, Kaffee oder Tee. Dazu wird gern Mineralwasser, frischer Saft oder ein Shake angeboten, der gerade zu Ostern aus Karotten oder grünen Gurken mit Dill bestehen kann. Zu den Klassikern auf dem österlichen Esstisch gehören neben Eiern in allen Variationen vor allem Hefegebäck wie Osterlämmer, ein Osterkranz oder auch ein gefülltes Omelette, das wahlweise mit süßen Beigaben wie Marmelade oder herzhaften Zutaten wie Kräutern, Avocado und geriebenem Käse zubereitet wird.

SCHLEMMEREI ZUM FEST

Zur Mittagszeit darf richtig aufgefahren werden, zum Beispiel ein gefüllter Putenbraten oder ein raffiniertes Gericht rund um's Huhn. Im Rahmen eines opulenten Osterbrunches reicht oft aber auch eine kräftige Hühnerbrühe oder eine Suppe, mit der man sich am saisonalen Gartenkalender orientiert. Blumenkohl, Karotten, Lauch oder rote Bete sind um die Osterzeit herum meist verfügbar und können mit einem Mixer schnell zu einer cremigen Suppe verarbeitet werden. Für alle, die nach eigenem Gusto nachwürzen möchten, stehen auf dem Tisch am besten Gewürzmöhlen, ein Käsehobel sowie Essig und Öl bereit. Käse schließt bekanntlich den Magen. Zumindest wird diese Empfehlung häufig nach einer üppigen Mahlzeit ausgesprochen. Da mag etwas dran sein, aber wer möchte sich gegen Nachmittag einem leckeren Eis, einer fruchtigen Kuppeltorte oder schaumigen Windbeuteln verweigern, aus denen die cremige Eierlikör-Sahne in sattem Gelb verführerisch über den Teller rinnt?

EI-CATCHER

Klarer Fall: zu Ostern haben Farben wie Ei-Gelb oder Frühlings-Grün Hochkonjunktur. Weil es zu Ostern ruhig und harmonisch zugehen soll, bleibt man mit Gläsern, Geschirr und Besteck am besten in einer Farbfamilie. Helle Pastellöne sowie sanfte Naturfarben oder rustikales Blau sind gute Basisfarben, die ein stimmungsvolles Ambiente auf dem gedeckten Ostertisch schaffen. Frühlingsblüten oder Zweige, ob in natura oder als gemalte Schönheiten auf fröhlichem Geschirr mit lustigen Hasenkindern, bringen gute Laune und Farbe in die Tafelrunde. Platzsets oder Läufer mit Ostermotiven verleihen der Tischgestaltung ein unvergleichliches Flair. Dazu kommen österliche Dekoartikel wie kleine, farbenfrohe Porzellanhasen oder drollige Anhänger für den Osterstrauß, die nostalgische Erinnerungen an unbeschwerte Kindertage wecken, während das warme Licht bunter Teelichthalter und Kerzen zur festlichen Atmosphäre beiträgt.

GARANTIIERT LIMITIERT

Zu guter Letzt sei gesagt, dass auch Liebhaber von Sammlerstücken zu Ostern auf ihre Kosten kommen. Eierbecher, Teller, Schalen, Becher und Porzellan-Eier der jährlich herausgegebenen Easter-Editionen sind limitiert, in Geschenkkartons verpackt und ausschließlich im jeweiligen Editions-jahr erhältlich - womit auch gleich die Frage nach einer kleinen, feinen Osterüberraschung geklärt ist, die der Osterhase alljährlich ins Nest legt.



An den Ostertagen dürfen süße Naschereien nicht fehlen. Besonders lecker schmecken Kekse und Co., wenn sie selbst gemacht sind. Die passenden Ausstecher liegen den aktuellen kinder Schokolade Aktionspackungen „Österlicher Backspaß“ bei. Neben den Schmetterlingen gibt es auch Formen für Hasen und Schäfchen plus die dazugehörigen Backrezepte auf der Rückseite der jeweiligen Verpackung.



Fotos: did-k/Pilot Pen



Wer einmal etwas anderes ausprobieren möchte, kann Matroschkas aus Holz mit Ostermotiven gestalten. Die Schachtelpuppen sind als Holzrohlinge im gut sortierten Kreativhandel oder im Internet zu finden. Für ihre Gestaltung eignen sich die Pintor Marker von Pilot, die mit ihrer robusten Spitze auf nahezu allen Oberflächen haften.

Das Osterfest ist die beste Gelegenheit, das Zuhause mit den frischen Farben des Frühlings nach eigenem Geschmack zu dekorieren. Bastelfans finden ausführliche Anleitungen unter www.kreativ-mit-ferrero.de. Alle Ideen sind mit gängigen Materialien einfach umzusetzen.



Foto: did-k/Ferrero/Silke Zander

Mit einem Saatgutset als kleine Geschenkidee zu Ostern können Kinder spielerisch erste gärtnerische Erfahrungen sammeln. Im Frühjahr wird das Saatgut gesät und fleißig gegossen. Danach kann man den Pflanzen beim Wachsen zuschauen, bis sie schließlich in farbenfroher Pracht erblühen und das Auge erfreuen: shop.saatgut-dillmann.de.



Fotos did-k/Saatgut Dillmann/Getty/Silvia Bianchini

Ei, ei, ei

Zu einem richtigen Eyecatcher auf der gedeckten Ostertafel werden alle Leckereien mit individuellen Schokodekoren. Wie ein Profi-Pâtissier kann man beispielsweise mit einem Schoko-3D-Drucker von mycusini in der heimischen Küche filigrane Schokoladenmotive kreieren und damit Desserts, Muffins und Co. verzieren. Infos unter www.mycusini.com



Foto: did-k/Print2Taste



Foto: did-k/dr-jaglas.de

Dr. Jaglas Maca-Ginseng-Elixier verspricht Amaro-Liebhabern ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis. Das Elixier kann pur als Digestif oder mit ein paar Eiswürfeln als Aperitif genossen werden, schmeckt aber auch sehr gut mit Ginger-Ale. Geliefert wird es in traditionellen Apothekerflaschen. Erhältlich über www.dr-jaglas.de



JAB ANSTOETZ FABRICS FS 21 SUNNY DAY indoor/outdoor – da geht die Sonne auf

Gärten sind uns die liebsten Wohnzimmer. Wir genießen sie von Terrassen und Veranden aus, treffen uns unter Pavillons und Sonnensegeln. Die neue Kollektion **SUNNY DAY** indoor/outdoor von JAB ANSTOETZ Fabrics schenkt dank ihrer einzigartigen Qualität die Freiheit, schöne Wohnstoffe drinnen und draußen einzusetzen. Ob heimeliger Rückzugsort oder lässige Relax-Zone – selbst textil gestaltete Balkone haben das Potenzial zum Lieblingsplatz zu werden. Im Idealfall genießen wir Urlaubsflair zuhause. Die Designsprache von **SUNNY DAY** ist fein austariert. Um einen temperamentvollen Eyecatcher versammeln sich charmant strukturierte Grafikmotive sowie unkomplizierte Unis. Sympathisch ist auch die Haptik: So fühlen sich die Dekorations- und Bezugstoffe bei perfekter Outdoor-Performance natürlich und weich an. Sie gehören zur Serie der „Colour Protect“-Stoffe. Diese trotzen UV-Licht, sind pflegeleicht, strapazierfähig und unempfindlich gegenüber Chlor- und Salzwasser. Die Farbskala mit vielen fruchtig-kraftigen Tönen versetzt in Sommer-Laune. Sie ist aufgefächert in die Kombinationen: Türkis-Apfelgrün, Kirschrot-Apfelgrün, Pink-Feuerrot, Türkis-Beige, Türkis-Rostrot, Orange-Blau, Blaugrau-Blau-Natur, Anthrazit-Milchkaffee, Schwarz-Weiß sowie Silbergrau-Creme und Taupe-Sand.



Farbpalette gefällt mit ihren 18 teils pudrigen Tönen.

Faux-Uni **LIGHT** zeigt eine enge Leinwandbindung, die Ton-in-Ton kontrastierend angelegt ist. In Hell-Dunkel-Colorits erscheint die Webung an der Oberfläche wie kleine Pünktchen.

Der Name ist Programm: Wie gesiebter Sand zwischen den Fingern wirkt die Haptik von Uni **SAND**. Melange-Garne bilden die leicht körnige Optik, die perfekt in zeitlose elegante Interieurs passt.

Mit einem durchbrochenen Hexagon-Muster macht **ISLAND** auf sich aufmerksam. Seine spannungsvolle Textur tritt je nach Blickwinkel markant zutage, weil das Dessin zweifarbig kontrastierend angelegt ist.

Das klassische Muster der Raute kennzeichnet **HEAT**. Es zieht sich leicht mäandierend über die Oberfläche des weichen Jacquardgewebes.

Ein Kleinmuster, aber dabei sehr charmant: Auf Jacquard **SEA** bilden voluminöse Schussgarne ein zierliches Wabenmuster. Je nach Farbgestaltung wirkt SEA mal mehr, mal weniger dreidimensional und lässt erhabene Pünktchen und Hoch-Tief-Effekte sichtbar werden.

Raffiniert: **SUMMER** schmückt ein gesticktes Zick-Zack-Muster, das sich treppenartig über das Grundgewebe legt. Die sehr natürliche Anmutung wird durch die Leinwandbindung unterstützt.

Abgerundet wird Kollektion SUNNY DAY durch den Uni **OUTDOORS** Vol. II. Der Bestseller für den Outdoor-Bereich wurde farblich überarbeitet. Das feine Gewebe mit Rips-Charakter erfüllt alle praktischen Eigenschaften der Stoff-Serie „Colour Protect“. Es ist in 28 neuen und damit insgesamt 60 leuchtenden Farbtönen erhältlich.

www.livingpress.de



Eyecatcher **EXOTIC** ist im Reich der Fantasie zuhause. Giraffe, Zebra und Nymphensittich versammeln sich zwischen exotischen Pflanzen und Früchten. Erhältlich auf apfelgrünem, weißem und nachtblauem Fond ist das Muster ein Gute-Laune-Garant.

Ein Allrounder ist Voile **AIR** mit einer matten und natürlichen Charakteristik. Sein weicher Griff und Changeant-Effekt schenken Innen- und Außenräumen zurückhaltende Noblesse. Dabei überzeugt die halbtransparente Deko mit perfekter Funktionalität: outdoor-geeignet, schwer entflammbar, in raumhoher Breite erhältlich sowie Akustik-getestet. Die große

MONTAGE
AUF WUNSCH



garden
& living

SAUERLAND



SAUERLAND.HOLZ



Carports, Überdachungen (Alu oder Holz), Gartenhäuser und Saunen auf Maß • moderne Gerätehäuser
hochwertige Mülltonnenboxen • Holzpools • individuelle Geschenkideen • Holzspielzeug
Laminat & Parkettböden • Terrassenfeuer • Kaminholzregale • Pellets • BBQ-Grillgasflaschen • u.v.m.



Glahe Sauerland GmbH • Fohling 3 • 33106 Paderborn-Elsen
 0 52 54 - 649 777 0 • www.sauerland-holz.de



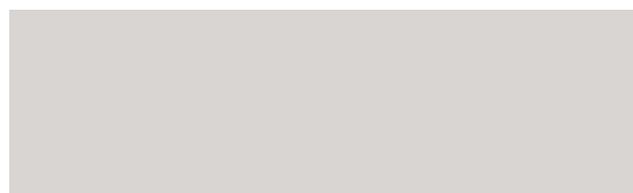
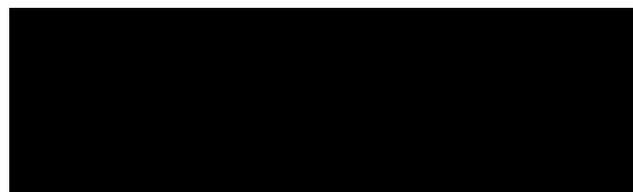
PFLEGELEICHTER BODEN FÜR DAS OUTDOOR-PARADIES

Unbeschwertes Urlaubsfeeling auf der Terrasse zu Hause genießen

Mehr denn je ist das eigene Zuhause unser Lebensmittelpunkt. Der Garten steht uns jederzeit als persönliches Freizeitressort offen, unabhängig von den Entwicklungen draußen. Statt in teure Urlaubsreisen investieren viele Eigenheimbesitzer daher jetzt in den privaten Outdoorbereich, in dessen Mittelpunkt meist die Terrasse liegt. Hier kann man mit der Familie zusammensitzen, klönen, kochen oder grillen oder einfach an der frischen Luft entspannen.

BEIM OUTDOOR-BODEN ZÄHLEN UNVERWÜSTLICHE OPTIK, PFLEGELEICHTIGKEIT UND WITTERUNGSBESTÄNDIGKEIT

Wie schick und pflegeleicht sich die Terrasse präsentiert, hängt nicht zuletzt von der Wahl des Outdoor-Bodenbelags ab. Ob man eher Fan von Holz- oder Natursteinoptik, Terrazzo oder Terrakotta ist, bleibt ganz dem persönlichen Geschmack und Einrichtungsstil überlassen. Bei der Wahl des Materials lohnt es sich jedoch, ein paar praktische Überlegungen anzustellen. Bei einem Terrassenboden aus keramischen Fliesen etwa beschränken sich die Pflegearbeiten auf ein Minimum. Ihre dicht gebrannte Oberfläche gibt Moosen und Algen keine Angriffsfläche, Flecken lassen sich in aller Regel einfach mit Wasser, etwas Neutralreiniger und einem Lappen oder Schwamm entfernen. Auf dem Infoportal www.deutschefliese.de sind viele weitere Tipps und Anregungen für die Terrassengestaltung mit Fliesen zu finden. In puncto Stil bieten Fliesen alles, was man sich wünschen kann. Sie werden



in so gut wie allen Materialanmutungen angeboten, etwa in verschiedenen Holzoptiken, täuschend echtem Beton-, Terrakotta- oder Naturstein-Look und in einer Vielzahl an Farben und Formaten.

FLIESENVERLEGUNG VOM PROFI BIETET LANGFRISTIGE SICHERHEIT

Terrasse oder Balkon selbst zu fliesen ist allerdings nicht ratsam. „Die unumstößliche Grundregel bei der Vorbereitung des Untergrunds und des Terrassenbaus lautet: Kein Stauwasser, egal wo!“, erklärt Bernd Stahl, Vorsitzender des Technischen Ausschusses beim Fachverband Fliesen und Naturstein. Denn unabhängig davon, ob der Fliesenboden im Außenbereich fest oder lose verlegt wird, ist laut Stahl eine sachkundig geplante und fachgerecht ausgeführte Gesamtkonstruktion das A und O für die langfristige Haltbarkeit. Hierdurch sichern sich Hauseigentümer eine langjährige, wartungsfreie Nutzung ihrer Terrasse sowie die Gewährleistung des Fachbetriebs, der mit der Verlegung beauftragt wird.



MD
Abdichtungstechnik
& Sanierung GmbH

alles. richtig. dicht.

Innen- und Außenabdichtung Keller + Rissverpressung nach ZTV-Ing. + Horizontalsperren
+ Balkonsanierung + Arbeits- und Dehnfugenbänder +++ Gel-Injektion + Bautenschutz +
Sachverständiger für Schäden an Gebäuden + Baugutachten + Mauerwerkstrochsenlegung

*Feuchte Räume?
Nicht mit uns!*



EINFACH DACHFENSTER TAUSCHEN UND SPAREN MIT NEISEMEIER DÄCHER UND ROTO

Natürliches Licht und frische Luft wirken sich stark auf das Wohlbefinden aus. Deswegen sind viele Wohnungen unter dem Dach mit Dachfenstern ausgestattet, die aber schon lange nicht mehr den heutigen Ansprüchen an Energieeffizienz genügen. Wer jetzt den Dachfenster-Tausch angeht, gewinnt an Komfort und Lebensqualität – und kann dank zahlreicher Fördergelder richtig sparen. Neisemeier Dächer und der deutsche Dachfenster-Hersteller Roto unterstützen dabei.

Das Roto Dachfenster-Portfolio bietet eine große Auswahl für die komfortable Renovierung und Modernisierung. So ist für jedes Projekt und jeden Wunsch stets die passende Lösung verfügbar. Ein Beispiel dafür sind die Austauschfenster von Roto. Oliver Neisemeier, Geschäftsführer von Neisemeier Dächer, sagt: „Mit den Austauschfenstern von Roto wird aus einem Wohnraum in kürzester Zeit ein Lebensraum – und das zu einem optimalen Preis-Leistungs-Verhältnis.“

IHR DACHDECKER
AUS PADERBORN
FÜR DIE REGION

Zuschuss dank Energieeffizienz

Wer bei der Modernisierungsmaßnahme im Dach weitere Kosten, aber keineswegs Qualität einsparen möchte, hat mit Roto und Neisemeier Dächer ebenfalls alle Möglichkeiten. Denn Bund und Länder bezuschussen die Maßnahmen, sofern die Arbeiten nachweisbar zu einer Steigerung der Energieeffizienz führen.

Ein Dachfenster-Tausch mit dem neuen RotoQ AV1 zählt dazu, sofern eine Dreifach-Verglasung gewählt wird: Das Dachfenster punktet durch besonders gute Werte bei Wärmedämmung und Energieeffizienz. Deswegen können Eigenheimbesitzer über ihren Dachdeckerbetrieb auch vom Roto Förderservice profitieren. Das Rundum-sorglos-Paket begleitet von der Beratung über die Antragstellung bis zur Bauabnahme. Sogar die Freigabe durch den Energieberater ist inbegriffen. So ist es möglich, bis zu 20 Prozent der in den Fenstertausch investierten Summe als Zuschuss wiederzubekommen. So gelingt mit Neisemeier Dächer und Roto der gesamte Dachfenster-Tausch ganz einfach – von der Auswahl über den Einbau bis zum Zuschuss!

Jetzt von
bis zu
20%
Förderung
profitieren!

Besser Roto.

Roto
Das Dachfenster.

Neues RotoQ Austauschfenster AV1 Dachfenster-Tausch leicht gemacht!

- + Für alle gängigen Dachfenster bis Baujahr 1991
- + Einzigartige Montagefreundlichkeit für schnellen und sicheren Einbau
- + Förderfähige Energieeffizienz für höchste Kundenzufriedenheit



Ihr Dachprofi vor Ort

**NEISEMEIER
DÄCHER** GmbH

0176 - 60 88 64 13

Sander Straße 80 | 33106 Paderborn
www.neisemeier-daecher.de

www.rotodachfenster.de



BUCHTIPP:

Max & Jakob "Vatermilch"

Die nackte Wahrheit übers Vatersein



Zwei Väter packen aus: die Podcast-Stars Max & Jakob mit der nackten Wahrheit über Wehen, Windeln und Wahnsinn! Max und Jakob, bekannt aus dem Erfolgspodcast "Beste Freundinnen", geben ehrliche Einblicke in ihr Leben als junge Väter und hilfreiche Tipps für den Moment, wenn man(n) plötzlich Vater wird: Wie reagiert

man, wenn die Freundin schwanger wird? Wie übersteht man die Geburt? Und wann muss ein Baby eigentlich gewickelt werden? Unterhaltsam und witzig erzählen die beiden Podcast-Stars, warum man seiner schwangeren Freundin besser nicht sagt, dass sie dick aussieht, was man unbedingt im Kreißsaal dabei haben sollte und was es für ein Gefühl ist, das erste Mal seinen Nachwuchs in den Armen zu halten. Ein absolutes Must-Have für Väter – und alle, die es werden wollen!

Außerdem enthält das Buch zahlreiche Checklisten:

- 11 Dinge, die wir als Väter an uns nicht wiedererkennen
- 11 Dinge, die wir an unseren Kindern hassen
- 11 Dinge, die wir an unseren Kindern lieben und
- 11 Dinge, die wir als Väter nie wieder tun können.

Über die Autoren: Max ist der fleischgewordene Spießertum mit Freundin, zwei Kindern, Reihenhaus und Kombi. Ein Leben, das sich jeder vielleicht mal vorgestellt hat, bevor es ganz anders kommt. Bei Jakob kam es ganz anders: Er wurde von seiner 3-Monats-Freundin damit überrascht, bald Vater zu werden. Neben ihrem Podcast "Beste Freundinnen" wurde der erfolgreichste Elternpodcast Europas geboren: "Beste Vaterfreunden". Hier reden die beiden über alles, was Männer wirklich beschäftigt, wenn sich Nachwuchs ankündigt.

GEWINNEN SIE EIN BUCH!

Wer gewinnen möchte, schickt bitte eine Postkarte oder eine E-Mail mit den vollständigen Kontaktdaten an:

HEGGMANNMEDIEN GmbH, Burgstr. 2
in 33175 Bad Lippspringe, Stichwort „Vatermilch“.
Einsendeschluss: 23. April 2021

Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

TYPISCH MANN



START IN DIE MOTORRADSZAISON

Im Frühjahr beginnt der Fahrspaß auf zwei Rädern. Viele tauschen ihr Auto dann gegen das Motorrad! Es reicht jedoch nicht, das Krad einfach nur abzustauben, bevor es auf die Landstraße geht. Ganz wichtig ist eine Überprüfung der persönlichen Schutzausrüstung und der Sicherheitstechnik des Motorrads. Erst wenn hier alles in Ordnung ist, kann die Fahrt beginnen.

Wann die erste Ausfahrt des Jahres stattfindet, wird bei vielen Motorradfahrern übrigens nicht vom Wetter, sondern vom Saisonkennzeichen bestimmt - meist ist das Anfang März oder Anfang April. Während früher viele Biker ihr Motorrad für die kalten Monate abgemeldet haben, wird heute immer häufiger ein Saisonkennzeichen genutzt. Hierzu Thies Johannssen von den Itzehoer Versicherungen: „Saisonkennzeichen gibt es mit Gültigkeiten zwischen zwei und elf Monaten. Wichtig zu wissen: Das Motorrad darf sich außerhalb davon nicht auf öffentlichen Straßen befinden, es sei denn, es wird zur An- und Abmeldung oder zum TÜV bewegt.“ Natürlich darf auch nur innerhalb der angegebenen Monate gefahren werden. Wer das Krad zu einem anderen Zeitpunkt bewegt, hat bei einem Unfall gravierende Probleme. Die Versicherung zahlt zwar, holt sich das Geld aber vom Versicherungsnehmer zurück bzw. stellt Forderungen. Zudem drohen Bußgelder und sogar Haftstrafen. Und wenn ein Motorrad außerhalb der Saison gestohlen oder beschädigt wird? „Der Versicherungsnehmer genießt einen sogenannten Ruheversicherungsschutz“, erklärt Thies Johannssen. Dabei greift die Versicherung, allerdings wird die Vollkasko in der Ruhezeit auf eine Teilkasko heruntergestuft - ein Diebstahl wird aber beispielsweise dennoch abgedeckt.



CORONA-ZWANGSPAUSE BEENDET – BÜCHERBUS DES KREISES PADERBORN IST WIEDER ON TOUR



Die Freude ist trotz Masken spürbar – sie sind wieder für ihre Leserinnen und Leser vor Ort – (v.l.) Nina Gilbert und Sabrina Klein vom Bücherbus-Team. Fotos: Kreis Paderborn



Kreis Paderborn (krpb). Gute Nachrichten für alle Bücherfans: Der Bücherbus des Kreises Paderborn ist nach langer Coronapause wieder auf Tour. Es gilt der aktuelle Fahrplan 2021.

„Das Team des Bücherbusses freut sich riesig darauf, wieder unterwegs zu sein und Medien ausleihen zu dürfen“, weiß der Leiter der Kreisfahrbücherei Heinz-Josef Struckmeier. Die Zwangspause habe man unter anderem genutzt, um den Medienbestand wieder auf den aktuellen Stand zu bringen. Brandaktuelle Medien wie z.B. „Ostwind“ für Erstleser, aber auch neue Jugendromane und vieles mehr sind mit an Bord.

„Maximal zwei erwachsene Leser dürfen sich gleichzeitig im Bücherbus aufhalten“, erklärt Sabrina Klein vom Bücherbus-Team. Der Zutritt ist ausschließlich mit medizinischen Masken erlaubt. Dies sind OP-Masken, Masken des Standards FFP2 und höheren Standards jeweils ohne Ausatemventil oder diesen vergleichbaren Masken (insbesondere KN95/N95). Außerdem sind die vorgeschriebenen Abstandsregeln sowohl an den Haltestellen als auch im Bus unbedingt einzuhalten.

Obwohl der Zugang zum Bus wieder erlaubt ist, ist das Team dankbar über jede Vorbestellung, denn „so können wir möglichst vielen Menschen zu unseren Haltezeiten die Ausleihe ermöglichen“, erklärt Sabrina Klein. Die Büchertaschen werden dann coronakonform und kontaktlos entgegengenommen und genauso wieder herausgegeben. Kindern ist derzeit noch kein Zutritt zum Bus möglich. Genauso wie den vier Mitarbeitenden des Bücherbus-Teams fiel auch den Leserinnen und Lesern die lange Zwangspause schwer.

Seit dem 16. Dezember stand der Bus in der Garage. Umso glücklicher sind nun alle über die guten Nachrichten. Lange hat die vierjährige Frieda aus Weine auf diese Nachricht gewartet, denn der Bücherbus zählt zu ihren Lieblingshobbys. Außerdem „gab es zum Geburtstag extra ein neues Bücherregal, das nun darauf wartet, gefüllt zu werden“, lacht ihre Mama.

Die unverwechselbare Hupe erklingt wieder an 76 Haltestellen in 45 Ortschaften in den Kommunen Bad Wünnenberg, Büren, Delbrück, Lichtenau und Salzkotten. Medienvorbestellungen sind jederzeit möglich unter 05251 308 4130 oder -4131 oder per E-Mail unter buecherbus@kreis-paderborn.de



**Arbeitnehmer Lohnsteuerberatung
Lohnsteuerhilfeverein e.V.**

**Telefon: (0 52 51) 14 889 50
Fax: (0 52 51) 14 889 52
office@arlob.de | www.arlob.de**

**Wir helfen Ihnen bei Ihrer
Einkommensteuererklärung.***



**Im Rahmen einer Mitgliedschaft gemäß § 4 Abs. 11 StBerG*



STEFAN KAISER

Zum vierten Mal in Folge wurde der Rettungsdienst ausgezeichnet: v.l. Ingo Christiansen (Ärztlicher Leiter Rettungsdienst), Georg Kolckhorst (TÜV), Landrat Christoph Rüther, Stefan Kaiser (Leiter Rettungsdienst) und Dominic Arbeiter (Qualitätsmanagement Beauftragter). Fotos: Kreis Paderborn, Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Julian Sprenger.

GEPRÜFTE QUALITÄT, DIE LEBEN RETTET

Rettungsdienst des Kreises zum vierten Mal in Folge zertifiziert

Kreis Paderborn (krpb). „Beim Rettungsdienst hängen Menschenleben von der Güte unserer Arbeit ab. Deswegen verlassen wir uns nicht nur auf unsere eigene Kontrolle, sondern lassen die Qualität der Arbeit auch von außen kontrollieren“, erklärt Landrat Christoph Rüther. Der TÜV Hessen nahm in den letzten Wochen den Rettungsdienst des Kreises mit seinen zehn Rettungswachen und der integrierten Leitstelle für den Feuerschutz und Rettungsdienst genau unter die Lupe. Das Ergebnis: Zum vierten Mal in Folge erhielt der Kreis das begehrte TÜV-Gütesiegel.

2008 ließ sich der Kreis Paderborn als erster Kreis in NRW vom TÜV Hessen zertifizieren. Sämtliche Arbeitsabläufe und Warenbewegungen werden von den Prüfern analysiert, die Ausstattung der Rettungsfahrzeuge, Desinfektions- und Hygienemaßnahmen sowie Maßnahmen der Arbeitssicherheit und Personaleinsatzpläne eingehend überprüft. So ein Gütesiegel gilt natürlich nicht für die Ewigkeit. Nach drei Jahren kommt alles erneut auf den Prüfstand. Auch diesmal gab es wieder ausdrücklich Lob für Seiten des TÜVs Hessen: „Man merkt, dass das Qualitätsmanagement hier von den Mitarbeitern gelebt wird und nicht bloß auf dem Papier steht“, war das Fazit des Prüfers und Audit-Leiter Georg Kolckhorst.

„Diese Sicht von außen ist für uns noch einmal ganz wichtig, um Betriebsblindheit vorzubeugen und die eigenen Prozesse zu überprüfen“, betont der Leiter des Rettungsdienstes Stefan Kaiser. Besondere Anerkennung gab es vom TÜV Hessen zum einem dafür, dass während der laufenden Corona-Pandemie die

Fort- und Weiterbildung der Rettungskräfte nicht vernachlässigt wurde, sondern via Online-Plattformen stattfand. Zum anderen hoben die Prüfer die Qualität der Verwaltung und Dokumentation der medizinischen Geräte hervor. „Alle Rettungswagen sind mit verschiedenen lebensrettenden Gerätschaften wie einem EKG, einem Beatmungsgerät oder einem Defibrillator bestückt. Diese müssen regelmäßig sicherheitstechnisch überprüft und gewartet werden“, erklärt Dominic Arbeiter, Qualitätsmanagement-Beauftragter beim Rettungsdienst des Kreises, einen Teil der umfangreichen Dokumentationsaufgaben.

„Wir freuen uns sehr über die Auszeichnung unserer Arbeit, darauf werden wir uns aber nicht ausruhen“, verspricht Landrat Rüther. Mit der weiteren Verzahnung der Leitstellen in OWL und Einführung des Telenotarztes werde der Kreis mit seinem Rettungsdienst sich weiterentwickeln.

NEUER LEITER DES RETTUNGSDIENSTES

Die genaue Prüfung durch den TÜV Hessen war eine der ersten Aufgaben, die Stefan Kaiser in seiner neuen Position als Leiter des Rettungsdienstes des Kreises Paderborn zu bewältigen hatte. Seit gut 100 Tagen ist der 39-Jährige nun im Amt und trägt die Verantwortung für rund 90 hauptamtliche Rettungskräfte auf den kreiseigenen Rettungswachen. Vorgezeichnet war dieser Weg nicht: „Mein Lebenslauf ist bunt“, lacht der Vater von drei Töchtern. Zwar engagierte sich Kaiser früh in der Freiwilligen Feuerwehr, schlug aber zunächst den Berufsweg als Industriemechaniker ein. Erst der Zivildienst beim Rettungsdienst weckte

sein Interesse für den Beruf. Zunächst absolvierte er eine Ausbildung als Rettungsassistent, später als Feuerwehrmann bei der Stadt Paderborn und bildete sich wieder später zum Notfallsanitäter und Praxisanleiter weiter. Was Kaiser an seinem Beruf mag? Über seine Antwort muss er erst nachdenken. Er will nicht, dass es zu pathetisch klingt, nach „Leben retten und Menschen helfen“. Da will Kaiser gar nicht so viel Aufhebens drum ma-

chen, dass passt auch nicht zu seinem Selbstverständnis vom eher rationalen Zahlen-Menschen, der auch in stressigen Situationen wie einem Massenansturm von Verletzten die Ruhe und Übersicht bewahren muss. Dann antwortet er: „Irgendwann muss man seine Berufung finden und das ist der Rettungsdienst für mich.“ Und fügt mit einem Augenzwinkern hinzu: „Natürlich gehört auch Blaulicht-Fahren dazu!“

17 NEUE EINSATZFAHRZEUGE FÜR DEN RETTUNGSDIENST DES KREISES

Voraussetzung für Telenotarzt geschaffen



Die drei neuen für den Rettungsdienst v.l. Notarzteinsatzfahrzeug, Krankentransportwagen und Rettungswagen. Fotos: Kreis Paderborn

Kreis Paderborn (krpb). Neue Verstärkung für die Lebensretter im Kreis Paderborn: 17 neue Einsatzfahrzeuge werden im ersten Quartal in den Dienst gestellt. Die ersten von ihnen sind bereits auf der Straße unterwegs und ziehen die Aufmerksamkeit der Verkehrsteilnehmer auf sich: Mit den neuen, reflektierend leuchtendgelben Elementen sind sie auch bei winterlicher Dämmerung nicht zu übersehen. „Mit den neuen Einsatzfahrzeugen statten wir den Rettungskräften, die tagtäglich für die Bürgerinnen und Bürger im Kreis unterwegs sind, mit modernen Fahrzeugen aus, welche die Arbeits- und Handlungssicherheit der Mitarbeitenden erhöhen. Nicht zuletzt sind wir damit auch bestens vorbereitet für den Start des Telenotarzt-Projekts Mitte dieses Jahres“, freut sich Landrat Christoph Rüter.

Wenn alle Fahrzeuge geliefert sind, dann werden 17 der insgesamt 23 Einsatzfahrzeuge im Kreis Paderborn dem neuen Standard entsprechen – 11 Rettungswagen, drei Krankentransportwagen und drei Notarzteinsatzfahrzeuge. Alle Einsatzfahrzeuge sind gleich ausgestattet. „Das heißt, die Mitarbeitenden wissen immer: „Materialien für die Intubation sind in der obersten Schublade und vorgewärmte Infusionslösungen ist der untersten – egal auf welchem Wagen sie ihren Einsatz fahren“, erläutert der Leiter des Kreis-Rettungsdienstes Stefan Kaiser. Das beschleunigt die Abläufe in den Rettungswagen, wo häufig jede Sekunde zählt. Au-

ßerdem sind nun alle neuen Wagen mit elektrohydraulischen Wagen ausgestattet, die sich automatisiert heben und senken. „Das entlastet unsere Mitarbeitenden enorm“, so Kaiser.

Das auffällige neue Design springt sofort ins Auge – wichtiger noch sind die versteckten Neuerungen, die nicht mit bloßem Auge erkennbar sind. Alle neuen Einsatzfahrzeuge sind bereits für die Einführung des Telenotarztes ausgelegt. So sind zum Beispiel bereit die Stromversorgung für Computer- und Kommunikationstechnik installiert und Leerrohre für Kabel und Kamera sind vorhanden.

Die Vorgänger der neuen Einsatzfahrzeuge waren geleast und nicht Eigentum des Kreises. „Dieser Leasing-Vertrag lief nun aus und machte uns den Weg frei für gemeinschaftliche Ausschreibung mit unseren Nachbarkreisen Höxter und Lippe“, erläutert der zuständige Dezernent Michael Beninde. Prüfungen im Vorfeld hätten ergeben, dass das Kauf-Modell im Verbund der drei Kreise deutliche Vorteile im Vergleich zum Leasing-Modell bringe, zum Beispiel beim günstigeren Einkaufspreis und der längeren Laufzeit. Durch die gemeinsame Bestellung erhalten die Einsatzfahrzeuge auch ein einheitliches Aussehen. „Hier zeigen wir auch nach außen, die gute und enge Zusammenarbeit, die alle drei Kreis im Bereich Rettungsdienst miteinander pflegen. Jeder bringt seine Kompetenzen ein und profitiert von den Kompetenzen der anderen“, unterstreicht Beninde.



ZAHNIMPLANTATE:

WELCHE VORTEILE HABEN SIE?

Implantate sind künstliche Zahnwurzeln, die der Zahnarzt in den Kieferknochen einsetzt. Auf den Zahnimplantaten befestigt er dann den eigentlichen vom Zahntechniker hergestellten Zahnersatz wie Kronen, Brücken oder herausnehmbaren Zahnersatz wie Prothesen. Zwar sind die Kosten für Implantate höher als für herkömmlichen Zahnersatz, jedoch bieten Implantate auch zahlreiche Vorteile. Denn eine Versorgung mit Zahnimplantaten kommt natürlichen Zähnen sehr nah.

In einem ausführlichen Beratungsgespräch klären Zahnarzt und Patient gemeinsam, ob ein implantat-getragener Zahnersatz für den Patienten in Frage kommt. Dabei klärt der Zahnarzt den Patienten über die Regelversorgung oder über alternative Möglichkeiten des Zahnersatzes auf. Auch Zahnersatz auf Implantaten spielt dabei eine Rolle und muss in seiner Funktion und Ästhetik genau geplant und dem Patienten dargelegt werden. Dabei gibt es auch eine abzustimmende Zusammenarbeit zwischen dem Zahnarzt, der den Zahnersatz auf den

Implantaten herstellt, und dem Fachzahnarzt für Oralchirurgie oder Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgen, der das Implantat in den Kieferknochen einsetzt. „Zahnimplantate können einzelne oder mehrere eigene fehlende Zähne ersetzen“, erklärt Prof. Dr. Frank Schwarz, Direktor der Poliklinik für Zahnärztliche Chirurgie und Implantologie am Carolinum in Frankfurt und Fachzahnarzt für Oralchirurgie.

„Verschiedene Voraussetzungen müssen jedoch für Zahnersatz mit Implantaten erfüllt sein.“ Bei einer Implantation sollten die Nachbarzähne gesund sein und Zähne, Zahnfleisch sowie Kieferknochen entzündungsfrei. Eine gute Mundhygiene und der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt sind wichtig. Regelmäßige Professionelle Zahnreinigungen können dabei helfen und sind im Hinblick auf den Behandlungserfolg von wesentlicher Bedeutung. Für die Zahnimplantate muss zudem genügend Kieferknochen vorhanden sein, es sollten keine schwerwiegenden Allgemeinerkrankungen vorliegen und auf Rauchen sollte verzichtet werden. Raucher verlieren deutlich mehr Implantate als Nichtraucher.

ZAHNIMPLANTATE -

KOSTEN SIND HÖHER, HABEN ABER VORTEILE

Was Zahnersatz mit Zahnimplantaten kostet, hängt vom individuellen Fall ab. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für die Suprakonstruktion auf Implantaten wie Krone, Brücke oder herausnehmbaren Zahnersatz wie Prothesen in Höhe des Festzuschusses der Regelversorgung mit Zahnersatz. Den Rest der Gesamtkosten für Zahnimplantate tragen die Versicherten als Eigenanteil. Der Preis für Zahnimplantate ist in der Regel zwar höher als für herkömmlichen Zahnersatz. Implantate können jedoch zahlreiche Vorteile gegenüber anderem Zahnersatz bieten:

- herausnehmbarer Zahnersatz in Form von Prothesen kann durch Implantate manchmal vermieden oder kann besser im Mund fixiert werden,
- gesunde Nachbarzähne bleiben bei Implantaten unberührt,
- festsitzende Suprakonstruktionen auf Implantaten wie Krone oder Brücke unterscheiden sich kaum von natürlichen Zähnen,
- Zahnimplantate sind so belastbar wie ein natürlicher Zahn,
- das Implantat beugt Kieferschwund vor, da es den Kaudruck direkt auf den Kieferknochen überträgt.

Zahnarztpraxis Dr. Ulrich Bollmann,
Dr. M. Rustemeyer-Bollmann
Hüttenstrasse 1 33184 Altenbeken

05255-6159

Prophylaxe
Implantologie
Praxislabor
Kieferorthopädie
Ästhetische Zahnheilkunde
Naturheilkunde
Umweltzahnmedizin

Gesund im Mund!

www.dr-bollmann.de

IMPLANTATE ERSETZEN FEHLENDE ZÄHNE – ABLAUF DER IMPLANTATION

Nach einer genauen klinischen und röntgenologischen Analyse kann der behandelnde Zahnarzt den Vorgang der Operation festlegen und diesen dem Patienten in einem Aufklärungsgespräch erläutern. Die Implantation beginnt mit einer örtlichen Betäubung. Sie verhindert Schmerzen während des operativen Eingriffs im Kieferknochen. Dann bohrt der behandelnde Zahnarzt ein Loch in den Kieferknochen und schraubt das Implantat ein. Damit das Zahnimplantat in den Kieferknochen einheilen kann, wird die Mundschleimhaut in der Regel vollständig zugenäht. Die Einheilung der künstlichen Zahnwurzel in den Kieferknochen dauert bis zu drei Monate. In dieser Zeit erhält der Patient einen provisorischen Zahnersatz. Danach legt der Zahnarzt das Implantat frei und schraubt eine sogenannte Einheilkappe ein. Das Zahnfleisch umschließt diese in wenigen Tagen. Bei einer Implantation mit offener Einheilung des Implantats wird die Einheilkappe bereits am Tag der Implantation des Eingriffs eingesetzt.

Foto: Kierzkowski/proDente e. V.



WICHTIG zu wissen in der Corona-Pandemie: Zahnarztbesuche erhöhen nach bisherigen Erkenntnissen nicht das Risiko einer Infektion mit COVID19. Denn in Zahnarztpraxen gelten generell hohe Standards für Hygiene und Infektionsschutz. Diese sind angesichts der Corona-Krise sogar zusätzlich noch verschärft worden. Patienten sollten Zahnarzttermine wahrnehmen. Denn der Besuch beim Zahnarzt erhält nicht nur die Gesundheit von Zähnen und Mund, sondern schützt auch vor Erkrankungen des gesamten Körpers wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Krankheiten.

ZAHNGESUNDHEIT

„Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen“: Alle kennen diesen Spruch, alle wissen um die Konsequenzen und doch hält sich nicht jeder daran, obwohl wir wissen, dass Zahnersatz im Alter nicht nur unangenehm, sondern auch teuer ist. Hier gibt es Tipps, wie man Zähne und Zahnfleisch gesund erhält.

GUTE ZÄHNE SIND STATUSSYMBOL

Schöne und vor allem gesunde Zähne bis ins hohe Alter ist der Wunsch vieler Menschen, denn gute, makellose Zähne haben „Biss“, sowohl im direkten als auch indirekten Sinne. Mit einem intakten Gebiss kann man präzise artikulieren. Klare Worte, klare Sprache, das symbolisiert Willensstärke, Dynamik und Leistungsbereitschaft – alles in allem Eigenschaften, die in der heutigen, erfolgsorientierten Zeit einen hohen Stellenwert haben. In früheren Zeiten waren gute Zähne ein Erkennungszeichen höherer Schichten, denn Zahnbehandlungen waren nur kleinen Teilen der Bevölkerung zugänglich. Das hat sich heute zum Glück geändert und jeder hat die Möglichkeit, mit gezielter Prophylaxe zur eigenen Zahngesundheit beizutragen.

GESUND IM MUND

Eine auf den individuellen Typ abgestimmte Mund- und Zahnpflege gilt als die Basis für gesunde Zähne. Ein Blick in die Regale der Drogeriemärkte und Apotheken im Bereich „Mund & Zahnpflege“ offenbart die große Vielfalt innovativer Dentalprodukte, die von Zahnbürsten, Zahncremes, Zahnpflegeprodukten für Zahnzwischenräume und Mundwässern reichen.

AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

Aber die beste Zahnbürste nutzt nichts, wenn sie nicht regelmäßig benutzt oder falsch angewendet wird. Harte Zahnbürsten oder Ausführungen mit schräg abgeschnittenen Enden können das Zahnfleisch verletzen und im Laufe der Zeit zu Zahnfleisch-Rückgang führen. Auch sollte die Zahnbürste aus hygienischen Gründen spätestens alle sechs Wochen ausgetauscht werden. Faustregel: neue Zahnpastatube – neue Zahnbürste. Kinderzahnbürsten müssen gut in der Hand liegen, einen kleinen Bürstenkopf und weiche Borsten haben. Elektrische Zahnbürsten, mit oszillierenden, rotierenden und pulsierenden Bewegungen entfernen bis zu zwei Mal mehr Plaque als herkömmliche Zahnbürsten und erzielen hohe Reinigungserfolge auch an schlecht zugänglichen Stellen.



Text: medicalpress.de

Zahnarzt Praxis
KLINKEN WIESE

Dr. Richard Klenk
Dr. Verena Mannich
ZÄ Mareen Discher
ZÄ Christine Loddenkemper

Ihre Praxis auf der Hochfläche

* allg. Zahnmedizin, zahnärztl. Chirurgie, Implantologie, Zahnersatz, Kinderzahnheilkunde, 3D-Röntgen, Zahnästhetik, Bleaching *



ZAHNARZTPRAXIS_KLINKEN_WIESE

Zahnarztpraxis Klinken Wiese
Klinken Wiese 5 • 33181 Bad Wünnenberg
Tel: 02953/964727
www.zahnarztpraxis-klinkenwiese.de

WEGENER MASSIVHAUS GMBH VERDOPPELT KUNDENSPENDEN

3.600 Euro für die Kinderklinik St. Louise

Paderborn. Ende 2020 rief Wegener Massivhaus eine Spendenaktion zugunsten der Paderborner Kinderklinik St. Louise ins Leben. Die Idee: Jede Spende, die von Kunden oder Partnern des Unternehmens zugunsten der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin getätigt wird, wird von Wegener verdoppelt. Nachdem inzwischen bereits 1.800 Euro an Spenden unter dem Stichwort „Wegener“ eingegangen sind, haben die Verantwortlichen ihr Versprechen jetzt zum ersten Mal in die Tat umgesetzt und ihrerseits 1.800 Euro „drauf gelegt“.

„Als Paderborner Unternehmen fühlen wir uns den Menschen in unserer Region – und besonders deren Kindern – eng verbunden“, betont Geschäftsführer Christopher Gladen. „Gemeinsam möchten wir Gutes tun und soziale Verantwortung übernehmen.“

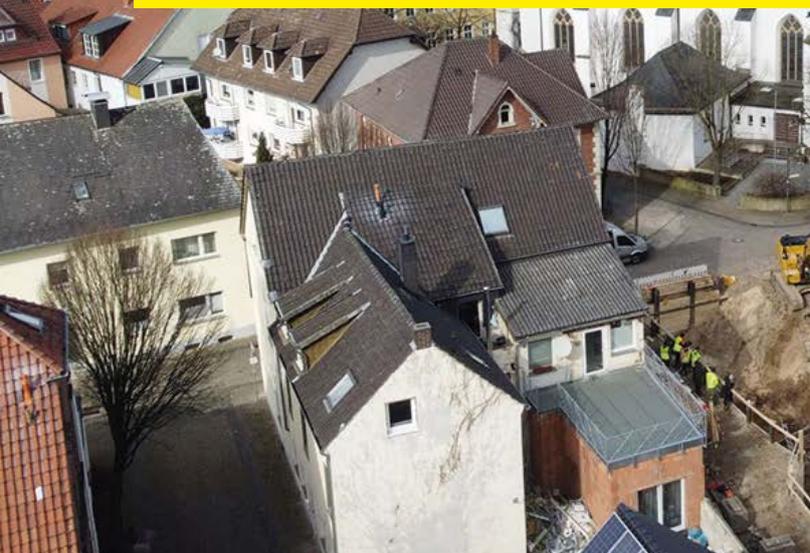
„Eine tolle Aktion“, freuen sich Oberarzt Dr. André Wilken und Teamleiterin Oxana Homutov im Namen des gesamten Teams der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin. „Es gibt in unserer Kinderklinik viele wichtige Angebote, die wir nur mithilfe von Spenden sicherstellen können. Dazu gehören Dinge wie der Besuch der Klinikclowns, unser Spielzimmer oder auch die kinderfreundliche Ausstattung unserer Räumlichkeiten und Stationen“, erklären die beiden.

Die Verdoppelungsaktion von Wegener läuft übrigens noch weiter. „Wir sind gespannt, wann wir gemeinsam mit unseren Kunden das nächste Mal eine so tolle Spendensumme erreichen“, blickt Alexandra Collmer, Ansprechpartnerin für den Bereich Einfamilienhäuser bei der Wegener Massivhaus, in die Zukunft.

Im Bild (v. links): Freuen sich über den gelungenen Auftakt der Verdoppelungs-Spenden-Aktion: Dr. André Wilken (Oberarzt), Alexandra Collmer, Christopher Gladen (beide: Wegener Massivhaus) und Oxana Homutov (Teamleiterin Pflege, Klinik für Kinder und Jugendmedizin St. Louise). Foto: St. Vincenz-Krankenhaus/Kronsbein



EISZEIT IN DER ALTSTADT VON SCHLOSS NEUHAUS



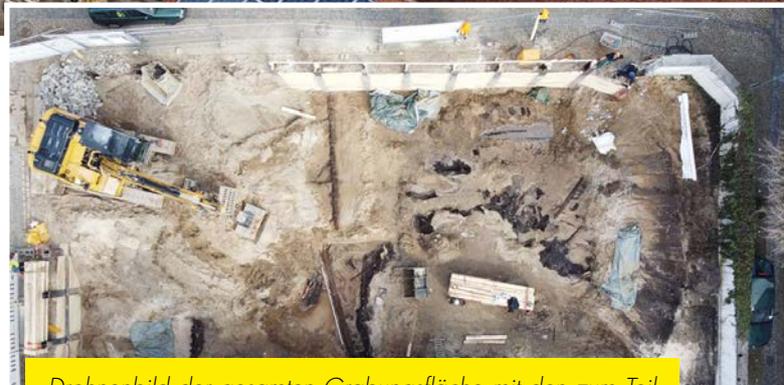
Blick von Südosten auf Schloss-Neuhaus, die Pfarrkirche St. Heinrich und die geöffnete Grabungsfläche an der Stelle des alten Pfarrhauses. Foto: EggensteinExca, Georg Eggenstein

LWL findet 13.000 Jahre alte Baumstämme in Paderborn

Paderborn (Iwl). Archäolog:innen unter Fachaufsicht des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) haben im Altstadtkern von Schloss Neuhaus in Paderborn eine erstaunliche Entdeckung gemacht: Bei Ausgrabungen auf dem Gelände des ehemaligen Pfarrhauses stießen sie auf Baumstämme aus der Eiszeit. Die etwa 13.000 Jahre alten Nadelhölzer sollen nach Abschluss der Untersuchungen im Museum ausgestellt werden. Die Ausgrabung war fast abgeschlossen, da entdeckten Grabungsleiter Till Lodemann und sein Team unter der eigentlichen Grabungsfläche massive Stämme. Deren Lage in 3,30 Metern Tiefe ließ die Fachleute stutzen. Lodemann: "Diese Hölzer sind geologisch und auch naturhistorisch höchst interessant."

Sieben Hölzer von bis zu acht Metern Länge und bis zu 30 Zentimetern Durchmesser haben die Archäolog:innen bisher gefunden. Sie lagen noch unterhalb der späteiszeitlichen Sandschicht. "Das sprach sofort für ein sehr hohes Alter der Baumstämme", so Lodemann. Sie stammen von Nadelbäumen, die hier vermutlich in der letzten Warmphase der vergangenen Eiszeit gestanden haben. Lodemann: "In der sogenannten Alleröd-Zwischenzeit stiegen die Temperaturen so weit an, dass sich Nadelwälder, wie sie heute noch in Skandinavien vorkommen, auch in den eiszeitlichen Kältesteppen Ostwestfalens ausbreiteten." Für die Bergung zogen die Archäologie-Fachleute Expert:innen des LWL-Naturkundemuseums in Münster und des Naturkundemuseums Paderborn hinzu.

Dr. Sveva Gai, Leiterin der Stadtarchäologie Paderborn: "Der hervorragende Erhaltungszustand über Jahrtausende hinweg lässt sich nur dadurch erklären, dass die Stämme im feuchten Grundwassermilieu und luftdicht konserviert waren. Sie weisen keinerlei Spuren der Bearbeitung durch den Menschen auf." Einer der Stämme war weniger gut erhalten und wurde bereits in einer Notbergung aus dem Erdreich geholt. Um die sachgerechte Lagerung und Konservierung sowie die Bergung der übrigen sechs Stämme kümmern sich nun die Expert:innen aus den Naturkundemuseen. Auch eine exakte Altersbestimmung des Holzes steht noch aus. Lodemann: "Dendrochronologische Untersu-



Drohnenbild der gesamten Grabungsfläche mit den zum Teil freigelegten Hölzern. Foto: EggensteinExca, Georg Eggenstein



Zwei Grabungsarbeiter legen die Hölzer frei, gesehen von Südwesten. Vermutlich befinden sich unter dem vom Bagger noch abzutragenden Boden weitere Hölzer. Foto: EggensteinExca, Till Lodemann

chungen bieten sich aufgrund der guten Erhaltung des Materials an. Speziell bei den vollständigen Stämmen ist die Chance hoch, eine große Anzahl an Jahresringen zu finden, die genaue Rückschlüsse auf das Alter und das regionale Klima zulassen."

Die Bergung der Stämme soll nun zügig abgeschlossen werden, damit die Bauarbeiten vor Ort weitergehen können. Nach Abschluss der Restaurierung sollen die Baumstämme aus der Eiszeit im Museum für alle zugänglich sein. Sowohl das Stadtmuseum Lippstadt als auch das Lippische Landesmuseum Detmold haben Interesse bekundet.

VOM SCHMETTERLING ZUM KRIEGER

Yoga & Co. bewegen auch Ältere

Wir sind so jung, wie wir uns fühlen - das gilt für viele Bereiche des Lebens, besonders aber wenn es um Sport und Fitness im Alter geht. Deswegen stehen beim Yoga nicht körperliche Höchstleistungen im Vordergrund, sondern es geht vor allem darum, Körper, Geist und den eigenen Atem in Einklang zu bringen. Yogaübungen halten nicht nur den Kopf fit und fördern das körperliche Gleichgewicht, sondern stärken den Körper insgesamt und beugen Krankheiten vor. Fernöstliche Entspannungstechniken wie Tai-Chi oder Qigong haben denselben Fokus. Regelmäßige Bewegungsabläufe heben die Laune und stärken Herz-Kreis-

lauf-System und Beckenboden. Letzteres kommt besonders Menschen mit Blasen-schwäche zugute, wie Michaela Bahr weiß, Gesundheitsexpertin beim Hilfsmittelanbieter Seni: „Das Risiko für Blasen-schwäche steigt ab dem 50. Lebens-jahr deutlich. Erfahrungsgemäß kann Yoga dabei helfen, diese Beschwerden zu lindern.“ Um von den Yogaübungen bestmöglich zu profitieren, kommt es nicht auf die perfekte Ausführung oder langes Halten an. Wiederholungen, die richtige Atemtechnik und gezielte Entspannung stehen im Mittelpunkt. Ein guter Stand hilft ebenso wie bequeme Kleidung. Seniorengerechte Übungen

am Boden sind die Schmetterlingspo-se, die Körperrotation, die Katze und die Kindeshaltung. Fällt es schwer, sich hinzuknien, sind die ersten beiden Krie-gerposen, die Taillendrehung und der Sonnengruß gut geeignet. Von vielen unterschätzt wird die sogenannte Yoga Nidra, eine Technik zur Tiefenentspan-nung, die am Ende einer Yogaeinheit praktiziert wird. Sie ist für Senioren besonders empfehlenswert, da sie dem Körper dabei hilft, die Wirkung der vor-ausgegangenen Yogaübungen effektiver für sich zu nutzen. Gute Voraussetzun-gen, um auch im Alter gesund und aktiv zu bleiben. *txn.*



SO BLEIBT DAS IMMUNSYSTEM AUF TRAB

Die körpereigenen Abwehrkräfte sind von Natur aus in der Lage, viele Viren und Bakterien abzuwehren. Ein intaktes Immunsystem ist deswegen die beste Vorsorge gegen Erkrankungen. Fünf Tipps, um den Körper zu stärken:

- Ausreichend Schlaf ist besonders wichtig. Wenn die Nachtruhe fehlt, kann sich der Körper nicht regenerieren und auch der Stoffwechsel leidet.

Beides erhöht die Infektanfälligkeit. Erwachsene sollten deswegen sieben bis acht Stunden schlafen.

- Bewegung an der frischen Luft aktiviert die Körperzellen, regt die Durchblutung an und baut Stress ab. Das tut Körper und Immunsystem gut. Bei Sonnenschein bildet der Körper zudem Vitamin D, das wichtig für die Abwehrkräfte ist.

- Wer zu wenig trinkt, schränkt den Körper in seinen Funktionen ein. Deswegen nicht erst zum Wasserglas greifen, wenn der Durst schon da ist. Anderthalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßter Tee täg-

lich sind notwendig, um Kreislauf und Stoffwechsel zu optimieren.

- Alkohol führt dazu, dass das Immunsystem bei einer drohenden Infektion langsamer gewarnt wird. Wer regelmäßig Alkohol trinkt, ist deswegen anfälliger für Infektionskrankheiten.

- Da sich rund 70 Prozent der Immunzellen im Darm befinden, ist eine gesunde, ausgewogene und ausreichende Ernährung wichtig. Empfehlenswert sind Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte. Senioren, die zu wenig essen, wird geraten, ihren Speiseplan um nährstoffreiche Trinknahrung zu ergänzen. Das gilt auch für jüngere Menschen, die beispielsweise durch Krankheiten oder als Nebenwirkung von Medikamenten unter Appetitlosigkeit leiden. Weitere Infos gibt es unter www.trinknahrung.pro.txn.





Der Sinnesgarten von Sankt Bruno bietet sogar im Winter ein grünes Ambiente.



Christa Lipsmeier (li.) und Ursula Husemann (re.) vom Beirat besprechen sich mit der Leiterin der sozialen Dienste, Angelika Piotrowski.

Seniorenzentrum St. Bruno Schloß Neuhaus Ein Zuhause mit engagierter Betreuung

Seit die Seniorenheime im Kreis Paderborn gegen Covid 19 geimpft sind, kehrt auch für die rund 80 Bewohner des Seniorenzentrums Sankt Bruno in Schloß Neuhaus wieder ein Hauch von Normalität ein. Nach einem überaus schwierigen Jahr mit strengen Vorschriften dürfen sich die Seniorinnen und Senioren jetzt wieder innerhalb des Hauses ohne Maske begegnen. Erste hausinterne Veranstaltungen, wie das beliebte Vorspielen auf dem Klavier, finden wieder statt. Zur großen Begeisterung kam auch die Frisörin nach langer Pause wieder ins Haus. „Bei einem Auftritt der Klinik-Clowns war endlich wieder mal ein herzhaftes und lautes Lachen zu hören,“ freut sich Einrichtungsleiterin Verena Ebbes. Denn auch am Seniorenzentrum Sankt Bruno ist die Pandemie nicht ohne Folgen vorbei gegangen. Viele gewohnte und geschätzte Leistungen mussten eingeschränkt werden oder sie wurden mit viel Phantasie und Flexibilität im kleineren Rahmen realisiert. Während des Besuchsverbots, das vor allem zu Weihnachten besonders bitter war, brachten Angehörige kleine Video-Sticks mit Grüßen vorbei - eine Geste, die sehr gut ankam. „Die strengen Sicherheitsvorkehrungen mussten sein,“ sagt Heimbewohnerin Christa Lipsmeier: „Denn wir sind ganz klar die Ersten, die es treffen würde.“ Gemeinsam mit vier weiteren Senioren, zwei Frauen und zwei Männern, ist sie im Beirat der Einrichtung aktiv. Zusammen mit der Heimleitung entscheiden sie zum Beispiel über Beschäftigungsangebote oder die wöchentlichen Speisepläne.



Nach längerer Pause finden jetzt die beliebten, kleinen Klavierkonzerte mit Stefan Gerhard Braun wieder statt.



Zur allgemeinen Freude kehrt in den kleinen Frisörsalon wieder Leben ein. Ursula Husemann, hier mit Heimleiterin Verena Ebbes, ist stolz auf die neue Frisur.

Nun freuen sich alle auf den Frühling, denn draußen vor der Tür gibt es einen wunderschönen Sinnesgarten, der sogar im Winterzustand ansprechend aussieht. Doch sobald die ersten Erdbeeren reifen, bekommt das grüne Umfeld auch einen ausgesprochen praktischen Nutzen. Im Herbst werden Äpfel geerntet und es wird Marmelade gekocht. Auch Salat, Radieschen und Möhren sind zum Verzehr durch die Heimbewohner bestimmt. Insgesamt kümmern sich in Sankt Bruno rund 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Bereichen Pflege, Verwaltung, soziale Dienste, Hauswirtschaft und Hausmeisterei darum, dass in Sankt Bruno alles reibungslos funktioniert.

Nah am Menschen



Das Seniorenzentrum St. Bruno ist eine Einrichtung der Caritas Altenhilfe gGmbH

Memelstr. 18 • 33104 Paderborn-Schloß Neuhaus
Tel.: 05254 / 99340 • www.st-bruno-paderborn.de



Foto: djd-mk/BioNorm Forschung/LIGHTFIELD-STUDIOS-stock.adobe.com

Heutzutage möchten viele nicht nur schlank, sondern auch straff und vital aussehen. Um dies zu erreichen, spielen Proteine eine wichtige Rolle. Denn eine eiweißreiche Ernährung macht zum einen schneller satt und lässt die Pfunde purzeln, zum anderen unterstützt sie den Muskelaufbau. Im Fokus stehen hier neuerdings vegane Proteine wie in Bionorm bodyline. Infos: www.bionorm.de

Um Fettverdauung und Leberfunktionen ins Gleichgewicht zu bringen, bieten sich jahrhundertalte Kräuterrezepturen nach der Tibetischen Konstitutionslehre an: Padma GaLeTib etwa wird morgens eingenommen und soll Gallenfluss, Fettverdauung und Fettsäurestoffwechsel am Tag anregen. Zur Unterstützung der Lebertätigkeit nimmt man abends die tibetische 3-Früchte-Formel HepaTib ein. Mehr dazu gibt es unter www.padma.de.

Foto: djd-mk/Padma/Freeipik



Herkömmliche Haushaltsprodukte sind oft eine Belastung für Umwelt und Gesundheit.

Alternativ können selbst gemachte Reiniger aus Hausmitteln eingesetzt werden. Der Sauberkasten etwa ist ein DIY-Set mit sechs Hausmitteln, aus denen zehn verschiedene Reiniger und Waschmittel gemischt werden können. Sie sind vegan, umwelt- und gesundheitsfreundlich: www.sauberkasten.com.



Fotos: djd-mk/www.sauberkasten.com



Putzmunter

Wichtig für einen gesunden Start ins Frühjahr ist neben Bewegung, eine geeignete Nährstoffzufuhr: Vitamin C etwa fördert den Kollagenaufbau, denn gesunder Gelenkknorpel besteht zu 70 Prozent aus dem Strukturprotein. Noch gezielter lässt sich dies oft durch die Einnahme bioaktiver Kollagen-Peptide wie in CH-Alpha Plus Trinkampullen erreichen. Mehr Infos dazu gibt es unter www.ch-alpha.de.

Frühling, Sonne, verliebte Paare: Nur im eigenen Bett herrscht Flaute? Vorübergehende sexuelle Unlust gibt es in nahezu jeder Beziehung. Die Ursachen dafür sind ganz unterschiedlich und können sowohl körperlich als auch psychisch und emotional begründet sein. Vor allem Frauen sind betroffen. Starthilfe für die Libido bietet etwa das Aphrodisiakum Remisens mit dem Extrakt der Damiana-Pflanze. Die Heilpflanze wurde schon von den Maja verwendet und hat drei zentrale Wirkungen: Sie befreit den Kopf und wirkt durchblutungsfördernd. Des Weiteren aktiviert und stärkt sie die sexuelle Lust. Infos: www.natuerlich-lust.de

Foto: djd-mk/Remisens/Voyagerix-stock.adobe.com



Fotos: djd-mk/CH-Alpha-Forschung/Victor Koldunov-stock.adobe.com

WISSENSCHAFTLICHE AUSZEICHNUNG FÜR DIE FRAUENKLINIK ST. LOUISE

Genexpressionstests präzisieren Chemotherapie-Notwendigkeit



Prof. Dr. Michael Patrick Lux, MBA, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe der Frauen- und Kinderklinik St. Louise.

Paderborn. Prof. Dr. Michael Patrick Lux, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe in der Frauen- und Kinderklinik St. Louise, erhielt von der „Internationalen Gesellschaft für Pharmakoökonomie und Ergebnisforschung“ eine Auszeichnung für eine seiner wissenschaftlichen Arbeiten. Anhand aktueller Studien untersuchte er, inwieweit spezielle Genexpressionstests bei Patientinnen mit Brustkrebs unnötige Chemotherapien vermeiden können und welche Auswirkungen die Tests auf die Versorgungssituation in Deutschland haben. Unter mehr als 1.900 Beiträgen fiel die Arbeit von Prof. Dr. Lux besonders positiv auf.

„Durch den sogenannten Genexpressionstest können wir nun bei Patientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium sehr präzise bestimmen, ob sie von einer Chemotherapie profitieren werden oder nicht. Wir können ableiten, ob sie genetisch bedingt ein höheres Risiko haben, wiederkehrend an Krebs zu erkranken und wie umfangreich therapiert werden muss. Bisher mussten wir uns für die Prognosen auf die Tumorgroße, das Alter und die Zahl der befallenen Lymphknoten sowie ein spezielles Grading verlassen“, erklärt der Chefarzt. Bei vielen Brustkrebspatientinnen wurde in der Vergangenheit „prophylaktisch“ eine Chemotherapie angeordnet – Übertherapien mit entsprechenden Nebenwirkungen waren die Folge. Studien und Beobachtungen aus der klinischen Praxis zeigten, dass bei 20 bis 40 Prozent der Patientinnen mit frühem Brustkrebs eine Chemotherapie unnötig sei. „Auf der anderen Seite filtert der Test aber auch Patientinnen heraus, bei denen wir zunächst dachten, eine Chemotherapie sei nicht notwendig, der Test dann aber auf ein hohes genetisches Risiko hindeutete – der Test ist daher ein echter Meilenstein“.

Für die Krebspatientinnen bedeutet eine „Chemo“ eine langwierige und anstrengende Behandlung. Häufig wird ihre Lebensqualität immens beeinträchtigt. Auch können viele Frauen für eine lange Zeit ihren Beruf nicht ausüben. „Wenn nötig, ist eine Chemotherapie ein wertvoller Bestandteil einer Krebstherapie. Doch wenn sie mit nachgewiesener Sicherheit verzichtbar ist, ist das für die Patientinnen ein Segen“, so Lux. Auch aus Sicht der Gesundheitsökonomie sei der Verzicht auf eine „prophylaktische“ Chemo ein Vorteil: In seiner Präsentation des Beitrages erstellte der Krebsexperte Kosten-Nutzen-Analysen der Genexpressionstests. „Eine Chemotherapie beläuft sich auf ca. 12.000 Euro, der Test kostet

lediglich 3.000 Euro – er ist damit nicht nur für die Krebspatientinnen, sondern auch für die Wirtschaftlichkeit ein Volltreffer. Doch erst seit dem vergangenen Jahr übernehmen die Krankenkassen die Kosten hierfür.“ Um aber auch die Tragweite einer Chemotherapie darzustellen, hat er detailliert weitere Kosten berechnet, um auch die Langzeitfolgen für die Patientinnen eindrucksvoll zu unterstreichen. „Manchmal verstehen die Entscheidungsträger im Gesundheitswesen die Folgen einer Chemotherapie besser, wenn man sie in Kosten ausdrückt“, so Prof. Dr. Lux. „Wenn man zudem die Kosten der Therapie von Langzeitebenwirkungen, Arbeitsausfall, ggf. früherer Ruhestand und weitere Kosten berücksichtigt, kommt man auf über 80.000 Euro. Dieses kann bei einer unnötigen Chemotherapie als Übertherapie eingespart werden.“

Hintergrund: Was ist ein Genexpressionstest?

Mit Hilfe des Genexpressionstests lassen sich Aussagen über das Rückfallrisiko bei Patientinnen mit Brustkrebs treffen. Der Biomarker-Test analysiert aus entnommenem Gewebe die Aktivität spezieller Krebsgene, die im Zusammenhang mit dem Tumorwachstum, der Tumorzellen im Gewebe und der Ausbildung des HER2-Proteins stehen. Die Tests helfen bei der Entscheidung der wichtigen Frage, ob eine Chemotherapie im Anschluss an die Operation sinnvoll ist.

WEIL DER WEG EIN ZIEL HAT.

MENSCHEN
ORIENTIERUNG
THEMEN
KULTUR



Der Dom

KATHOLISCHES MAGAZIN IM ERZBISTUM PADERBORN

Sind Sie neugierig?

Bestellen Sie für **4 Wochen**
Ihr **kostenfreies** Probeexemplar.

Die Lieferung endet automatisch.



BESTELLUNGEN FÜR PRINT- UND E-PAPER AUCH ONLINE UNTER:
WWW.DERDOM.DE/DER-DOM-ABONNEMENT
ODER PER TELEFON: **05251 / 153 - 204**

**REGIONAL
MEINE
1. WAHL**

REGIONALER GENUSS: DIE FRÜHKARTOFFEL

*Von deutschen Äckern direkt auf den Tisch
– darum überzeugen die jungen Knollen*

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt? Immer mehr Menschen setzen bei ihren Lebensmitteln auf regionale Herkunft. Gut, dass Deutschland hier mit vielen schmackhaften Nahrungsmitteln aufwarten kann. Zum Beispiel mit der Frühkartoffel, die zusammen mit Frühlingsquark fit macht oder ideal als Genusspartner zu frischem Spargel passt.

REGIONAL EINKAUFEN: DEUTSCHE FRÜHKARTOFFELN NUR VON MAI BIS AUGUST

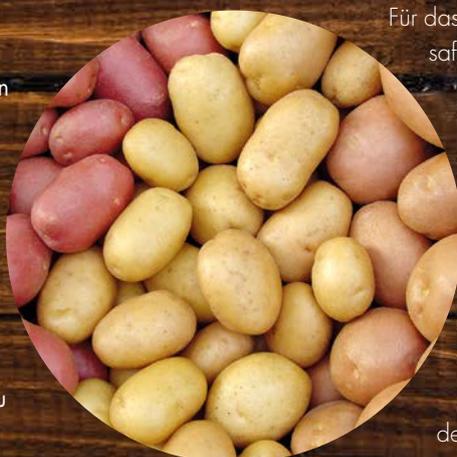
Regional ist in: Laut dem Ernährungsreport 2019 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) ist es 80 Prozent der deutschen Verbraucherinnen und Verbraucher wichtig zu wissen, woher ihre Lebensmittel kommen. Nach einer Studie des Meinungsforschungsinstituts YouGov achten zudem mehr als 40 Prozent der Befragten in Deutschland auf Regionalität beim Einkauf.

In dieser Hinsicht kann die deutsche Kartoffel auf voller Linie überzeugen. Wenn die höheren Temperaturen im Wonnemonat Mai den Sommer ankündigen, werden in Deutschland die ersten Knollen geerntet: die Frühkartoffeln. Diese schmecken besonders zart und sind deshalb bei Erwachsenen und Kindern gleichermaßen beliebt.

Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, weiß: „Frühkartoffeln dürfen sich nur diejenigen nennen, die von Mai bis Anfang August vom Acker kommen. Wer regional kaufen möchte, sollte daher darauf achten, in welchem Monat Frühkartoffeln angeboten werden.“

ZARTE KNOLLE - RASCHER VERBRAUCH

Frühkartoffeln zeichnen sich durch einen feinen Geschmack aus, aber auch durch ihre Frische: Sie werden nicht lange gelagert, sondern wandern vom Acker direkt auf den Teller. Ihre dünne Schale eignet sich außerdem zum Verzehr. Wer das nicht möchte, wäscht die Pelle mit lauwarmem Wasser einfach ab. Übrigens: Zwischen Einkauf und Verzehr lagern Frühkartoffeln am besten an einem kühlen und dunklen Ort. Sie halten sich dort bis zu zwei Wochen.



REZEPT FÜR

SOMMERLICHER

FRÜHKARTOFFELSALAT

ZUTATEN:

500 g festkochende Frühkartoffeln
Verschiedene Salate (Kopfsalat, Radicchio, Rucola)
150 g Kirschtomaten
1 Zitrone (der Länge nach halbiert und in feine Streifen geschnitten)
1 Orange (in Filets geschnitten)
1 Handvoll Minzblätter
1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)

ZUTATEN FÜR DAS DRESSING:

6-8 EL Olivenöl | Saft einer halben Zitrone
2 EL weißer Balsamico | 1 TL mittelscharfer Senf | Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln abbürsten, in kaltem Salzwasser aufsetzen und garen. Während die Kartoffeln kochen, die Blattsalate waschen und mit den halbierten Tomaten, den Orangenfilets und der Zitrone in eine Schüssel geben.

Für das Dressing das Olivenöl mit Essig und Zitronensaft vermischen. Kapern und Senf hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die fertig gegarten Kartoffeln abgießen und einige Minuten auskühlen lassen. Die ausgekühlten Kartoffeln halbieren oder in Scheiben schneiden. Dressing und Kräuter gründlich mit dem Salat mischen und Kartoffeln unterheben.

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel erhalten Sie zudem unter www.die-kartoffel.de.



BÄRENSTARK INS FRÜHJAHR

JETZT HAT BÄRLAUCH ENDLICH WIEDER SAISON. FRISCHE UND GESCHMACK MACHEN IHN ZU EINEM FESTEN BESTANDTEIL DER GUTEN GEMÜSEKÜCHE. UND GESUND IST ER AUCH NOCH.

Allium ursinum ist sein lateinischer Name und weist den Bärlauch als direkten Verwandten des Knoblauchs (*Allium sativum*) aus. Tatsächlich schmecken beide Lauchgewächse sehr ähnlich, aber der Bärlauch hat einen entscheidenden Vorteil: nach seinem Genuss ist unser Atem deutlich weniger geruchsbelastet. Doch zum Essen später mehr. Zunächst lohnt sich ein Blick auf die Ursprünge, und die liegen beim Bärlauch in den Wäldern Europas und Teilen Asiens – daher sein Zweitname Waldknoblauch. Im März und April findet man ihn auch heute in den feuchtschattigen Bereichen des Waldes. Wer ihn selbst pflücken möchte, muss allerdings auf der Hut sein und wissen, wie sich Bärlauch von den ähnlichen Blättern der Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen unterscheidet – beides giftige Pflanzen.

Zum Glück gibt es das leckere Lauchgewächs jetzt auch reichlich auf dem Wochenmarkt oder in gut sortierten Gemüseabteilungen im Supermarkt. Dass man ihn unbedingt mit nach Hause nehmen sollte, dafür spricht nicht nur sein Geschmack, sondern auch seine gesunde Power: Viel Vitamin C und A stecken in ihm ebenso wie Eisen, Kalium und Mangan. Bärlauch soll bei Darmproblemen und gegen Blähungen helfen. Seine ätherischen Öle sind gut für unseren Stoffwechsel. Eine positive Wirkung soll er auch bei Gelenkschmerzen, Rheuma und Gicht haben, da er entzündungshemmend wirkt. Für die Zubereitung zerkleinert man die grünen Blätter, dabei entsteht aus dem enthaltenen Alliin dann Allicin, das Gefäßablagerungen vorbeugen soll und damit vor Herz- und Kreislauferkrankungen schützt. Gegen Durchblutungsstörungen wirkt auch das Adenosin im Bärlauch, dessen Gehalt ungefähr zwanzig Mal so hoch ist wie beim Knoblauch. Menschen mit Migräne könnten hiervon profitieren. 1000 gute Gründe also, Bärlauch im Frühjahr fest in den Speiseplan einzuplanen. Und hierfür bieten sich vielfältige Möglichkeiten.

Beim Einkauf sollte man auf die Frische achten, der Bärlauch sollte grün, knackig und frisch wirken. Dann entfaltet er sein volles Aroma. Einmal zu Hause, sollte man ihn am besten noch am selben Tag verarbeiten – zum Beispiel zu Bärlauchpesto, schnell zuberei-

tet und einfach unwiderstehlich mit gebratenen Kirschtomaten auf Pasta. Auch einer klassischen Gemüsesuppe gibt ein Löffel Pesto zusätzliche Würze. Ebenfalls kinderleicht zubereitet und köstlich ist Bärlauchbutter, die perfekt zu frischem Baguette passt. Selbst gemachtem Kräuterquark gibt der Waldknoblauch ebenfalls eine besondere Note. Sein Aroma behält er übrigens am besten roh verarbeitet und eignet sich wie andere Kräuter als frische Zutat zum Salat. Will man ihn warm genießen, so empfiehlt es sich, ihn nur kurz zu kochen. Köstlich schmecken zum Beispiel Bärlauchgnocchi mit Orangenbutter.

Wer auch im Sommer und Herbst auf den Geschmack nicht verzichten möchte, der kann Bärlauch einfach einfrieren. Dazu wäscht man die Blätter gründlich, trocknet sie ab und verpackt sie dann portionsweise luftdicht in Gefrierbeuteln. Eine andere Möglichkeit ist es, den gewaschenen und getrockneten Bärlauch fein zu pürieren und dann wie Eiswürfel im dafür vorgesehenen Behälter einzufrieren. Haltbar ist der gefrorene Bärlauch dann bis zu sechs Monate.

Ob Bärlauch oder andere Kräuter, Frühling oder Sommer: Wer auf der Suche nach raffinierten Gemüserezepten ist, der kann sich in der Ideenküche der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ inspirieren lassen. Rezepte, Tipps und Tricks rund um leckeres und gesundes Essen liefern hier angesagte Blogger und Bloggerinnen sowie Ernährungsprofis: www.1000gutegrunde.de.

Leckere Pasta mit Bärlauchpesto und Cherrytomaten.
Foto: Marmeladekisses / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe



Verovinum®

**Ihre Adresse für
guten Geschmack!**

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



**WIR
L(I)EBEN
LECKER**

Rote Beete mit Parmigiano Reggiano und Kräuter-Sauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200g Rote Bete
100g Parmigiano Reggiano
100g frischer Salat, geschnitten
12 Scheiben Baguette, dünn geschnitten
1 Bund Petersilie
1 TL Silberzwiebeln
50ml natives Olivenöl
Sesamsamen

ZUBEREITUNG:

Die rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Öl beträufeln und leicht salzen. Das Brot rösten und den Parmigiano Reggiano in Spalten hobeln. Dann die Petersilie waschen und mit den Zwiebeln und der Hälfte des Olivenöls in einem Mixer feinzugemahlen. Mit Salz abschmecken. Die rote Beete mit dem Salat, den Parmigiano Reggiano Spalten und dem gerösteten Brot anrichten. Darüber die Kräuter-Sauce geben und mit gerösteten Sesamsamen garnieren.

**#REZEPT
IDEEN**



Spicy Stir Fry Chicken

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 EL Pflanzenöl
- 250 g Hühnchen in Streifen geschnitten
- 200 g Sojasprossen
- 1 EL gehackter Ingwer
- 2 EL leichte Sojasauce
- 2 EL klarer Honig
- 1 TL TABASCO® Sriracha Sauce
- 120 g Zuckerschoten
- 1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten
- 6 Frühlingszwiebeln, grob gehackt

ZUBEREITUNG:

Erhitzen Sie das Öl in einem Wok und fügen Sie das Hühnchen hinzu. Dann unter Rühren braten, bis alles durchgegart ist. Paprika, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Ingwer hinzufügen. Rühren Sie den Honig, die TABASCO® Sriracha Sauce und die Sojasauce ein und fügen Sie dann die Sojasprossen hinzu. Braten Sie alles, bis es durcherhitzt ist. Das Gemüse sollte knusprig und nicht verkocht sein. Sofort über Reis oder Nudeln Ihrer Wahl servieren.

Räucherei in der Emsquellaue



FISCHZUCHTANLAGEN
ANGELTEICHE · HOFLADEN · IMBISS

Tolle Räucherfisch-Spezialitäten
und vieles mehr!

Direktverkauf:
täglich (auch sonntags) 7 bis 17 Uhr

Frischfisch:

- Regenbogenforelle ganz · Filet
- Lachsforelle ganz · Filet
- Saibling ganz · Filet

Räucherware:

- Regenbogenforelle heiß geräuchert
- Lachsforelle heiß & kalt geräuchert
- Saibling heiß geräuchert
- Aal · Heilbutt · Scholle · Makrele
- Spezial: Lachsforellencreme · Bratheringe



**WIR
L(I)EBEN
LECKER**

Spinatwaffeln mit Le Gruyère AOP und Tomatensalsa

ZUTATEN:

- 200 g Le Gruyère AOP
- 100 g Babyspinat
- 125 ml Sojadrink oder Milch
- 125 g Dinkelmehl Type 630
- ½ TL Backpulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 – 4 Peperoni
- 200 g Pizzatomen
- 2 EL Paprikapaste
- 1 Spritzer Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Für die Waffeln den Spinat mit dem Sojadrink oder der Milch pürieren. In einer Rührschüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Den Spinatmix zum Mehl geben und damit vermengen. Nun Le Gruyère AOP fein reiben und ebenfalls hinzufügen. Olivenöl und Zitronensaft unterrühren, anschließend mit Muskat würzen. Für die Tomatensalsa die Tomaten mit Paprikapaste und Olivenöl verrühren und die Peperoni dazugeben. Im Waffeleisen aus dem Teig nacheinander knusprige Waffeln ausbacken. Zum Mitnehmen Waffeln und Le Gruyère AOP getrennt in Butterbrotpapier einwickeln und die Tomatensalsa in ein verschließbares Glas füllen.

Lieferdienste & "to go" in Paderborn

Essen nach Hause bestellen oder abholen

Lecker Essen (gehen) zählt zu unserer aller liebsten Vergnügungen. Während des zweiten Lockdowns ist ein Restaurant-Besuch leider nicht möglich. Auf gute Küche müssen wir jedoch nicht so ganz verzichten. Viele Restaurants haben auf Abholung und Lieferung umgestellt und verwöhnen uns weiterhin mit ihren Köstlichkeiten. Bestellen Sie Ihre Lieblingsgerichte, lassen Sie sich diese nach Hause liefern oder holen Sie sie direkt in den Gaststätten ab. So können Sie aktiv die Gastronomie unterstützen und können daheim leckeres Essen genießen! Wir haben wieder etwas für Sie (aus)probiert.

„Plaza“

verwöhnt mit mediterraner Genussküche



Direkt mit dem erneuten Lockdown im November 2020 eröffnete in Paderborn an der Mühlenstraße 2 das Plaza – Restaurant & Bar. Ein schwieriger Start, denn Gäste empfangen konnte der erfahrene Gastronom Nelton Mebelli bisher nicht, daher gibt es die Speisen zum Mitnehmen und per Lieferservice. Wenn schon kein Restaurantbesuch und kein Urlaub, dann wenigstens mediterrane Köstlichkeiten zu Hause! Und da ist das Plaza genau die richtige Adresse. Das Restaurant lockt mit internationalen, mediterranen Köstlichkeiten. Die Karte wurde auf den Abhol- und Lieferservice abgestimmt. Hier hat man die Wahl aus zahlreichen, kulinarischen Spezialitäten, von abwechslungsreichen Vorspeisentellern über köstliche Grill- und Fischgerichte, toskanisches Kalbsragout bis hin zum Wiener Schnitzel. Wir wählten das Schweinefilet aus der Pfanne in Gorgonzola-Mandel-Soße mit Kartoffel-Bratlingen und als zweites Gericht die gegrillte Dorade ebenfalls mit Kartoffel-Bratlingen und mit einem gemischten Salat. Das Essen war pünktlich zum Abholtermin fertig und zuhause angekommen war alles sehr warm und auch optisch einwandfrei. Das Schweinefilet war zart mit Biss und kein bisschen trocken. Die Sauce war ein Hochgenuss, sehr lecker und cremig und nicht zu flüssig. Es war eine schöne Portion Gorgonzola enthalten die durch die Erwärmung schön cremig geworden war und sich mit der Sauce vermischte. Der typische Schimmelkäse-Geschmack kam genauso durch wie es sein sollte und war sehr angenehm. Die Dorade war besonders lecker. Wir bekamen feines, festes, weißes Fleisch, dennoch saftig und der leckere Eigengeschmack kam sehr gut heraus. Die Kartoffeln waren knusprig und der Salat frisch. Qualität und Frische der Zutaten sorgten für einen köstlichen, unvergleichlichen Geschmack der Speisen. Dem Motto der Küche: alle Gäste mit phantasievollen Kreationen begeistern, wurde das Essen „to go“ gerecht. Wie freuen uns schon auf einen Besuch des Plaza und ein Essen im Herzen der Stadt, direkt an der Pader. Das trendige Restaurant wurde kernsaniert und versprüht einen besonderen Charme. Dank seiner großen Fenster wirkt es hell und ein-



ladend. Im Lokal finden 60 Gäste Platz und von der gemütlichen Terrasse kann man den Blick auf das funkelnde Wasser der Pader genießen und dazu bei Leckereien, herzhaften Köstlichkeiten oder Cocktails Urlaubsfeeling pur erleben.

Das Plaza verbindet Café, Restaurant und Bar. Somit bietet sich dem Gast die Möglichkeit, Mittagstisch sowie Kaffeespezialitäten mit Kuchen, an Wochenenden Brunch oder aber am Abend in angenehmer Atmosphäre aus der vielfältigen Speisekarte zu genießen.

Wir wünschen uns alle sehr, dass wir bald wieder in unseren Restaurants einkehren können. Das Plaza wird das erste Lokal sein, das wir besuchen werden. Uns hat es schon jetzt überzeugt.

Plaza – Lieferung/Abholung

www.plazapaderborn.de

Liefer- u. Abholzeiten:

Di. - So.: 12 - 20 Uhr, montags Ruhetag

Liefergebiet: im Umkreis von 5 km ab einem Bestellwert von 20 Euro

KITAS UND GRUNDSCHULE AUF DEM KAUKENBERG ALS BILDUNGSHAUSPARTNER AUSGEZEICHNET

Das Bildungsbüro Kind & Ko der Stadt Paderborn hat die BildungshausPartner auf dem Kaukenberg für ihre sehr gute Übergangsgestaltung ausgezeichnet. Aufgrund der Corona-Pandemie wurde die Übergabe separat voneinander vorgenommen. Bildrechte: Stadt Paderborn, Fotograf: Ankatrin Domann & Britta Vollmann



Gemeinsame Weiterentwicklung der Übergangsgestaltung auch unter Pandemie-Bedingungen

Paderborn. Die Grundschule Kaukenberg arbeitet seit vielen Jahren mit der Städtischen Kita Mistelweg/Familienzentrum NRW und dem Katholischen Familienzentrum St. Franziskus Paderborn im Übergang von der Kita in die Grundschule eng zusammen. Dafür hat das Bildungsbüro Kind & Ko der Stadt Paderborn die drei Institutionen jetzt offiziell als „BildungshausPartner“ ausgezeichnet. Dahinter steckt eine Kooperation, in der gemeinsam durch feste Absprachen der Übergang qualitativ gestaltet wird. Aufgrund der aktuellen Maßnahmen der Corona-Pandemie konnte keine gemeinsame Übergabe der Plaketten erfolgen, jedoch gibt es weiterhin einen intensiven Austausch zur Übergangsgestaltung auf digitalem Weg. Übergänge im Leben bringen generell Veränderungen mit sich, stellen Anforderungen an Kinder und ermöglichen neue Lernprozesse. Damit der Übergang von der Kita in die Grundschule für jedes Kind zur Weiterentwicklung führt, ist die gemeinsame Begleitung des Prozesses und das Zusammenwirken von Eltern, pädagogischen Fachkräften und Lehrkräften von großer Bedeutung. Für den Schulleiter der Grundschule Kaukenberg, Nils Becker, ist dies eine grundlegende Voraussetzung: „Wir stehen mit den Kitas gerade auch in dieser besonderen Zeit aktiv im Austausch und überlegen uns neue Ideen, den Übergang zu gestalten.“ In dieser BildungshausPartnerschaft liegt der Fokus auf regelmäßigen Besuchen der angehenden Schulkinder aus den Kitas in der Grundschule. Beide stellvertretenden Leitungen der Kitas, Antje Müller und Andrea Reitemeyer, sind sich einig: Die Kinder freuen sich darauf, bereits ab Januar an den wöchentlichen Treffen zum Morgensingen teilzunehmen und eigene Lieder mitzubringen. Zu den weiteren Aktivitäten gehören Schulbesuche und Schnuppertage sowie ein Elternabend. Die pädagogische Fachkraft in der Schuleingangsphase, Natalie Arzer, ist für die Kitas erste Ansprechpartnerin im Übergang und auch die Kinder lernen sie bereits bei der Schulan-

meldung kennen: „Ich habe die Kinder im letzten Jahr aufgrund der Pandemie in den Kitas besucht und das war toll. Wir haben uns trotz Abstand kennengelernt und ich habe viel von den Kindern erfahren.“ Diese Erfahrungen zeigen, dass erschwerte Bedingungen kreative Umsetzungsideen erfordern, worüber sich die Beteiligten in einer Videokonferenz ausgetauscht haben. Britta Vollmann, Koordinatorin im Bildungsbüro Kind & Ko der Stadt Paderborn und verantwortlich für die Übergangsgestaltung, fasst die Inhalte kurz zusammen: „Der Blick richtet sich nach vorne und gemeinsam ist ein „Fahrplan“ für den Übergang unter Corona-Bedingungen bis zu den Sommerferien entwickelt worden.“ Es werden Fragen der angehenden Schulkinder zum Thema „Schule“ gesammelt, der Schulweg in einem Spaziergang erkundet oder auch der Einsatz von digitalen Medien und Fotos zum Austausch im Übergang zwischen den zukünftigen Schulanfängern und der Schule in den Mittelpunkt gestellt. Alle sind sich einig, dass ein „echter“ Besuch in der Schule kurz vor den Sommerferien weiterhin geplant wird – wenn das Pandemiegeschehen es zulässt. Die Weiterentwicklung des Übergangs wird am Kaukenberg also auch in diesen besonderen Zeiten fortgesetzt - und auch das spiegelt sich in der Auszeichnung als BildungshausPartner wider. Mit dieser Gemeinschaft wird den beteiligten Institutionen durch das Bildungsbüro Kind & Ko der Stadt Paderborn eine unterstützende Weiterentwicklung bisher begonnener Übergangsgestaltung, sowohl pädagogisch als auch finanziell, ermöglicht. Konkrete Informationen erhalten Interessierte in der Grundschule Kaukenberg unter www.paderborn.de/microsite/gs_kaukenberg oder in den beteiligten Kitas. Bei Fragen zur allgemeinen Übergangsgestaltung und zur Paderborner Bildungslandschaft können sie sich an das Bildungsbüro Kind & Ko unter Telefon 05251 88-11183 oder www.kindundko-paderborn.de wenden.

LEBEN



**ICH
LESE
DIGITAL**

im kostenlosen Abo

**AKTUELLER
GEHTS NICHT!**

*natürlich
GRATIS!*

**“LEBEN im
Paderborner Land”**

Bequem Online lesen -
keine Ausgabe mehr verpassen!

**Sie erhalten für jedes Magazin
einen Link per E-Mail
noch während wir drucken.**



Teilen Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse mit -
und gehören Sie schon bei der nächste Ausgabe,
zu den ersten digitalen Lesern!

Bestellen Sie noch heute unser
absolut kostenfreies Heimat-Magazin unter:
www.abo.leben-im-paderborner-land.de



FRÜHLINGSTYPISCH FRAU



STARKE FRAUEN GEBEN NICHT AUF!

FRÜHLINGSFRISCHE TRENDS

Der Frühling ist da und lässt unsere Herzen höherschlagen! Während die Sonne dafür sorgt, dass die Natur wieder zum Leben erwacht, wird es auch im Kleiderschrank endlich wieder luftiger. Dicke Pullover und warme Winterstiefel haben vorerst ausgedient und dürfen wieder weggepackt werden. Stattdessen wird es Zeit für stylische It-Pieces, um die Modeherzen wieder höher schlagen zu lassen.

Helle und freundliche Farben sorgen für gute Laune und sind daher besonders im Frühling angesagt. Angesagt ist zum Beispiel Rosa, eine sehr feminine und zarte Farbe, die perfekt zu den ersten warmen Sonnenstrahlen passt und jeder Frau steht. Schlichtes Weiß ist ebenfalls ein Allrounder, vor allem weil sich dazu viele weitere Farben kombinieren lassen: beispielsweise die Farben „Pickled Pepper“, „Beach Glass“ oder „Orange Ochre“, welche das Farbinstitut Pantone für diese Saison als Trendfarben ausgewählt hat.

Tagsüber ist es schon recht warm, morgens und abends dagegen doch noch recht kühl. Der allseits bekannte Zwiebellock ist daher besonders im Frühjahr von Vorteil, da mehrere Schichten übereinander getragen werden. Ein dünner Pullover oder Jäckchen können gut über einem T-Shirt getragen werden, sodass die morgendliche Kälte gut überbrückt werden kann, während man die Mittagspause in der Sonne trotzdem im T-Shirt verbringen kann.

Neben der Kleidung spielen im Frühjahr auch wieder Accessoires eine große Rolle für ein stylisches Outfit, denn ohne dicke Winterjacken, Schals und Mützen können wir Ohringe, Ketten und auch Haarschmuck wieder präsentieren und besser zum Outfit abstimmen. Auch Taschen und Sonnenbrillen bekommen im Frühjahr wieder mehr Aufmerksamkeit. Vor allem Korbtaschen sind in der warmen Jahreszeit total im Trend und werten besonders schöne Frühjahrskleider auf.

Text: fashionpress

Anja Ehlert ist eine wahre Powerfrau! Mit ihrem Team von **Moi – Mode & Café** in Salzkotten weiß sie ganz genau, wie sie dem Lockdown trotzen kann. An bis zu vier Tagen in der Woche bot **Moi – Mode & Café** ein Window Shopping an, wo die aktuelle Mode präsentiert wurde. Auch ein Coffee-to-Go durfte nicht fehlen.

Zurzeit bietet **Moi** parallel über WhatsApp, Instagram oder FaceTime eine individuelle Kundenberatung an. Auf Instagram wirbt Anja Ehlert: „Kiste zusammenstellen lassen, abholen, zu Hause in Ruhe anprobieren und bezahlen was nicht mehr drin ist“. Und falls Ihnen dies zu weit weg ist, kein Problem, dann versendet das Team auch gern Ihre Bestellung. Täglich werden auf ihrem Instagram Account neue Inspirationen und stylische Outfits gezeigt, die Lust auf Neues machen.

Seit dem 09. März darf Anja wieder bis zu 4 Personen im **Moi** begrüßen und persönlich beraten. Sie hofft, dass es so weiter bleibt und freut sich schon auf viele tolle Tage mit ihren Kunden.

Sollte es aber leider wieder zu einem härterem Lockdown kommen, dann ist **Moi – Mode & Café** allzeit wieder startklar für das Window Shopping und auch über Instagram, WhatsApp und FaceTime erreichbar.

Schauen Sie selbst und lassen Sie sich inspirieren auf Instagram **unter moi.mode.cafe**

moi.
Mode & Café

moi ... meine Mode - mein Stil
moi ... ich fühle mich wohl und zeige es
moi ... meine Oase im Alltag

Es ist besser, zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.
Giovanni Boccaccio

Moi - Mode & Café
Langestraße 24
33154 Salzkotten
Tel. 05258 - 5060335
Mobil 0162 - 4113540

www.moi-mode-cafe.com  [moi.mode.cafe](https://www.instagram.com/moi.mode.cafe)



FRAUENPOWER IN DER KRISE

MARCO TOZZI BY GUIDO MARIA KRETSCHMER KOLLEKTION - FRÜHJAHR/SOMMER 2021

Innovative Kollektionslinien, neue Pastellöne sowie hochwertige Boden- und Materialvielfalt bestimmen das Bild der MARCO TOZZI Frühjahr-Sommer-Kollektion 2021.

Detailverliebte und phantasievolle Böden, z. B. aus transparentem Material, farblich abgestimmt oder mit aufwendigen Details bilden ein Kernelement der aktuellen Sommerkollektion. Die perfekte Mischung aus schlichter Eleganz, spannenden Material- und Farbkombinationen sowie modischer Sportivität bietet jedem die ideale Vielfältigkeit. Neue Sneaker, lässige Sommerstiefeletten und trendige Sandalen lassen sich in großer Auswahl in der Kollektion finden.



Farbe: Saffron
UVP: 59,95 Euro
Obermaterial: Kunstleder

Raffinierte Details neben einer knalligen Farbe sorgen garantiert für Aufsehen.

Farbe: Nude
UVP: 59,95 Euro
Obermaterial: Leder

Ein Schuh mit einer solchen Mittelsohle ist der optimale Sommerbegleiter.



Farbe: Rose Metallic
UVP: 49,95 Euro
Obermaterial: Metallic Textil

Der Glitzereffekt bringt eine optische Aufwertung für jeden Sommerstyle mit.

Farbe: Cognac Antic
UVP: 59,95 Euro
Obermaterial: Leder

Neumodische Details lassen das Design sehr frisch wirken, perfekt für den Sommer!



MARCO TOZZI by Guido Maria Kretschmer Kollektion –

Die neue Guido Maria Kretschmer Kollektion Frühjahr/Sommer 2021 umfasst fünfzehn exklusive, modisch-feminine Modelle in vielfältigen Farbkombinationen, die durch besondere Details hervorstechen und exklusiv von dem äußerst bekannten Designer Guido Maria Kretschmer entwickelt wurden.

Text: fashionpress.de

Wir freuen uns auf

Euch! Wäscheträume

Jetzt mit persönlichem Termin vor Ort mit Vereinbarung möglich!

MARIE JO
— HAUTE LINGERIE —

Einmalig in Ihrer Nähe!

Eva M. Wäscheträume
Gesselner Straße 1
33106 Paderborn-Elsen
tel.: 0 52 54-95 33 77
www.eva-m-waesche.de

Modelbeispiel



GEGEN DIE EINSAMKEIT – TABLETS FÜR SENIOREN

Nolte Stiftung fördert Projekt des Kreises in Pflegeheimen

Kreis Paderborn (krpb). Die Enkel ziehen zum Studium weg, weiter entfernt wohnende Verwandten können nicht mehr besucht werden, Freunde und Bekannte versterben – schon vor Corona war Einsamkeit ein häufiger Begleiter von Seniorinnen und Senioren in Alten- und Pflegeheimen. Richtig eingesetzt können Tablets hier eine Unterstützung sein, um die Kommunikation nach außen, aber auch den Spaß und die Interaktion unter den Bewohnerinnen und Bewohnern zu stärken. Deshalb fördert die „Heinrich und Anny Nolte Stiftung“ mit rund 30.000 Euro den Kauf von Tablets für Senioreneinrichtungen im Paderborner Kreisgebiet sowie die Schulung der Betreuungskräfte.

„Die Stiftung hat den Kreis kontaktiert und angeboten, ein Projekt im Bereich der Altenhilfe im Heimatkreis der Stifterin zu fördern. Da haben sich unsere Fachkräfte im Sozialamt natürlich sofort gekümmert“, sagt Landrat Christoph Rüther. Kurze Zeit später stand ein Konzept und es ging eine Abfrage an alle vollstationären Alten- und Pflegeeinrichtungen im Kreisgebiet raus. Ergebnis: Von 39 Einrichtungen hatten 35 Interesse, an dem Projekt teilzunehmen. Nur vier Einrichtungen waren bereits mit Tablets für die Bewohner versorgt. „Die Technisierung und Digitalisierung hat in die Pflegeeinrichtungen längst Einzug gehalten, zum Beispiel bei der Pflegedokumentation. Aber in der sozialen Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner sind digitale Geräte noch selten im Einsatz“, berichten Birgit Heckers und Christiane Wolf, Leiterinnen des „Evangelischen Martinstitutes“ Bad Lippspringe und der Pflegestation „St. Antonius“ der Aatalklinik Bad Wünnenberg. Sie sehen für Tablets vielfältige Einsatzmöglichkeiten.

Die digitalen Helfer sorgen für Beschäftigung und Unterhaltung, indem sie den regelmäßigen Austausch mit Kindern, Enkelkindern und Freunden ermöglichen – in der jetzigen Corona-Krise aber auch darüber hinaus. Einzeln oder in der Gruppe können sie auch für Spiele, Rätseln, Lesen oder Gedächtnisübungen eingesetzt werden. „Eine gemeinsame Nutzung sorgt für viel Freude und Austausch untereinander. Auch in der Biographie-Arbeit mit unseren an Demenz erkrankten Bewohnern können sie eingesetzt werden, um zum Beispiel digitale Fotoalben zu erstellen“, so die beiden Einrichtungsleitungen.

Wenn die Corona-Schutzverordnung es zulässt, wird der Kreis eine Schulung über den richtigen Einsatz der Tablets für Betreuungskräfte von vollstationären Alten- und Pflegeeinrichtungen anbieten. Maximal fünf Tablets pro Einrichtung fördert die Stiftung. Laut Konzept des Kreissozialamtes sollten die Geräte über einen Bildschirm von mindestens 10 Zoll, Software für Videotelefonie sowie Seh- und Hörhilfen verfügen. „Natürlich kann Technik die persönliche Begegnung nicht ersetzen. Aber sie ist ein Hilfsmittel, um Kontakte und gemeinsame Aktivitäten zu ermöglichen“, freut sich Christoph Rüther. Der Landrat, Birgit Heckers und Christiane Wolf – als Sprecherinnen der Arbeitsgemeinschaft der freigemeinnützigen und privaten stationären Pflegeeinrichtungen im Kreis – bedanken sich bei der Stiftung für die Förderung des Projekts.

Die „Heinrich und Anny Nolte Stiftung“ wurde 2005 von der Delbrücker Unternehmerin gegründet. Sie fördert seitdem vielfältige Projekte in Kunst und Kultur sowie in der Jugend- und Altenhilfe.

Tablets verbinden ältere Menschen mit der Welt außerhalb des Heimes – v.l.: Margot Becker vom Sozialamt Kreis Paderborn, Birgit Heckers (Vertretung der Arbeitsgemeinschaft der Pflegeeinrichtungen der gemeinnützigen Träger im Kreis Paderborn) und Landrat Christoph Rüther. Terminbedingt fehlt: Christiane Wolf, Vertretung der Arbeitsgemeinschaft der Pflegeeinrichtungen der privaten Träger im Kreis Paderborn. Bildnachweis: Kreis Paderborn, Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Ulrike Sander





v. l.: Klaus Marx (Vertrieb, Green Airlines), Andrea Münstermann (Marketing, Green Airlines), Neele Rickers (Leiterin Marketing, CSR & Entwicklung, SCP07) und Daniel Pumpe (Vorstand, My Promise Mother Earth) freuen sich auf eine nachhaltige Zusammenarbeit.

GREEN AIRLINES AB SOFORT

EXKLUSIVPARTNER DES SCP07

Paderborn. Der SCP07 und die Fluggesellschaft Green Airlines starten gemeinsam in eine nachhaltige Kooperation. Zusammen mit dem neuen strategischen Partner, der ab sofort Exklusivpartner des SCP07 ist, will sich der Verein zukünftig weiter für den Umwelt- und Klimaschutz stark machen. Zu Beginn der Zusammenarbeit geben beide Partner ein Versprechen an die Umwelt ab: Der SCP07 und Green Airlines wollen sich für nachhaltige und ökologische Vielfalt in der Region einsetzen.

Der SCP07 und die Green Airlines, die alle klimarelevanten Emissionen über nachhaltige Projekte ausgleicht, wollen zukünftig eng zusammenarbeiten und diverse Maßnahmen zum Klimaschutz beitragen. Ein erstes Projekt ist die Aufforstung von städtischen Flächen wie z.B. dem Haxtergrund in Paderborn, um die natürlichen CO₂-Speicher langfristig zu erhöhen. Das Versprechen nimmt das Projekt "My Promise Mother Earth" entgegen, das aktuell Versprechen von Menschen, Unternehmen und Institutionen sammelt und im November 2021 gebündelt der UN-Klimakonferenz COP26 in Glasgow als Petition übergibt.

SCP07-Geschäftsführer Martin Hornberger betont: "Das Thema Nachhaltigkeit spielt für uns eine große Rolle, wir wollen unser Engagement auf diesem Gebiet weiter ausbauen. Wir freuen uns über einen strategischen Partner, der diese Werte ebenfalls stark verinnerlicht hat und uns dabei authentisch begleitet." Stefan Auwetter, Gründer und CEO bei Green Airlines stellt heraus: "Der SC Paderborn 07 ist ein wichtiges Aushängeschild der Region Ostwestfalen-Lippe. Unser erklärtes Ziel ist es nicht nur, den Flugverkehr nachhaltiger zu gestalten, sondern auch Regionen miteinander zu verbinden. Wir freuen uns deshalb sehr, den Verein auf seinem sportlichen Weg begleiten zu dürfen."

Daniel Pumpe, Vorstand von "My Promise Mother Earth" macht deutlich: "Wir freuen uns über das tolle Versprechen zwei großer regionaler Unternehmen. Diese freiwillige Selbstverpflichtung hat großen Vorbild-Charakter und hilft uns dabei, viele weitere Menschen für den Umweltschutz zu begeistern. Jedes einzelne Versprechen steht für einen Ansatz, der im Rahmen der individuellen Möglichkeiten einen Beitrag zur Lösung der Klimakrise verspricht"

Über Green Airlines

Green Airlines ist eine 2020 gegründete deutsche Fluggesellschaft, die sich zum Ziel gemacht hat, den Flugverkehr in Deutschland und Europa nachhaltiger und grüner zu gestalten. Bei ihrem bisher einzigartigen Konzept setzt Green Airlines auf CO₂-Kompensation, Vermeidung von Plastikabfall, Einsatz von Bio-Kerosin und Zusammenarbeit mit regionalen Cateringangebern sowie schlanke Unternehmensprozesse durch den Einsatz der Digitalisierung.

Green Airlines verbindet ab dem Sommerflugplan 2021 den Paderborn-Lippstadt Airport mit Sylt. Mehr Informationen finden Sie unter www.green-airlines.com

Über "My Promise Mother Earth"

Der im Dezember 2020 in Paderborn gegründete Verein versteht die Notwendigkeit der Steigerung des Umweltbewusstseins als globale Herausforderung. Dieser Ansatz kann nur gelingen, wenn sich möglichst viele Menschen quer durch alle Gesellschaftsschichten für diesen gemeinsamen Weg begeistern. Dafür wirbt der Verein mit unterschiedlichen Umwelt-Kunstaktionen und weiteren, öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen. Der Verein finanziert seine Arbeit massgeblich durch die Vermittlung von Baumpatenschaften.



"WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA"

IN ALTENBEKEN

ALTENBEKEN HAT VIEL ENERGIE

Bis heute sind die Anlagen des Typs Nordes N 27 in Betrieb und haben zahlreiche, größere Nachbarn bekommen. Fotos: Herbert Gruber



Anton Drillers historische Anlagen auf dem Rührenfeld im Jahr 1998.



Altenbeken. In der Eggegemeinde Altenbeken wird fast drei Mal so viel Strom produziert, wie verbraucht wird. Den größten Anteil am regenerativen Energiemix hat die Windkraft. Nach dem aktuellen Energiebericht des Netzbetreibers Westfalen Weser wurden im zuletzt erfassten Jahr 2019 fast 93.000 Megawattstunden (Mwh) erzeugt. Nur 33.000 Mwh wurden vor Ort im Eggedorf genutzt. Der Rest wurde quasi exportiert. Dabei macht die Windkraft einen Löwenanteil von 88 Prozent aus, gefolgt von Photovoltaik mit über 12 Prozent.

Altenbeken hat ausgesprochen windhöffige Lagen und das älteste ausgewiesene Windvorranggebiet in Nordrhein-Westfalen. Schon im Jahr 1978 errichtete der Windpionier Anton Driller eine selbst konstruierte und gebaute Windkraftanlage, um damit seine Maschinenhalle auf den Altenbekener Kalkofen zu heizen. Mit der Errichtung von vier

Windkraftanlagen hat er in Buke schließlich den ersten Windpark in NRW in Betrieb genommen. Der Erfolg dieses Projekts wurde zum Grundstein für den frühen Windenergieboom im Paderborner Land. Heute drehen sich im Kreis Paderborn knapp 250 Anlagen, deren eingespeiste Strommenge fast 58 Prozent am Gesamtstrom-Absatz des Kreises ausmacht. Auf dem Gemeindegebiet von Altenbeken sind zurzeit 29 Windkraftanlagen und 525 Photovoltaikanlagen in Betrieb.

Die unbeirrbar Art, mit der Anton Driller seinerzeit seine Windkraftpläne vorantrieb, gelten bis heute als vorbildhaft. Schon in den 1980er Jahren begann er mit umfangreichen Windmessungen auf dem Rührenfeld bei Buke. Unter dem Schmunzeln seiner Skeptiker ließ er dort Drachensteigen und stellte schließlich einen Windmessmast auf. Die Ergebnisse waren für das Binnenland ausserordentlich ermutigend. Windparks gab es zu jenen Zeiten ausschließlich an den Küsten. Im Jahr 1991 besuchte Anton Driller die Windmesse in Husum, die in dem Jahr erst zum zweiten Mal stattfand. Am Stand des dänischen Herstellers Nordex entschied er sich zum Kauf von vier 1.50-kW-Anlagen des Typs Nordex N 27 mit 36 hohen Gittermasten und 27 Meter großen Rotoren. Mit einem großen Fest konnte schließlich der erste privat betriebene Windpark im deutschen Binnenland offiziell in Betrieb genommen werden. Mit seiner Investition setzte Anton Driller eine Welle in Gang. Noch im selben Jahrzehnt entstand auf dem Lichtenauer Hakenberg der damals größte Binnenwindpark Europas. Viele der Anlagen aus jenen Zeiten wurden mittlerweile im Zuge des sogenannten Repowering durch modernere, leistungsfähigere Anlagen ersetzt. Neue Anlagen bringen inzwischen mehr als die zwanzigfache Leistung, wie die damaligen Turbinen. Windpionier Anton Driller verfolgte diese Entwicklung mit größtem Interesse und technischem Sachverstand. Er verstarb am 17. September 2018. Seine vier Windkraft-Oldtimer stehen bis heute am Buker Wasserwerk und verwandeln die steifen Windböen des Eggelandes in regenerativen Strom.

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
ALTENBEKEN...



Anton Driller auf dem Dach seiner Werkshalle am Altenbekener Kalkofen – vor seiner ersten Brümmer-Anlage, mit der die Werkshalle beheizt wurde.

DAMPFLOK IM FOLIENTUNNEL



Foto: Herbert Gruber

Altenbeken. Im September 2020 überreichte NRW-Heimatministerin Ina Scharrenbach der Eggegemeinde einen symbolischen Scheck über 307.592 Euro für die Sanierung der historischen Museumslok. Dabei ist es mit einem neuen Anstrich für die fast 80 Jahre alte Lok längst nicht mehr getan. Besonders der Tender hat schwerwiegende Rostschäden. Es sind also auch umfassende Arbeiten am Blech und an den Eisenteilen notwendig. Seit 1977 hat die alte, schwere Lokomotive der Baureihe 044 ihren Platz gegenüber dem Eggemuseum. Bis in die 1970er Jahre waren die starken Dampflokomotiven im Güterverkehr zwischen Paderborn und Kassel im Einsatz, da die ersten Elektroloks mit den hiesigen Steigungen noch überfordert waren. Für die Restaurierungsarbeiten, die von einer Fachfirma durchgeführt werden, wurde rund um die Lok ein mit Folie bespanntes Dach-Gerüst errichtet. So können die Arbeiten relativ wetterunabhängig durchgeführt werden. Inzwischen wird überlegt, ob das historische Dampfross nicht auch dauerhaft durch eine Überdachung geschützt werden kann. Denn Regen, Wind und Temperaturschwankungen setzen der alten Dame doch sichtlich zu. Von den rund 2000 einstmals gebauten Exemplaren der Dampflok-Baureihe 044 existieren maximal noch 80 Exemplare in unterschiedlichstem Zustand.

Naturheilpraxis Ursula Heidemann Heilpraktikerin

Dunkelfeld-Vitalblut-Analyse · Stress- u. Konfliktbehandlung
Darmsanierung · Allergie- und Hormondiagnostik

Burgstraße 10 · 33184 Altenbeken
Telefon 05255-9353260
www.naturheilkunde-heidemann.de
Sprechstunde nach Vereinbarung



Müller



Elektrotechnik
GmbH & Co. KG



Planung | Installation | Kundendienst | Smart Home



Fon: 05255 **931518**

Osttorstraße 5 info@elektro-pm.de
Mobil: 0175 . 5243888 33184 Schwaney www.elektro-pm.de



"WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA"

IN BAD LIPPSPRINGE



SPARKASSEN-WALDLEUCHTEN WIRD AUF MAI VERSCHOBEN

*LICHTAUSSTELLUNG FINDET VOM 7. BIS 25. MAI
IN DER GARTENSCHAU BAD LIPPSPRINGE STATT*

Bad Lippspringe. Ein bunter Zauberwald, zahlreiche beeindruckende Leuchtobjekte und eine 3D-Video-show in der NIEWELS-Fontäne: Das Sparkassen-Waldleuchten in der Gartenschau Bad Lippspringe hat sich in den vergangenen Jahren zu einem echten Publikumsmagneten entwickelt. Auch 2021 wird die beliebte Lichtausstellung wieder die Besucher begeistern – allerdings nicht wie ursprünglich geplant im März, sondern vom 7. bis zum 25. Mai.

„Wir haben uns diese Entscheidung nicht leicht gemacht. Angesichts der Corona-bedingten Einschränkungen, die nach wie vor einen großen Teil unseres Lebens bestimmen, halten wir die Verschiebung im Sinne unserer Besucher für den besten Weg. Im Mai ist die Wahrscheinlichkeit für ein unbeschwertes Erlebnis beim

Sparkassen-Waldleuchten deutlich größer“, erläutern die Gartenschau-Geschäftsführer Ferdinand Hüpping und Rehana Rühmann.

In Abstimmung mit dem Lichtkünstler Wolfgang Flammersfeld von world of lights hat die Gartenschau einen attraktiven Ausweichtermin gefunden. Abgesehen vom Datum bleibt für die Besucher alles wie im Vorjahr. Der Eintritt zum Sparkassen-Waldleuchten kostet ab 17.00 Uhr nur 6,00 Euro für Erwachsene und 3,00 Euro für Kinder. Rabatte sind nicht möglich. Für Jahreskarten-Inhaber ist der Eintritt wie gewohnt kostenfrei.

„Die Eintrittspreise beim Sparkassen-Waldleuchten sind auch im Vergleich zu anderen Veranstaltungen sehr günstig. Erstmals ver-

längern wir das Zeitfenster für den Einlass in diesem Jahr zudem bis 22.00 Uhr", betont die Gartenschau-Geschäftsführung. Anschließend können die Besucher die Lichtausstellung bis Mitternacht genießen.

Aufgrund der Verschiebung des Sparkassen-Waldleuchtens und der Corona-bedingten Einschränkungen für Konzerte, die sicher noch länger Bestand haben werden, muss eine andere beliebte Veranstaltung in Bad Lippspringe leider erneut ausfallen. Das Parkfestival, das den Arminiuspark am Pfingstwochenende vom 22. bis

24. Mai in eine große Konzertarena verwandeln sollte, kann auch in 2021 nicht stattfinden. Ob einzelne Konzerte im Rahmen des Sparkassen-Waldleuchtens auf der Waldbühne Adlerwiese durchgeführt werden können, wird die weitere Pandemie-Entwicklung zeigen.

EIN MULTIMEDIALE STADT-GUIDE FÜHRT DURCH BAD LIPPSPRINGE



Bad Lippspringe. Der von den Corona-Maßnahmen gebeutelte Einzelhandel durchlebt stürmische Zeiten. Doch auch schon vor der Pandemie mussten sich die Geschäfte in den Innenstädten der zunehmenden Konkurrenz durch den Online-Handel stellen. Der neue aufgelegte und multimedial erweiterte Stadtguide für Bad Lippspringe hilft dabei, dieses Problem in den Griff zu bekommen. Denn viele Kunden sehnen sich wieder nach dem klassischen Einkaufserlebnis, wie es nur eine lebendige Innenstadt bieten kann. Shoppen und bummeln, zwischendurch einen Capuccino im Straßencafé genießen. Stöbern, kleinere und größere Sehenswürdigkeiten in die Shopping-Tour integrieren. Wie wäre es mit einem Besuch beim Frisör? Der von den Heggemannmedien entwickelte Gastro- und Shopping-Guide zeigt auch attraktive Dienstleistungsangebote auf. Besucher der Stadt erhalten Informationen zu Übernachtungsmöglichkeiten, über nahegelegene Parkplätze sowie aktuelle Sonderangebote. Die multimediale Erscheinungsform des Stadtguide kommt den Bedürfnissen aller

Generationen entgegen. Es gibt ihn sowohl als kleines Booklet im Westentaschenformat, als Homepage-basierte Version mit zahlreichen Features im Internet und als Mobile-Version. Somit kann eine individuelle Stadtführung auf dem Handy geplant werden. Favorisierte Geschäfte und Sehenswürdigkeiten können in einer individuellen Tour durch die Stadt miteinander verknüpft werden. Der digitale Stadtplan sorgt schließlich dafür, dass Gästen eine optimale Orientierung gewährleistet und kein Angebot verpasst wird.

Weitere Informationen: www.stadt-guide.com

die Sprachquelle
Logopädie

**Wir sind allzeit
bereit für Sie!**

die Sprachquelle
Angela Tenud
Detmolder Straße 167
33175 Bad Lippspringe
Telefon(05252) 962926
Fax (05252) 962924
www.sprachquelle.de
tenud@sprachquelle.de

Termine nach Vereinbarung!
Hausbesuche möglich!

Naturkost
Lindenhof

»BIO FÜR ALLE SINNE!«
NACHHALTIG . REGIONAL . NATÜRLICH BIO .



Testen Sie unser vielseitiges
Vollsortiment an Backwaren,
Obst & Gemüse, Käse- & Wurst-
spezialitäten, Dr. Hauschka
Naturkosmetik u.v.m.
Wir freuen uns auf Sie!

Mo – Sa: 9 – 13 Uhr | Mo, Di: 15 – 18 Uhr | Do, Fr: 15 – 18.30 Uhr
Martinstr. 32 | 33175 Bad Lippspringe | www.naturkost-lindenhof.de

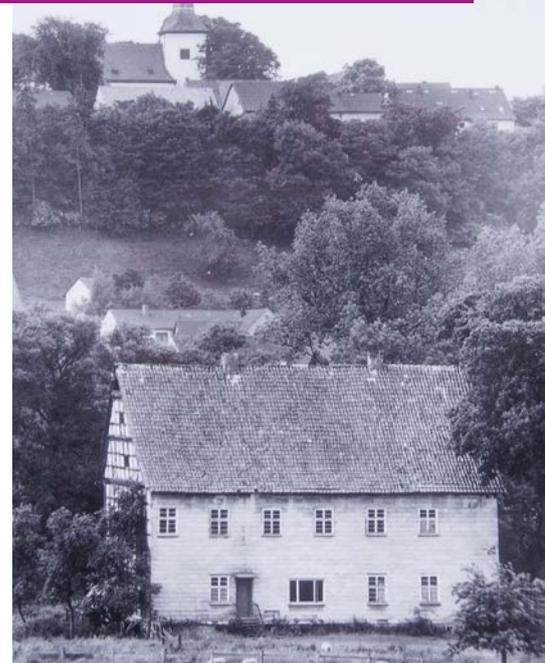


"WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA"

IN BAD WÜNNENBERG



Fotos: Herbert Gruber



DER SPANKENHOF

KEIMZELLE DER WÜNNENBERGER UNTERSTADT

Bad Wünnenberg. Rund 400 Jahre nach Gründung Wünnenbergs wurde das prominente Fachwerkhaus, welches heute den Namen Spankenhof trägt, erbaut. Im Jahr 1725 war es das erste Gebäude der Bad Wünnenberger Unterstadt. Die Oberstadt entstand bereits im 13. Jahrhundert durch die Edelherrn von Büren. Hier konnte auf dem Bergsporn ein befestigte Siedlung, die gut zu verteidigen war, errichtet werden. Erbauer des Spankenhofs war später, als die Zeiten ruhiger wurden, der Rentmeister Jobst Friedrich. Mit dem Bauwerk im Stil des klassischen Barock wollte dieser seinen Wohlstand zur Schau stellen. Zur Zeit der preussischen Verwaltung kam die Familie Spanken nach Wünnenberg und kaufte den Hof, der seitdem den Namen der Familie trägt. Mehrfach wechselten die Besitzer und auch das Gebäude veränderte immer wieder sein Gesicht. Nachdem die Instandhaltung des Anwesens zunehmend schwierig wurde, übernahm die Stadt Bad Wünnenberg in den 1990er Jahren den Hof. Damit verbunden war die Restaurierung, gefördert durch Mittel des Landes Nordrhein-Westfalen. Im Jahr 1994 konnten die Restaurierungsarbeiten abgeschlossen werden und der Hof konnte einer neuen Bestimmung übergeben werden.

den. 2013 kam es im Spankenhof zu einem schweren Brand. Defekte Leitungen hatten in einer Zwischendecke einen Schmelbrand ausgelöst, der sich rasch ausbreitete. Weite Teile des Dachstuhl brannten ab, zudem wurden die historischen Lehmwände vom Löschwasser in Mitleidenschaft gezogen. Nach Erhalt der Versicherungssumme konnte man in Bad Wünnenberg mit dem Wiederaufbau des Hauses beginnen. Das feudale Treppenhaus, im Stil der Loire-Schlösser errichtet, konnte gerettet werden. Es stammt noch aus der Entstehungszeit des Gebäudes. Innen ist das Gebäude jetzt auch mit einem Personenaufzug ausgestattet. Schmuckstück des Hauses ist der Stucksaal. Er wird für Ratssitzungen, Besprechungen und repräsentative Veranstaltungen genutzt. Die Initiative „Kunst und Kultur“ veranstaltet hier Konzerte, Ausstellungen, Lesungen oder Theateraufführungen. Im herrschaftlichen Ambiente können sich Brautpaare das standesamtliche Ja-Wort geben.

Im Außenbereich gibt es Obstbäume mit alten Apfelsorten. Und auch was sonst im Garten wächst, darf von den Besuchern vernascht werden.

GÜNSTIG HEIZEN

MIT NAHWÄRME

Umweltschonende Nahwärme im Bad Wünnenberger Neubaugebiet „Auf der Iserkuhle“ – das bietet Energieservice Westfalen Weser (ESW) für die rund 100 neuen Wohnhäuser.

Mit dem Wärmeprodukt **ESWlokal°** bekommen zukünftige Eigenheimbesitzer*innen ein umweltschonendes Rundum-Sorglos-Paket für ihr neues Zuhause. Die Wärme für die Heizung und das warme Wasser wird durch hocheffiziente Blockheizkraftwerke (BHKW) in der Energiezentrale direkt im Wohngebiet „Auf der Iserkuhle“ erzeugt. Das bedeutet kurze Lieferwege zu den Wohngebäuden und eine hohe Ausfallsicherheit. Bauwillige sparen die Investitions- und Betriebskosten für eine eigene Heizungsanlage und brauchen sich auch nicht um deren Wartung oder spätere Ersatzinvestition zu kümmern. Und für den Fall der Fälle ist der Servicedienst rund um die Uhr 24/7 erreichbar.

FÖRDERUNG MÖGLICH

Weil die Wärme mit Erdgas erzeugt wird, punktet **ESWlokal°** mit einem niedrigen Primärenergiefaktor von 0,46. Damit erfüllen die Bauwilligen sehr leicht die gesetzlichen Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) und sparen gleichzeitig Baukosten, da keine teuren Ersatzmaßnahmen erforderlich sind.

Außerdem stehen den zukünftigen Eigenheimbesitzer*innen Fördermöglichkeiten offen – aktuell 1.000 Euro für ein Einfamilienhaus durch das Programm progres.nrw. Und durch den geringen CO₂-Ausstoß ist es auch für die Umwelt richtig gut.

Der Einsatz hocheffizienter BHKW in einem Nahwärmenetz hat sich in Bad Wünnenberg bereits bewährt. Die Wärmeversorgung des Rathauses, des Johannes-Even-Heims und der Betriebsstelle von Westfalen Weser Netz (WWN) ist jetzt zentralisiert und zukunftstauglich. Energieservice Westfalen Weser hat die Energiezentrale im Gebäude von WWN erneuert und dem größeren Bedarf angepasst. Damit spart die Stadt nicht nur Wärmekosten, die Versorgung wird auch wesentlich umweltschonender.

www.energieservice-ww.com

ESWlokal°

Einfach. Sofort. Wohlfühlen.

EINFACH GÜNSTIG: HEIZEN SIE MIT NAHWÄRME

Exklusiv für das Wohngebiet
„Auf der Iserkuhle“

WIR BERATEN SIE GERN

Tel. 05251/503-4822
Weitere Infos für Sie:



Bad Wünnenberg

UNSERE WÄRME FÜR IHR NEUES HAUS

www.energieservice-ww.com

WW Energieservice
Westfalen Weser

PERSÖNLICHE BERATUNG

Informieren Sie sich kostenlos und unverbindlich über die innovative Nahwärmelösung im Neubaugebiet „Auf der Iserkuhle“.

JETZT AUCH ALS ONLINE-BERATUNG!

Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen virtuellen Beratungstermin.



IHR PERSÖNLICHER ANSPRECHPARTNER:

Carsten Strätling

Tel.: 0 52 51 / 5 03 - 48 22

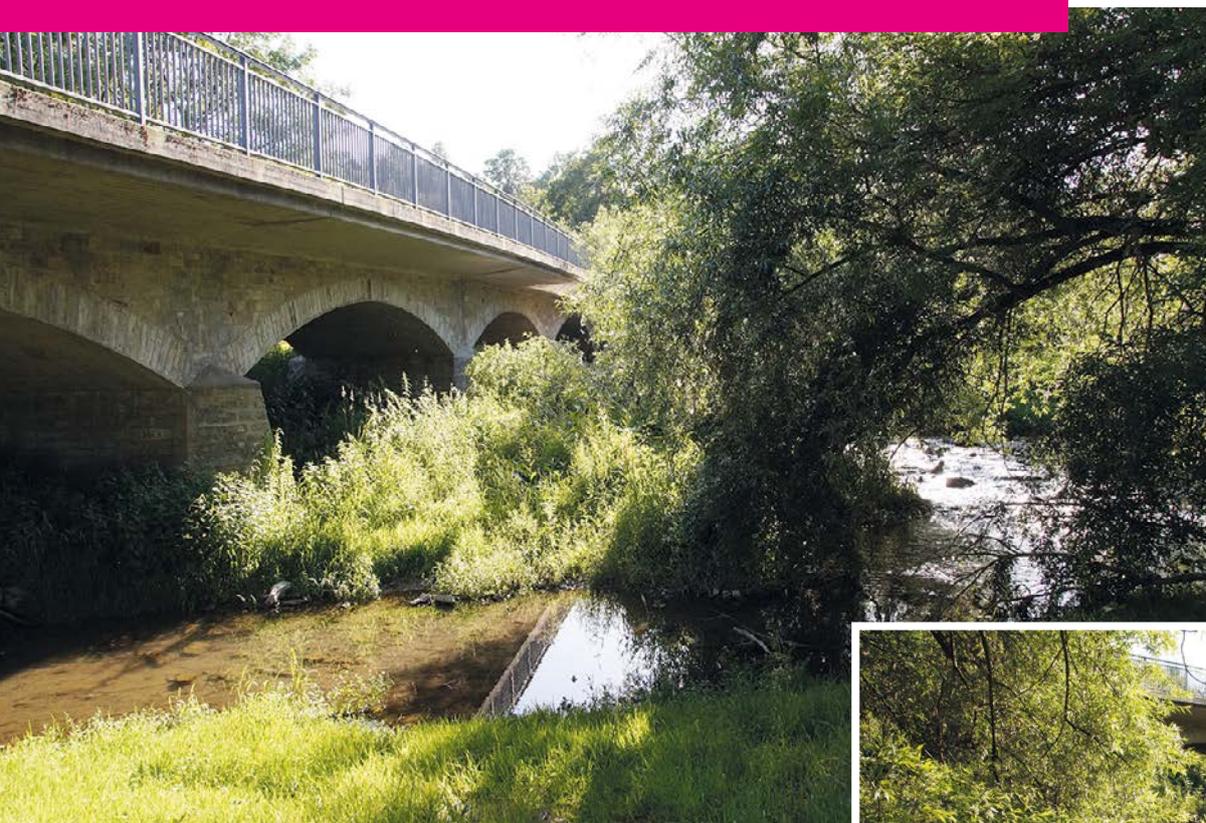
E-Mail: esw-vertrieb@ww-energie.com

Energieservice Westfalen Weser GmbH
Rolandsweg 80 · 33102 Paderborn

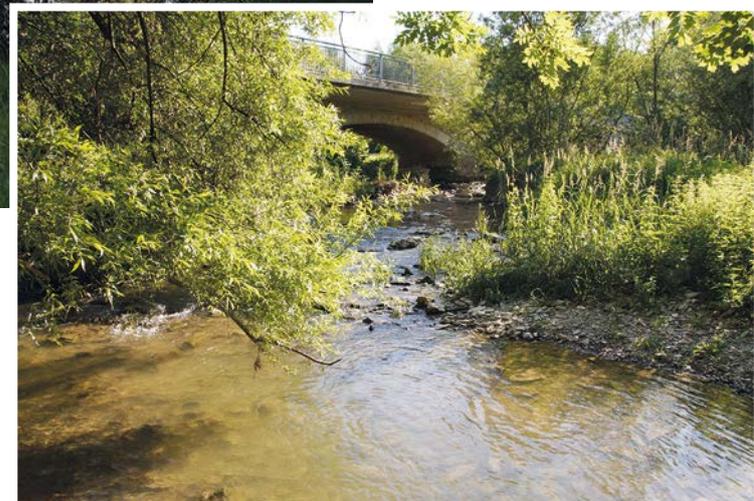


"WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA"

IN BORCHEN



Fotos: Herbert Gruber



ZWISCHEN ALME UND ALTENAU

Borchen. In Borchen fließen die beiden Hochflächen-Flüsschen Alme und Altenau zusammen. Dabei büßt die kleinere Altenau ihren Namen ein und vereinigt ihre Fluten mit der Alme bis zur Mündung in die Lippe im Neuhäuser Schlosspark. Beide Flüsschen sind landschaftlich attraktive Karstgewässer. Sie haben die Eigenart, an bestimmten Stellen in Schwalglöchern zu verschwinden, um dann an anderer Stelle im Flussbett wieder zu Tage zu treten.

Die Altenau entspringt südöstlich von Blankenrode am Hubertsberg auf 389 Meter Meereshöhe. Bei Atteln nimmt sie das Wasser der Sauer mit auf und durchfließt schließlich Henglar, Etlern und Kirchborchen. Hier mündet der aus Richtung Osten kommende Ellerbach ein, bevor sich die Altenau auf 126 Meter über Meereshöhe (N.N.) mit der Alme vereinigt.

Mit ihren 59,1 Kilometern Flusslauf ist die Alme fast doppelt so lang wie die Altenau. Sie entspringt im Norden der Briloner Höhen nahe dem Ort Alme. Ihre Hauptquelle ist ein romantischer Karstquellteich mit einem Durchmesser von 30 Meter und einer Schüttung von immerhin 400 Liter/Sekunde. Damit gehört sie zu den starken Quellen in Deutschland. Abfließend geht es über Siddinghausen, Weine, Büren, Brenken, Ahden, Wewelsburg und Niederntudorf Richtung Borchen. Sie unterquert die Autobahnen A44 und A33. Letztlich geht es an der Paderborner Kernstadt am Stadion des SC Paderborn vorbei nach Schloss Neuhaus.

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
BORCHEN...



In alten Zeiten trieben beide Fließchen zahlreiche Mühlen an, an einigen dieser Standorte wird die Wasserkraft heute zur Stromgewinnung genutzt.

Im Tal der Alme verlief früher die Trasse der bis heute bekannten Almetalbahn. Sie wurde 1981 endgültig stillgelegt, aber nicht entwidmet. Über ihre Reaktivierung wird lebhaft diskutiert. Viele der imposanten Eisenbahnbrücken, erbaut aus dem Kalkbruchstein der Paderborner Hochfläche, sind erhalten geblieben und wurden zu beliebten Fotomotiven. Ob jemals wieder ein Zug darüber fährt, erscheint jedoch leider fraglich. Sollte es klappen, bekäme Borchchen wieder einen Bahnhof und den Anschluss in die große, weite Welt.

Am 16. Juli 1965 kam es an Altenau und Alme zur berüchtigten Heinrichsflut. Riesige, schwarze Wolken verdeckten damals den Himmel und schwere Sommergewitter brachten sintflutartige Wassermassen. Den ganzen Tag lang, von 5 Uhr morgens an,

sollten die Regenfälle nicht eine Minute nachlassen. Borchens Ortsteil Etteln lief voll „wie eine Badewanne“. Die kleine Altenau wurde zum reißenden Strom, der alles mitnahm. Etwa 200 Menschen waren in Etteln vom Wasser eingeschlossen. Als Folge der Heinrichsflut wurden mehrere Maßnahmen zum Hochwasserschutz getroffen. Zu den Prominentesten gehörte das Rückhaltebecken bei Husen, das kürzlich zum Teil wieder zurückgebaut wurde.



Wir wünschen allen ein schönes Osterfest!

Akustik- Trockenbau & Malerbetrieb

Marita
Ikemeyer

Maler- & Lackierer
Meisterin

Michael
Schlebrügge GbR

Akustik- & Trockenbau
Meister

Exklusive Komplettlösungen aus Meisterhand

Nikolaus-Otto-Straße 34
33178 Borchchen

Tel 05251 878 40 10
Fax 05251 878 40 12

www.ikemeyer-schlebruegge.de



HOLZRAHMENBAU ▲ ZIMMERERARBEITEN ▲ CARPORTS ▲ DACHDECKERARBEITEN

Tel. 05251 14784-02 | info@raphaelrisse.de | www.raphaelrisse.de

"VIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
BORCHEN...

PLANUNGEN FÜR EINE ENTLASTUNGSSTRASSE



An der Spitzkehre der Paderborner Straße soll die künftige Entlastungsstraße mit einem Kreisverkehr abzweigen. Foto: Herbert Gruber

Borchten. Schon seit den 1960er Jahren ist für Nordborchten der Bau einer Entlastungsstraße im Gespräch. Nachdem der Borchener Rat in der letzten Legislatur entsprechende Planungen auf den Weg gebracht hat, zeichnet sich endlich eine Lösung für das längst erkannte Verkehrsproblem ab. Denn auch der Liefer- und Schwerverkehr quält sich durch die mit einer bekannten und unfallträchtigen Spitzkehre berüchtigte Straße Richtung Paderborn. Nach einer

vorliegenden Planung durch das Bürener Büro Welling & Partner soll die neue Straße an der Spitzkehre mit einem Kreisverkehr beginnen und Borchten östlich umgehen. Dabei wird vor Ort Wert darauf gelegt, dass es sich bei diesen Planungen nicht um eine „Umgehungsstraße“ sondern eben um eine „Entlastungsstraße“ handelt. Sie soll dann oberhalb der Biogasanlage von Hubertus Franke auf die Kreuzricke münden. Damit wären die Neubaugebiete am Hessenberg ohne Ortsdurchfahrt zu erreichen. Politik und Verwaltung spekulieren zudem darauf, dann zwischen der heutigen Bebauung und der neuen Straße weitere Baugebiete ausweisen zu dürfen. Nach Unstimmigkeiten über die erste Planungsvariante kam eine weitere, neue Streckenführung ins Gespräch, die noch weiter östlich verläuft. Im Borchener Rathaus rechnet man mit Landes-Zuschüssen für das Projekt in Höhe von 80 Prozent der Investitionssumme. Eine konkrete Kalkulation liegt jedoch noch nicht vor. Es wird mit einem Realisierungszeitraum von rund 10 Jahren gerechnet. Je nach Abstand zur Wohnbebauung soll entsprechender Schallschutz von Anfang an in die Planungen einfließen. Allgemein gibt es noch von vielen Seiten Skepsis, ob das Projekt tatsächlich realisiert werden kann. „Die Planung ist ja nun beschlossen. Ob die Finanzmittel für die Straße tatsächlich zur Verfügung gestellt werden, ist ungewiss, ebenso wie die Frage, ob die erforderlichen Flächen von der Gemeinde erworben werden können,“ so Guide Reitemeyer von den GRÜNEN in seiner Haushaltsrede. Sollte die Straße realisiert werden, sei auch die Nutzung durch nichtmotorisierte Verkehrsteilnehmer wichtig.

QUADRO

TIEFBAU GMBH

- Kanal- und Straßenbau • Hausanschlüsse • Offene Kanalsanierung
- Pflasterarbeiten • Erdarbeiten für Versorgungsleitungen und Kabel
- Ausschachtungen • Erdarbeiten u. Sondereinsätze mit mobilem Saugbagger

Gartenstraße 21 • 33178 Borchten

Telefon 05251/ 38669 • Fax 05251/ 108723 • Mobil 0172/ 52554 00

E-Mail: Quadro-Tiefbau@t-online.de

Schweißtechnik & Metallbau
FERDI VOß GmbH

anerkannter Schweiß-Fachbetrieb

- Balkonsanierung
- Treppen und Geländer
- Industriemontage
- Stahlbau
- Trapezbleche
- Vordächer und Überdachungen
- ISO Dach und Wand
- Stahlbalkone für Neu- und Altbau
- Blecharbeiten bis 12 mm
- Komplettlösungen für alle Balkone
- Beratung und Planung

Borchten-Etteln • Tel. 0 52 92 / 17 99
www.voss-metallbau.de

Die neue Straße soll Borchten östlich umfahren.
Foto: Gemeinde Borchten



GLASTRINKHALME

by OPTITHERM

MADE IN
BORCHEN



Die nachhaltige Alternative
für coole Drinks und heiße Getränke
von OPTITHERM Sander aus Borchten:

GLASTRINKHALME by Optitherm!
Jetzt online bestellen!



www.glastrinkhalme.shop



**KLEINER
PIMPF** 35



**TAUSEND
SASSA** 20



**KNORKER
KERL** MIT KNICK 33



LANGER 22
LULATSCH

+ für Heiß- und Kaltgetränke = temperaturbeständig + lebensmittelecht = unbedenklich + BPA- und bleifrei = ohne Schadstoffe
+ 100 % recycelbar = umweltfreundlich + spülmaschineneignet = hygienisch + geschmacksneutral = für echten Trinkgenuss

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
BORCHEN...



RAD-TREFF BORCHTEN

Erfolgreich auf zwei Rädern

Borchten. In Borchten wird das Freizeitvergnügen auf dem Rad mit professionellem Anspruch betrieben. Einsame Radler finden hier Kontakt zu Gleichgesinnten und können an zahlreichen Angeboten teilnehmen. Und auch wenn die Corona-Pandemie zu erheblichen Einschränkungen geführt hat, so gibt doch der nahe Sommer die Hoffnung auf neue, gemeinsame Touren. Im Rad-Treff Borchten gibt es bis zu neun verschiedene Leistungsgruppen, in

denen beispielsweise mit dem Trekkingrad, Sportrad, Mountainbike oder Rennrad gefahren wird. Die angebotenen Strecken sind zwischen 20 und 70 Kilometer lang.

Für Neugierige und Einsteiger bietet der Verein kostenlose, geführte Touren durch das Paderborner Land an. So kann man Sight-Seeing und sportliche Betätigung exzellent miteinander verbind-

Umzug von Schloß Neuhaus nach Borchten Fahrrad Möhring seit 1. März in neuen Räumen

Nach 25 Jahren wurde es für Zweirad Möhring in Schloß Neuhaus zu eng. Der Meisterbetrieb für Handel und Reparatur renommierter Markenbikes zog deshalb kürzlich in neue Räume nach Borchten um und bedankt sich gleichzeitig für die langjährige Treue der Kunden in Schloß Neuhaus. Die neuen Verkaufsräume im Borchener Gewerbegebiet, nahe der Auffahrt zur A33 verkehrsgünstig gelegen, bieten den Fahrrad-Enthusiasten eine Ausstellungsfläche von 200 m², aus einem Verkaufsraum ist eine regelrechte Ausstellungshalle geworden. So hat sich die Location im Vergleich zum Laden in Schloß Neuhaus nahezu verdoppelt. Auch die vom Laden aus einsehbare Werkstatt ist auf rund 160 m² gewachsen.

Der Familienbetrieb hat es sich auch weiterhin zum Ziel gesetzt, den eigenen Spaß am Fahrrad und das Vergnügen an der Bewegung im Freien an die Kunden weiterzugeben. Alles Wissen rund um die Fahrräder, sowie die neuesten Trends sind deshalb bei Fahrrad Möhring hautnah erlebbar. Kundenzufriedenheit steht an erster Stelle,

deshalb gibt es hier Fahrräder und Zubehörteile namhafter Hersteller, die auch dem Urteil kritischer Fachleute standhalten. Egal ob E-Bike, Lastenrad, Mountainbike, Rennrad oder Trekkingrad. Die Auswahl geht auf besondere Vorlieben ein und Individualisten erhalten ein Custom-Bike nach eigener Vorstellung. Die Reparatur aller Fahrradmarken ist im Meisterbetrieb selbstverständlich. Reparaturaufträge werden zügig abgewickelt, so dass die Kunden nur für kurze Zeit auf ihr Bike verzichten müssen. Der zunehmend wichtige Bereich der E-Bikes hat bei Fahrrad Möhring bereits Tradition. Als besondere Service-Leistung wird schon seit sieben Jahren bei Fahrrad-Möhring die Satteldruckmessung angeboten. So lassen sich Beschwerden, die manche Radfahrer haben, abstellen. Je nach dem Status der Corona-Auflagen werden Verkaufsgespräche zurzeit nach vorheriger Anmeldung oder während der Öffnungszeiten angeboten. Reparaturarbeiten dürfen grundsätzlich durchgeführt werden. Auch dafür empfiehlt sich jedoch eine vorherige Anmeldung. Für die Satteldruckmessung ist eine Terminabsprache grundsätzlich erforderlich.



Fahrrad MÖHRING
custombikes & more



Fahrrad Möhring GmbH

(früher Zweirad Möhring UG)

Rudolf-Diesel-Straße 5

33178 Borchten

Tel.: 05251 - 8701554

www.fahrrad-moehring.de

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
BORCHEN...



den. Für Jugendliche gibt es einen Kids-Pass (6-12 Jahre), sowie den Etappenmarathon (13-17 Jahre).

Die Borchener Rad-Touren-Fahrt (RTF) führt regelmäßig im Juni „Durch das Hochstift Paderborn“, je nach Sporlichkeit der Teilnehmer sind Strecken von 20, 43, 78, 113 und 151 Kilometer wählbar. Vier ausgeschilderte Strecken „Rund um Borchchen“ werden im Herbst auch gemeinschaftlich beradelt und wer seine Ausdauer unter Beweis stellen will, nimmt am Bergzeitfahren teil. Auch das Radsportabzeichen, das von den Krankenkassen mit Bonuspunkten und Prämien belohnt wird, kann beim Verein absolviert werden. Präventionskurse mit dem Fahrrad werden ebenfalls angeboten.

Wer sich zu einer Mitgliedschaft im Verein entscheiden kann, profitiert bei günstigen Beiträgen vom Vereinsleben. So nehmen die Borchener regelmäßig an Veranstaltungen anderer Vereine teil und werden von diesen eingeladen. Im Frühling ist das Radtraining auf Mallorca besonders beliebt, wenn dort schon bei Sonnenschein geradelt werden kann, während in westfälischen Gefilden noch der Nieselregen durch die Lande zieht. Zu einem prominenten Mitglied des Vereins wurde inzwischen die Paderborner Sportwissenschaftlerin Fiona Schröder. Ihre Sportfolge sind weit über die Region hinaus bekannt geworden. Die Paderbornerin mit der burschikosen Kurzhaar-Frisur arbeitet inzwischen mit professionellen Trainern aus ganz Deutschland zusammen und misst sich mit internationalen Athletinnen.

Rad-Treff Borchchen

Ansprechpartner: Burkhard Thiele
Merschweg 33 · 33178 Borchchen
Tel. 0157 / 70313566
www.rad-treff-borchchen.de

Maler-Eildienst



Hans Kleinemeier

Inh. Michael Gremmel

**Ausführung sämtlicher Malerarbeiten
preiswert und schnell**

Fassadenanstriche – Reinigung und Imprägnierung
Sanierung von Brand- und Wasserschäden – Lackier- und
Tapezierarbeiten – Bodenverlegung – Industriefarben

Meisenweg 6 | 33178 Borchchen | Telefon 0 52 51 38 14 27
E-Mail: malereildienst@gmail.com

...weil Gemeinschaft
Gesundheit schafft!

St. Laurentius Apotheke

wissen was hilft

Paderborner Str. 62 fon 0 52 51/3999 31 info@laurentiusapotheke.com
33178 Borchchen fax 0 52 51/3999 17 www.laurentiusapotheke.com



AUTOHAUS

KOCH

**Ihr zuverlässiger OPEL-Partner
mit persönlichem Service direkt von nebenan.**

Kirchstraße 41 33178 Borchchen
0 52 92 - 896 www.Koch-Autohaus.com

"WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA"

IN BÜREN

Jan Hoffmeister und Carolin Klute von der Bürener Jugendpflege sind für das Ferienprogramm 2021 gewappnet und nehmen seit dem 8. März 2021 Anmeldungen entgegen.



JUGENDPFLEGE INFORMIERT ÜBER FERIENPROGRAMM 2021

DIE BÜRENER JUGENDPFLEGE IST FÜR DIE FERIEEN GEWAPPNET

Büren. Trotz der aktuellen Pandemiebeschränkungen möchte die Bürener Jugendpflege auch für das Jahr 2021 wieder ein umfassendes Ferienangebot für die Kinder und Jugendlichen im Bürener Land anbieten. Offiziell ist der Sommer zwar noch einige Monate entfernt, doch in den Köpfen der Mitarbeiter/innen der Bürener Jugendpflege hat die wärmere Phase des Jahres und das damit verbundene Ferienprogramm bereits einen festen Platz. Neben der Ferienbetreuung für Grundschulkinder in den ersten drei Ferienwochen, sollen auch wieder Freizeiten für Kinder und Jugendliche angeboten werden. „Sobald eine Lockerung der strengen Kontaktbeschränkungen möglich ist, wollen wir vorbereitet sein und dazu gehört natürlich auch die Durchführung von Angeboten vor Ort und den beliebten Ferienfreizeiten“, berichtet Jan Hoffmeister als Leiter der Bürener Jugendpflege. Unter Berücksichtigung der geltenden Coronaschutzverordnung kann es bei den jeweiligen Aktionen/Fahrten zu bestimmten hygienischen Maßnahmen kommen, die eingehalten werden müssen. Ebenfalls kann es zu kurzfristigen Änderungen oder Absagen kommen.

Los geht es in den Osterferien: Vom 29.03. – 09.04.2021 soll die Ferienbetreuung durchgeführt werden. Anders als in den vergangenen Jahren ist hierfür eine vorherige Anmeldung notwendig. Der Unkostenbeitrag liegt hier bei 25 Euro (vier Betreuungstage) pro Woche.

Auch die Sommerferien hat das Team der Jugendpflege im Blick: „Die Schule legt eine Pause ein, doch viele Eltern stehen vor dem Problem Beruf und die Betreuung ihrer Kinder in Einklang zu bekommen“, weiß Jan Hoffmeister. Um bei diesen Schwierigkeiten zu helfen, wird in den ersten drei Ferienwochen (05.07. – 23.07.2021) eine Sommerferi-

enbetreuung für Kinder im Grundschulalter angeboten, wo Eltern ihre Kinder wochenweise für einen Unkostenbeitrag von 35 Euro anmelden können.

Neben dem Programm Vorort soll es, wenn es die Infektionslage erlaubt, auch ab Sommer wieder auf Reisen gehen. Bereits zum dritten Mal bietet die Jugendpflege eine Fahrt in die österreichische Partnerstadt Mittersill an. Jugendliche zwischen 12 – 15 Jahren können vom 22.07. – 30.07.2021 Mittersill mit all seinen Facetten erkunden und erleben.

Untergebracht in einem großen Selbstversorgerhaus soll neben zahlreichen Ausflügen auch die Kooperation mit dem dort ansässigen Jugendtreff gestärkt werden

Nicht ganz so weit entfernt findet eine Freizeit für Kinder im Alter zwischen 8 und 12 Jahren statt. In diesem Jahr geht es vom 09.08. – 13.08.2021 in ein schönes Selbstversorgerhaus am Möhnesee, wo ein buntes und actionreiches Programm auf die Kinder wartet.

Auch in den Herbstferien wird gereist. Vom 18.10. – 22.10.2021 wird in Kooperation mit dem JuBe Simonschule aus Salzkotten ebenfalls eine Ferienfreizeit für 12 bis 15-jährige zur Nordsee angeboten.

Für die Ferienbetreuung an Ostern und im Sommer sowie für alle Freizeiten kann sich ab dem 08.03.2021 telefonisch im Treffpunkt 34 angemeldet werden. Die Plätze für alle Aktionen sind begrenzt und es geht nach der Reihenfolge der Anmeldungen. Weitere Informationen gibt es per Telefon unter 02951 / 9375742 oder im Internet unter <http://www.jugendpflege-bueren.de/ferienspiele>.

NEUE ARZTPRAXIS IN BÜREN-STEINHAUSEN

CHRISTINA WOLF VERSTÄRKT
DIE MEDIZINISCHE VERSORGUNG IN BÜREN



Die Stadt Büren heißt die neue Ärztin mit ihrer Praxis in Büren-Steinhausen willkommen: Manuel Krenz, Abteilungsleiter Bürgerdienste, Hausärztin und Internistin Christina Wolf mit Bürgermeister Burkhard Schwuchow.

Büren/Steinhausen. Steinhausen freut sich über eine neue Arztpraxis in der Schulstraße. Am 1. April eröffnet die Internistin und Fachärztin Christina Wolf die neugestalteten Räume als niedergelassene Ärztin und bereichert somit das Angebot der ärztlichen Versorgung in Büren.

„Die Stadt Büren gratuliert Christina Wolf zu diesem Schritt in die Selbstständigkeit und heißt sie als neue Ärztin im Stadtgebiet willkommen“, so Bürgermeister Burkhard Schwuchow beim Antrittsbesuch im Bürener Rathaus. „Diese Neugründung zeigt uns eine weiterhin positive Richtung in der Stadtentwicklung.“ Die Stadtverwaltung hatte aktiv nach gründungsinteressierten Mediziner*innen für diesen Standort in Steinhausen gesucht. Jetzt ist die Freude groß, dass die Initiative von Herrn Dr. Witthaut und der Stadt Büren über die Kassenärztliche Vereinigung erfolgreich war.

Der Standort in der Schulstraße in Steinhausen trifft auf ein eingespieltes Umfeld. Jetzt sind alle Räume frisch renoviert und bieten reichlich Platz für Behandlung und Heilung.

Christina Wolf wurde in Paderborn geboren. Nach dem Staatsexamen begann sie ihre ärztliche Tätigkeit in der Kardiologie der Universitätsklinik Essen. Die Aussicht auf eine breitere internistische Ausbildung führte sie in die Kardiologie und die Klinik für Innere Medizin des St. Vincenz Krankenhaus Paderborn. Dort war sie rund 12 Jahre in der Akutversorgung tätig. In den letzten zwei Jahren lernte sie als angestellte Fachärztin in Lichtenau die Arbeit einer Landärztin schätzen und lieben. Jetzt erfüllt sich Christina Wolf den Wunsch ei-

ner eigenen Praxis für Innere Medizin und hausärztliche Versorgung. Angefangen bei der Gesundheitsvorsorge, über technische Untersuchungen bis hin zu Impfungen und Hausbesuchen – Frau Wolf deckt das komplette Spektrum der hausärztlichen Versorgung ab.

Die Öffnungszeiten der neuen Praxis entsprechen den gewohnten Praktiken. Montags bis Freitag von 8:00 – 12:00 Uhr, Montag und Dienstag von 14:30 – 16:30 Uhr und am Donnerstag von 16:00 – 18:00 Uhr. „Ich freue mich sehr, dass ich durch mein Praxisteam so gute Unterstützung erhalte“, so Christina Wolf. „Alle drei Mitarbeiterinnen sind erfahrene Angestellte aus Steinhausen. Zusammen begrüßen wir jede Patientin und jeden Patienten aufs Herzlichste.“

PRAXISERÖFFNUNG

Christina Wolf

Fachärztin für Innere Medizin

-Hausärztliche Versorgung-

Liebe Patienten, wir freuen uns Sie in unserer Praxis begrüßen zu dürfen!

Sprechzeiten:

Montag + Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 - 12.00 Uhr	08.00 - 12.00 Uhr	08.00 - 12.00 Uhr	08.00 - 12.00 Uhr
14.30 - 16.30 Uhr		16.00 - 18.00 Uhr	
und nach Vereinbarung			

Schulstraße 10 · 33142 Büren-Steinhausen · Tel. 02951/9394881

ERSTER HEIMAT-PREIS IN BÜREN VERLIEHEN

AND THE WINNER IS: ALLE EHRENAMTLICHEN,
DIE SICH FÜR IHRE HEIMAT EINSETZEN



Verleihung des Heimat-Preises der Stadt Büren: Bürgermeister Burkhard Schwuchow gratuliert den Gewinnern Dirk Nölting, Waldbahn Almetal e.V., Ingrid Bischof, Bürener Speisekammer, und Reinhard Kurek, Freunde des Mittelalters - Cohors Burana.

Büren. Büren hat im letzten Jahr einen neuen Wettbewerb zur Verleihung des Heimat-Preises ausgerufen, der durch das Land Nordrhein-Westfalen gefördert wird. Jetzt werden die ersten Gewinner von Bürgermeister Burkhard Schwuchow geehrt. Er übergibt eine Urkunde und den Preis als schön gestaltetes plastisches Bildwerk an die ersten drei Plätze von insgesamt 21 Nominierungen. Aufgrund der positiven Resonanz wird der Wettbewerb auch in diesem Jahr fortgeführt.

„Alle Beteiligten an diesem Projekt dürfen sich als „Gewinner“ fühlen“, macht Burkhard Schwuchow deutlich. „Die Tatsache, dass solche Wettbewerbe mit vielen Kandidaten stattfinden können, zeugt von einem aktiven Leben in unserer schönen Stadt. Wir freuen uns, mit diesem Projekt stellvertretend alle ehrenamtlich tätigen Mitbürger ehren zu können.“ Die Preisverleihung fand statt am alten Stellwerk in Ringelstein – coronakonform in der freien Natur an den Bahnschienen.

Den ersten Preis erhält Ingrid Bischof als Leiterin der Bürener Speisekammer. Seit vielen Jahren spendet sie Zeit, Energie und viel Liebe in das Sozialprojekt. Die bekannte Bürenerin organisiert den Einsatz und das Engagement von rund 40 MitarbeiterInnen im Wochenrhythmus, achtet auf die korrekte Ausgabe der Lebensmittel, wirbt Gelder und Sachspenden ein und erledigt eine Vielzahl weiterer Aufgaben, die den reibungslosen Ablauf der Speisekammer gewährleisten. Weiterhin ist Ingrid Bischof aktiv als Lesepatin in der Grundschule Josefschule und als ehrenamtliche Helferin in der evangelischen Kirchengemeinde. „Ohne Ingrid Bischof wäre das Leben in Büren ein ganzes Stück weniger zufriedenstellend“, sind sich die Jury-Mitglieder einig. Ingrid Bischof nimmt als Siegerin automatisch am nachfolgenden Landeswettbewerb NRW teil und erhält 2.500 Euro.

Der zweite Preis geht an die "Freunde des Mittelalters e. V.". Die fröhliche Gemeinschaft in mittelalterlicher Gewandung ergänzt das historische Stadtbild bei öffentlichen Feierlichkeiten und Stadtfesten.

Jedes Jahr kommen neue Gewänder, Verkaufsstände und nachempfundene Werkzeuge hinzu, sodass mittelalterliches Treiben für alle erlebbar bleibt. Das Preisgeld beträgt für den zweiten Platz 1.500 Euro.

Der dritte Preis wird verliehen an den Verein Waldbahn Almetal e.V. in Ringelstein. Viele Jahre lang bis 2014 waren die von den ehrenamtlichen Mitgliedern liebevoll restaurierten Züge mit ihren Fahrten durch das romantische Almetal eine Touristen-Attraktion mit überregionalem Bekanntheitsgrad. Sogar Hochzeiten wurden in den Waggons gefeiert. Seit zwei Jahren hoffen die „Waldbahner“ auf eine Reaktivierung des Streckennetzes. Es gehen 1.000 Euro an die Drittplatzierten.

Die Punkteverteilung verlief nach vorab entwickelten Preiskriterien. Berücksichtigt wurden Aspekte zur Erhaltung, Pflege und Förderung des Brauchtums, Verdienste um die Kultur und Tradition, Erhaltung des regionalen Erbes, Schutz der Heimat und Natur, Stärkung der lokalen und regionalen Identität sowie der geleistete Beitrag zur Stärkung der Gemeinschaft und des Zusammenlebens in der Stadt Büren.

„Es freut uns sehr, dass das Interesse an dem Projekt „Heimat-Preis“ so groß ist und so viele Bewohner Bürens „mitfiebern“. Wir gratulieren auch allen, die für den Preis nominiert wurden. Es ist wirklich beachtenswert, wenn ehrenamtlicher Einsatz als positiv wahrgenommen wird“, freut sich Bürgermeister Burkhard Schwuchow. Die Jury hatte es sich nicht leichtgemacht. Nach langem Abwägen und eingehenden Diskussionen konnte sie aus den 21 Vorschlägen drei zu ehrende Vereine aussuchen.

Auch in diesem Jahr wird der Heimat-Preis neu ausgelobt. Die Jury wir im Frühjahr den Startschuss geben, um Bewerbungen einzureichen. Alle Informationen sind auch nachzulesen auf der Homepage der Stadt Büren www.bueren.de.



AEROSOFT

**SIMULATION
GAMES SINCE
1991**



STARTE JETZT

DEINE AUSBILDUNG!

In folgenden Bereichen bilden wir regelmäßig aus:
Büromanagement, Marketingkommunikation,
Groß- und Außenhandel, E-Commerce und Fachinformatik
Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

WWW.AEROSOFT.DE

Unsere Azubis geben
dir in diesem Video
einen Einblick in ihren
Alltag bei Aerosoft!



AEROSOFT GMBH

Lindberghring 12 · 33142 Büren
Airport Paderborn-Lippstadt
bewerbung@aerosoft.de
02955/760310

AEROSOFT: 30 JAHRE ERFAHRUNG UND QUALITÄT IM BEREICH SIMULATIONSSOFTWARE

Die Firma Aerosoft feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum. Das bedeutet 30 Jahre Entwicklung von Simulationssoftware, 30 Jahre Qualitätsprodukte und 30 Jahre, in denen die Mitarbeiter der 1991 gegründeten Firma mit Begeisterung, Leidenschaft und Erfahrung an immer wieder neuen Simulationsprodukten arbeiten. So überrascht es nicht, dass Aerosoft weltweit zu den führenden Softwareherstellern im Bereich der Simulationsspiele gehört: Im Jahr 2020 konnte das am Flughafen Paderborn/Lippstadt ansässige Unternehmen ein stolzes Wachstum von 225 Prozent verzeichnen.

Gründe für den Erfolg waren zum einen Aerosofts Expansion auf die Spielekonsolen und zum anderen auch der bei eingefleischten Flugsimulationsfans und Neulingen gleichermaßen beliebte Microsoft Flight Simulator, dessen Vertrieb Aerosoft als Publisher in Europa seit August 2020 übernimmt. Winfried Diekmann, Gründer und Geschäftsführer von Aerosoft, freut sich über den Erfolg seiner Firma: "Es ist immer schön, wenn sich Wagnisse auszahlen – wir haben stark auf die Zusammenarbeit mit Microsoft beim Flugsimulator gesetzt und einiges an Geld für die Expansion in die Bereiche Konsole und Hardware in die Hand genommen und sind sehr froh, dass uns

das gut gelungen ist. Aerosoft wird durch die Initiativen der letzten Jahre deutlich stärker im Markt wahrgenommen."

Der Microsoft Flight Simulator gehört zu Aerosofts vielfältigem Produktsortiment, das sich aus den unterschiedlichsten Simulationsspielen, wie zum Beispiel Feuerwehr-, Bus-, Autobahnpolizei-, Zug-, Landwirtschafts- und ganz besonders auch verschiedenen Flugsimulationen, zusammensetzt. Die Spiele der traditionsreichen Softwarefirma lassen sich entweder im Einzelhandel oder im firmeneigenen Online-Shop auf www.aerosoft.com erwerben. Dieser bietet mit fast 1.000 Produkten derzeit eines der weltweit größten Sortimente im Bereich der PC-Simulationen.

Als erfolgreiches Softwareunternehmen bietet Aerosoft seinen über 30 Mitarbeitern und 50 freien Entwicklern weltweit stets neue, interessante Projekte, eine hervorragende Arbeitsatmosphäre und spannende Perspektiven. Davon profitieren auch jährlich zwei bis drei neue Auszubildende. Denn Aerosoft stellt jedes Jahr die entsprechende Zahl an Ausbildungsplätzen in den Bereichen Groß- und Außenhandel, Büromanagement, Marketingkommunikation, Fachinformatik oder E-Commerce zur Verfügung.





"WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA"

IN DELBRÜCK



Freuen sich, dass die Bauarbeiten in Kürze starten: (von links) Johannes Wiesing (Vorsitzender des Heimatvereins Ostenland), Hans-Josef Güh (Kösters Garten- und Landschaftsbau GmbH) und Bürgermeister Werner Peitz

NEUGESTALTUNG DES DORFPLATZES OSTENLAND:

BAUARBEITEN STARTEN NOCH IM MÄRZ

Delbrück. Im Juli 2020 war es endlich soweit: Die Dorfgemeinschaft in Ostenland erhielt für die Neugestaltung des Ostenländer Dorfplatzes grünes Licht für Fördergelder aus dem Förderprogramm zur Entwicklung des ländlichen Raumes des Landes NRW „Dorferneuerung“. Insgesamt 250.000 EURO fließen aus diesem Fördertopf in die Erneuerung des Dorfplatzes. „Der Dorfplatz erfüllt derzeit in keinsten Weise seine Funktion, sondern wird lediglich als Parkfläche genutzt. Umso mehr freuen wir uns, dass wir nun mit den Baumaßnahmen beginnen können“, so Markus Sandbothe von der Dorfwerkstatt. Der Förderantrag umfasste ein Kostenvolumen in Höhe von 441.000 EURO. Der Eigenanteil beträgt 191.000 EURO. Davon übernimmt die Stadt Delbrück 150.000 EURO und die Dorfwerkstatt Ostenland 41.000 EURO. Die Ausschreibung der Umgestaltungsmaßnahme wurde nach der Fördermittelzusage direkt gestar-

tet. Den Zuschlag für den ersten Bauabschnitt „Neugestaltung des Ostenländer Dorfplatzes vor dem Kultur- und Sportzentrum“ erhielt das Unternehmen „Kösters Garten- und Landschaftsbau GmbH“ aus Delbrück. Der zweite Bauabschnitt umfasst Pflasterarbeiten, die ehrenamtlich von der Dorfgemeinschaft Ostenland übernommen und ausgeführt werden.

Bereits seit einigen Jahren beschäftigt sich die Dorfgemeinschaft unter Einbeziehung der gesamten Ostenländer Vereine mit der Neu- und Umgestaltung des Platzes. Mit Gründung der Ideenschmiede „Dorfwerkstatt“ im Jahr 2013 wurden die ersten Ideen für die Umgestaltung gesammelt. In den letzten drei Jahren konkretisierten sich die Planungen. Ziel der Umgestaltung war es, die Aufenthaltsqualität der prägenden Dorfmitte zu steigern sowie diesen als Ort der

Kommunikation und des Zusammentreffens aller Generationen auszubauen. Aber auch Veranstaltungen wie der Ostenländer Markt, Weihnachtsmarkt, Programmpunkte des Schützenfestes, Konzerte der Musikkapelle und des Tambourcorps Ostenland aber auch der Grundschule Ostenland sollen hier zukünftig stattfinden. Der neugestaltete Dorfplatz soll auch für Radfahrer und Touristen ein attraktives Ziel darstellen und zum Verweilen einladen.

Mit der Neugestaltung wird das erarbeitete Konzept nun umgesetzt und dieser von allen Generationen zukünftig multifunktional und barrierefrei genutzt werden. Ruhebänke, Begrünung und eine Blickbeziehung zur Kirche laden zum Verweilen ein.

UMSETZUNG DER MASSNAHME „NEUGESTALTUNG DORFPLATZ OSTENLAND“

Als Vorbereitung für die Bauaktivitäten war es erforderlich, dass Bäume gefällt werden mussten. Diese Arbeiten wurden bereits kürzlich umgesetzt, so dass die eigentlichen Bauaktivitäten pünktlich Mitte März starten können. Ein einheitliches Beleuchtungskonzept wird auch in der dunklen Jahreszeit für die richtige Ausleuchtung und Sicherheit sorgen. Weiterhin sieht die Planung eine Verbindung zum Parkplatz an der Beethovenstraße, oberhalb des Sport- und Kulturzentrums, vor, um die Verknüpfung der Parkplatzfläche mit der Pfarrkirche und dem Dorfzentrum herzustellen. Darüber hinaus wird eine Hinweistafel mit Wissenswertem zu Ostenland aufgestellt.

Gestalterisch wird der Platz durch die Anlage von zwei Baumreihen mit je drei Bäumen gegliedert. Zwischen diesem Bereich befindet sich die multifunktionale Fläche, die für Veranstaltungen genutzt werden kann. Nach Westen-zum Nebeneingang der Kirche- wird eine großzügige Durchgangsmöglichkeit angelegt, mit der die Verknüpfung des Platzes mit der Kirche hergestellt wird. Über den Platz, vom Eingang zum Sport- und Kulturzentrum zur Straße bzw. dem dortigen Fußweg, verläuft eine freie Fläche ohne besondere Elemente, die so gleichzeitig eine freie Blickbeziehung über den Platz garantiert. Es werden Treppenstufen angelegt, die mit Handläufen und einer Beleuchtung versehen werden. Die geplanten Aufenthaltsbereiche werden mit Sitzbänken ausgestattet und durch eine wassergebundene Wegedecke gestalterisch von den übrigen Flächen abgehoben. Der gesamte Platz wird durch die geplante Gestaltung neu gefasst. Die bestehenden Gebäude tragen zu einer klaren Gliederung des Platzes bei; Kirche, Sport- und Kulturzentrum sowie das bestehende private Gebäude sorgen für klare Raumkanten. Die Öffnung des Platzes zur Straße unterstreicht das Ziel der Schaffung einer neuen Mitte, die für jeden zugänglich ist und gleichzeitig ein angenehmes, wohnliches Gefühl für den Aufenthalt schaffen soll.

Für den Radverkehr werden ausreichende Abstellmöglichkeiten in Form von Fahrradbügeln geschaffen. Die vorhandenen PKW-Stellplätze werden durch Markierungsnägel gekennzeichnet, die in einem ausreichenden Abstand angelegt werden, damit ein komfortables Ein- und Aussteigen gewährleistet ist.

Unter Berücksichtigung des demographischen Wandels, die Senioreneinrichtung Haus Joseph befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Dorfplatz, ist eine barrierefreie Verbindung über den Platz zwingend erforderlich. Derzeit besteht eine solche Verbindung nicht, so dass mobilitätseingeschränkte Personen Umwege in Kauf nehmen müssen. Mit der barrierefreien Platzgestaltung wird allen Personen der Zugang zum Sport- und Kulturzentrum und der zentralen Mitte in Ostenland ermöglicht.

GRÜNDE, WARUM SICH DIE DORFGEMEINSCHAFT OSTENLAND FÜR EINEN NEUEN DORFPLATZ STARK MACHT:

Der Dorfplatz stellt sich heute als Parkplatzfläche mit einer geringen Aufenthaltsqualität dar. Die eigentliche Funktion, nämlich die zentrale Mitte des Dorfes in unmittelbarer Nähe zu Kirche, Schule und Einkaufsmöglichkeiten zu bilden, kann derzeit von dem Platz nicht wahrgenommen werden. Bauliche, aber auch funktionelle Einschränkungen führen dazu, dass bei zahlreichen Festivitäten Ausweichmöglichkeiten gesucht werden müssen. „Das Ziel der Umgestaltung des Dorfplatzes ist, die Mitte des Dorfes durch die Neugestaltung zu beleben und für Vereine und Veranstaltungen eine Platzfläche/einen Ort zu schaffen, wo alle zusammenkommen können. Die Neugestaltung des Ostenländer Dorfplatzes wird dafür sorgen, die Dorfmitte zu stärken. Auch aus der Umgebung sollen Radfahrer, Spaziergänger oder Ausflügler motiviert werden, Ostenland zu besuchen und den Dorfplatz als zentralen Anlaufpunkt zu nutzen. Mit der Kirche und den Einzelhandelsgeschäften in unmittelbarer Nähe stehen Infrastruktureinrichtungen zur Verfügung, die direkt profitieren werden. Auch die angrenzende Schule erhält eine Fläche, auf der Veranstaltungen wie zum Beispiel das grüne Klassenzimmer, stattfinden können“, freut sich Johannes Wiesing, Vorsitzender des Heimatvereins Ostenland, über die nun beginnenden Bauarbeiten.

AUTO DIENST

WERKSTATT &
HANDEL

Fon: 05250/ 98780
www.autohaus-protte.de

PROTTE
Full Service rund um Ihr Auto!

Bursdamm 1
 Delbrück-Ostenland

Unsere Leistungsschwerpunkte

- Neuwagen
- Jahreswagen
- Gebrauchtwagen
- Unfallinstandsetzung
- Glasbruchreparaturen
- Abschleppdienst 24h
- Tankstelle
- Autowäsche

Wir öffnen Türen.

HORTON

AUTOMATIKTÜREN
FENSTER & TÜREN
FASSADEN

Horton Automatiktüren GmbH
M. Neumann
Am Grubebach 19
33129 Delbrück - Westenholz

Tel.: 02944 / 58 78 10
Fax: 02944 / 58 78 11
www.horton-automatik.de
kontakt@horton-automatik.de

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
DELBRÜCK...



Die Umfahrung am Fahrbahnrand wurde bereits im vergangenen Jahr hergerichtet. In der KW 6 wurden am Fahrbahnrand die Gleitschutzwände montiert und vor dem eigentlichen Baubeginn die Fahrbahn-Markierungsarbeiten und das Aufstellen der Straßenschilder umgesetzt.

BAUARBEITEN GESTARTET:

UNTERFÜHRUNG BINDET ZUKÜNFTIG DAS
NEUBAUGEBIET „LERCHENWEG“ AN DIE INNENSTADT AN

Ein Dach von Glahe, da lacht das Herz!

Dachfenster defekt? Wir machen das!

- maßgenauer 1:1 Austausch
- mit 20 % KfW Zuschuß
- oder größere Dachfenster
 - Sonnenschutz
- schnell, sauber, preiswert

Dachdeckermeister Klaus Glahe
Tel.: 0 52 50 / 57 00 | www.glahe.de

Delbrück. An der Bundesstraße 64, Höhe Rietberger Straße wird gebaut. Um die entstehende große Neubausiedlung „Lerchenweg“ an das Straßennetz anzubinden, ist geplant, die Bundesstraße 64 zu untertunneln. Schon Ende letzten Jahres wurde eine Umfahrung am Fahrbahnrand hergerichtet.

Die Bauarbeiten haben auch Einfluss auf den innerstädtischen Verkehr: Von der Rietberger Straße kann dann in den nächsten Monaten nur in Fahrtrichtung Rietberg auf die Bundesstraße 64 abgebogen werden. Die Einfahrt von der B64 in die Rietberger Straße ist aus beiden Fahrtrichtungen (Paderborn und Rietberg) nicht möglich. Umleitungen sind entsprechend eingerichtet. Die Bauarbeiten inklusive der Herstellung des Brückenbauwerks sollen bis Mitte August 2021 abgeschlossen werden. Für das Bauwerk inklusive Umfahrung entstehen Kosten in Höhe von 1,2 Millionen EURO.

Mit den Straßenbauarbeiten an der Unterführung wird im nächsten Jahr begonnen. Hier entstehen neben der Fahrbahn barrierefreie Fußwege über Rampen und separat geführte Radwege sowie eine Treppenanlage. Zur optimalen Verkehrsanbindung wird ein Minikreisverkehr an der Rietberger Straße mit barrierefreien Zebrastreifen in Höhe Hubertusstraße gebaut. Weiterhin werden zukünftig Lärmschutzwände auf beiden Seiten der Bundesstraße 64 für Ruhe sorgen.

Frühjahrs-Check
ab sofort bei uns! 

Autohaus Kolodziej

Ersatzteile und Reparaturen aller Fabrikate
Bösendam 9 · 33129 Delbrück · Tel. 0 52 50/77 73
Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–18 Uhr · Sa 8–13 Uhr

**#BAUARBEITEN
IN DELBRÜCK**

FLIESENSTUDIO SCHRÖDER

BERATEN – PLANEN – VERLEGEN

Paderborn/Delbrück. Seit vielen Jahren kennen gut informierte Kunden das Fliesenstudio Schröder noch von der „Designfabrik Paderborn“. Hier hatte das etablierte Haus viele Jahre seinen Standort. Am neuen Standort in Delbrück-Sudhagen präsentiert sich der Meisterbetrieb nun in einem aufwändig renovierten, historischen Ständerhaus mit großem Showroom. „Unsere Fliesenleger sind Spezialisten für das Verlegen von kleinsten Mosaiken bis hin zu großformatigen MegaXXL-Formaten in einer Größe von 1,5 x 3 Meter.“ Mit Innovation und professioneller Beratung hat es das Fliesenstudio Schröder zu einer der besten Adressen im Fliesenlegerhandwerk gebracht – weit über die Region hinaus, mit Kunden in Südfrankreich, Spanien und der Schweiz.

Das Lebensgefühl der Kunden in der Planung mit einzufangen ist für Rainer Schröder Ehrensache. Denn der Einrichtungsstil ist immer auch ein Ausdruck von Persönlichkeit und Individualität. Aus ganzheitlicher Beratung entwickelt das Fliesenstudio Schröder Komplettlösungen auf höchstem Niveau. Ergebnis ist stets ein wohlthuendes Ambiente, in dem sich die Kunden nachhaltig wohlfühlen. In den Kundenwünschen spiegeln sich oft aktuelle Trends wieder. Große Fliesen in

Natursteinoptik, mit möglichst wenig Fuge, geben jedem Ambiente einen edlen Touch. „Je weniger Fuge, desto großzügiger wirkt die Fläche und desto pflegeleichter wird sie,“ erklärt Fliesenlegermeister Rainer Schröder. Dabei ist jedoch auch klar, dass große Fliesen absolute Perfektion in der Verlegetechnik erfordern. Diese wird durch die jahrzehntelange Erfahrung der in Hause tätigen Fliesenleger garantiert.

Auch Einfamilienhäuser schmücken sich aktuell gerne mit der Optik eines historischen Gutsherrenhauses. Die Designserie „Castle Stones“ nimmt hierauf Bezug und bietet passende Designs und Lösungen an. In solch einem Umfeld finden oft auch Retro-Designs ihren Platz, so wird auch das klassische Blau Delfter Kacheln zum zeitgemäßen Hingucker. Die Strapazierfähigkeit und Pflegeleichtigkeit der Keramik hat dafür gesorgt, dass Natursteine zunehmend durch Fliesen perfekt imitiert werden. Auch Keramikparkett wirkt als Holznachbildung derart natürlich, dass man es schon anfassen muss, wenn man einen Unterschied überhaupt wahrnehmen will.

Für individuelle Planungsgespräche können mit dem Fliesenstudio Schröder jederzeit Termine vereinbart werden. Besuche im Showroom zeigen, was heutzutage bei der Innenraumgestaltung alles möglich ist.



WIR FREUEN
UNS AUF SIE!



Fliesen
Studio
Schröder

Fliesenstudio Schröder GmbH
Fliesen-Ausstellung

Showroom 76

Lipstädter Str. 76 | 33129 Delbrück-Sudhagen
Tel. 05250 71 50 | info@fliesenstudio-schroeder.de
www.fliesenstudio-schroeder.de

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
DELBRÜCK...



Das Corona-Testzentrum in Delbrück-Mitte geht am Montag, 08. März in Betrieb. Darüber freuen sich (von links) Jörg Stratmann (Betreiber des Testzentrums Delbrück), Christian Hartmann (Kooperationspartner, Kreuz Apotheke), Peter Hartmann (Kooperationspartner, Sonnen Apotheke) und Bürgermeister Werner Peitz.

CORONA-TESTZENTRUM IN DELBRÜCK-MITTE



Einen gesunden und
fröhlichen Start in den Frühling!

TIERFRIEDHOF DELBRÜCK
Birgit Bartsch
www.tierfriedhof-delbrueck.de

Delbrück. In Delbrück-Mitte gibt es seit Montag, 08. März 2021 in der Stadthalle Delbrück, Boker Straße 6 ein Corona-Testzentrum. Initiator und Betreiber des Testzentrums ist der Delbrücker Jörg Stratmann in Kooperation mit der Kreuz Apotheke und der Sonnen Apotheke. "Wir freuen uns sehr, dass wir so kurzfristig ein Corona-Testzentrum für Delbrück anbieten können und somit einen wichtigen Beitrag zur Pandemiebekämpfung leisten", so der Initiator und die Kooperationspartner des Testzentrums.

Bürgerinnen und Bürger haben nach der neuen Corona-Schutzverordnung des Landes NRW seit Montag, 08. März die Möglichkeit, sich einmal die Woche kostenlos testen zu lassen.

Die Termine können ausschließlich über die Internetseite www.testzentrum-delbrueck.de gebucht werden. Ist ein Termin gebucht, wird sofort ein Barcode an die jeweilige E-Mail-Adresse gesendet. Dieser dient zur Identifizierung vor Ort im Testzentrum.

Für den Corona-Schnelltest erfolgt vor Ort ein Rachen- und Nasenabstrich. Bereits 15 Minuten später steht das Testergebnis fest und wird per E-Mail übermittelt. „Ich möchte noch einmal darauf hinweisen, dass eine Terminbuchung ausschließlich über www.testzentrum-delbrueck.de erfolgen muss. Wer keinen Termin hat, kann auch nicht getestet werden“, freut sich Bürgermeister Werner Peitz, dass sofort mit Beginn der neuen Corona-Schutzverordnung dieses kostenlose Angebot für Bürger*innen in Delbrück zur Verfügung steht. Das Delbrücker Testzentrum wurde vom Kreis Paderborn beauftragt, die Testungen anzubieten.

Ihr Partner in Sachen Grün!

Gartengestaltung

Obstbäume alte &
heimische Sorten

Friedhofspflege

Deko für den Garten



Baumschulen
HELFGERDT

Blumen &
Ideen/Baumschulen Helfgerdt
Rietberger Str. 44
33129 Delbrück

Schnuppern Sie ruhig mal
bei uns rein und besuchen Sie
das Freigelände unserer
Baumschule mit vielen
interessanten Angeboten!

#TESTZENTRUM

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
DELBRÜCK...



DELBRÜCK BEKOMMT EIN NEUES RATHAUS

Delbrück. Mit dem Wort „historisch“ ist Bürgermeister Werner Peitz normalerweise vorsichtig. Doch beim feierlichen Spatenstich für das neue Rathaus im Delbrücker Himmelreich sprach er dann doch von einem „historischen Tag“. Nach langen Diskussionen, politischen Arbeitskreisen, einem positiven Ratsbürgerentscheid am 17. Februar 2018 und nach erfolgtem Ratsbeschluss am 11. Februar 2020 konnten dann endlich die Planungen für den Neubau voranschreiten. Gerne hätte man den Spatenstich gehörig gefeiert. Aber die Corona-Beschränkungen geboten Zurückhaltung. Man wolle das nachholen, hieß es von Seiten der Verwaltung.

Die Gesamtkosten für den Bau werden auf rund 12,6 Millionen Euro veranschlagt. „Das Mittelzentrum Delbrück, als Lebensmittelpunkt für fast 32.000 Menschen, wird zukunftsfruchtig weiterentwickelt, insbesondere auch als starker Einzelhandelsstandort. Denn gerade ein Rathaus in der Mitte einer Stadt trägt als starker Frequenzbringer wesentlich zum guten Gedeihen einer Innenstadt bei und unterstützt somit den Einzelhandel, die vielen Dienstleister und die Gastronomie vor Ort“, freut sich Bürgermeister



Werner Peitz. Am 22. März geht es dann schon los mit den Bauarbeiten.

Auf einer Grundfläche von 1.120 Quadratmetern wird das neue Delbrücker Rathaus errichtet, das nach jetzigem Planungsstand bis zum Herbst 2023 fertiggestellt sein soll. Im Untergeschoss entstehen neun Stellplätze für städtische Fahrzeuge und rund 70 Fahrradstellplätze. Das Gebäude wird viergeschossig.

Zurzeit sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Delbrücker Stadtverwaltung auf vier Standorte verteilt untergebracht. Bürgermeister Werner Peitz sieht in der Arbeit unter einem Dach trotz voranschreitender Digitalisierung klare Vorteile bei einer Kommunikation der Kurzen Wege. Insgesamt wird es im Rathaus 63 Büroräume mit 106 Arbeitsplätzen geben. Eine Photovoltaikanlage mit einer Leistung von 29,6 kWp soll zur Versorgung des Rathauses dienen. Besonderer Wert wird auf das Umfeld gelegt. Hier entsteht eine Parkanlage mit Aufenthaltsqualität und mit Platz für Veranstaltungen.





"WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA"

IN HÖVELHOF

HÖVELHOF GESTALTET SICH NEU



Hövelhof. Mit der Neugestaltung des Schlossplatzes und mit der Umgestaltung des Hövelmarktplatzes hat sich die Sennegemeinde ein neues Gesicht gegeben. Insbesondere der neue Marktplatz war vorab eifrig diskutiert worden. Die zunächst geplante Entfernung von Bäumen sorgte für Unmut. Inzwischen erstrahlt der Platz im neuen Glanz: mit Bäumen. Trister Asphalt und Pflaster aus den 1970er Jahren haben einer neueren, freundlichen Gestaltung Platz gemacht. In der Mitte steht jetzt ein Brunnen der mit unterschiedlich hohen Granitsteinen die Hövelhover Ortsteile und Hövelhof als Lage im Zentrum symbolisieren soll. Der Napoleonstein, der früher auf dem Platz gestanden hat, und der an die Verleihung eigenständiger Gemeinderechte durch Jerome Bonaparte erinnert, ist ans Rathaus



umgezogen.

Im Zuge der Neugestaltung des Ortskern kam nun auch der Gedanke auf, die Gaststätte „Zur alten Post“ an der Hauptkreuzung abzureißen, um so den Blick auf die Schlossachse freizulegen. Die historische Gaststätte wird schon länger nicht mehr betrieben. Ein Denkmalwert wird dem Gebäude nicht zugesprochen, dennoch spielt es in der Erinnerung vieler Bürger eine große Rolle. Die Planer des Schlossplatzes Hubert und Anja Wewer befürworten dennoch

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
HÖVELHOF...



einen Abriss: „Der Schlossgarten braucht von der Allee und vom Henkenplatz aus eine Eingangsszenerie. Die derzeitige Bebauung rückt aber den Park in den Hintergrund. Man sieht ihn nur von der Schlosstraße aus.“ Ein neues Entree an der Allee, die Pflanzung weiterer, großer Bäume und eben die vielzitierte Vollendung der Schlossachse bis zur Straße ergäben ein anderes Erscheinungsbild des Schlossgartens. Der Rat will sich indessen für die anstehende, wichtige Entscheidung Zeit nehmen und vor allem die Bürger mit ins Boot nehmen. So wurde in der alten Legislatur beschlossen, die Planungen und die Entscheidung an den neuen Rat zu übertragen. Viele Ideen für ein Pro und Contra, aber auch Möglichkeiten für eine künftige Nutzung des Gebäudes wurden inszwischen von Bürgern an die Ratsmitglieder herangetragen. Man darf gespannt sein, wie sich die Hövelhofer in dieser Frage entscheiden werden. Sie dürfte das Ortsbild entscheidend beeinflussen.



www.caritas-hoevelhof.de



Wohnen an Stollmeiers Wiesen „Leben (fast) wie daheim“

Betreute Wohngemeinschaften für Jung und Alt

Die Verbundeinrichtung Caritas-Altenzentrum Hövelhof e.V. hat 2020 ein Wohnhaus mit zwei **Wohngemeinschaften** in zentraler Lage der lebendigen Gemeinde **Hövelhof** eröffnet. Betreute Wohngemeinschaften sind für Menschen im Alter und bei Pflegebedürftigkeit eine gute Alternative wenn das Leben zu Hause schwierig wird.

Im Erdgeschoss des hellen und freundlichen Neubaus befindet sich eine Wohngemeinschaft für **junge pflegebedürftige Menschen zwischen 20 und 60 Jahren** mit körperlichen Einschränkungen.

Im Obergeschoss ist eine weitere WG für **Seniorinnen und Senioren** entstanden. Die Mieterinnen und Mieter werden von unserem ambulanten Pflegeteam versorgt und aktiv in den Alltag einbezogen. So erhalten sie Unterstützung, bleiben aber selbstständig.

Informieren Sie sich über diese innovative Wohnform und vereinbaren Sie einen Termin zur weiteren Beratung über Kosten, Betreuung, Ausstattung etc.

Caritas-Altenzentrum Hövelhof e. V.

Allee 56, 33161 Hövelhof

Mechthild Piskol und Andrea Friede freuen sich über Ihren Anruf unter 0 52 57 / 93 83 94 - 0

Mail: wohngemeinschaft@caritas-hoevelhof.de

www.caritas-hoevelhof.de





"WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA"

IN LICHTENAU



WIEDERERÖFFNUNG IM KLOSTER DALHEIM

MICHELANGELO-SCHAU SEIT 16. MÄRZ -
TERMINBUCHUNG ERFORDERLICH

Lichtenau-Dalheim (Iwl). Mit einer Verlängerung der Bilderwelt "Michelangelo - Der andere Blick" öffnete das LWL-Landesmuseum für Klosterkultur am 16.3. wieder seine Pforten für die Museumsgäste. Wegen den steigenden Inzidenzwerte bei Corona-Infektionen im Kreis Paderborn ist eine vorherige Terminbuchung für den Besuch der Stiftung Kloster Dalheim erforderlich. Es gelten die aktuellen Maßnahmen zum Corona-Schutz.

Wer die Bilderwelt der Sixtinischen Kapelle erleben möchte, hat dazu im Kloster Dalheim nun noch bis zum 18. April Gelegenheit. "Aufgrund des großen Besucherinteresses verlängern wir die erfolgreiche Michelangelo-Schau ein weiteres Mal", erläutert Museumsdirektor Dr. Ingo Grabowsky.

Michelangelo bleibt in Dalheim: Das Museum Kloster Dalheim hat wieder seit dem 16. März geöffnet. Die beliebte Ausstellung "Michelangelo - Der andere Blick" ist dann noch rund einen Monat lang zu sehen. Foto: Exhibition 4you GmbH & Co. KG

MICHELANGELOS BILDERWELT

115 überlebensgroße Charaktere auf über 700 Quadratmetern in 21 Metern Höhe verewigte Michelangelo, als er Anfang des 16. Jahrhunderts Decke und Stirnwand der Sixtinischen Kapelle in Rom ausmalte. Die monumentalen Kompositionen erzählen Geschichten aus dem Alten und Neuen Testament von der Schöpfungsgeschichte mit dem berühmten Fresko "Die Erschaffung Adams" bis zum "Jüngsten Gericht".

In Lizenz der Vatikanischen Museen kamen die Wandmalereien als großformatige Reproduktionen nach Dalheim. Sie rücken die Werke für ihre Betrachter:innen in bislang ungekannte Nähe. In der besonderen Atmosphäre der spätgotischen Klosterkirche haben Besucher:innen so die Möglichkeit, einem Meisterwerk der Renaissance aus einem neuen Blickwinkel zu begegnen, Details zu erkunden und in die Welt Michelangelos einzutauchen.



Grabowsky: "In diesen besonderen Zeiten, in denen Abstand halten alltäglich geworden ist, freuen wir uns, unseren Gästen die Gelegenheit zu geben, einem Meisterwerk der Kunstgeschichte nahe kommen zu können."

BESUCH IN ZEITEN VON CORONA

Besucherinnen und Besucher im LWL-Landesmuseum für Klosterkultur Stiftung Kloster Dalheim (Kreis Paderborn) benötigen eine vorherige Online-Anmeldung sowie die Buchung einer Eintrittskarte und eines Zeitfensters. Die Besucherzahl je Zeitfenster (10.00-12.30 Uhr/12.45-15.15 Uhr/15.30-18.00 Uhr) ist begrenzt.

Zur Sicherstellung der Rückverfolgbarkeit von eventuellen Infektionsketten werden die Kontaktdaten der Museumsgäste erfasst. Das LWL-Museum reagiert damit auf die steigenden Inzidenzwerte der Corona-Infektionen im Kreis Paderborn. Anmeldung und Buchung erfolgen über den Anbieter TicketPay.

#KLOSTER DALHEIM

Informationen zum Besuch im Kloster Dalheim gibt es unter <https://www.lwl.org/LWL/Kultur/kloster-dalheim/aktuelles/Sonderregelungen-Corona>.

Der Link zur Online-Buchung findet sich auf der Internetseite <http://www.stiftung-kloster-dalheim.lwl.org>.

Das Klosterwirtshaus bleibt weiterhin geschlossen.

WIEDERERÖFFNUNG MUSEUM

seit 16.03.2021

BILDERWELT "MICHELANGELO - DER ANDERE BLICK"

verlängert bis 18.04.2021

EINTRITTSPREISE MUSEUM

Während der Laufzeit von "Michelangelo - Der andere Blick" gelten folgende Eintrittspreise für die Stiftung Kloster Dalheim. LWL-Landesmuseum für Klosterkultur: Erwachsene 11 Euro, Ermäßigte* 5,50 Euro, Kinder/Jugendliche (6-17 Jahre) und LWL-MuseumsCard+LVR-Museumskarte frei.

Im Eintritt inbegriffen ist der Besuch der historischen Klosteranlage, der Dauerausstellung sowie der Klostergärten. Weitere Informationen unter <http://www.stiftung-kloster-dalheim.lwl.org>

Einst Ort der Stille, heute ein modernes Museum: das Kloster Dalheim. Foto: LWL/Lechtape





"WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA"

IN PADERBORN



Freie Fahrt für Zweirad-Pendler ist ihr Ziel – v.l. Linda Noack vom Kreisstraßenbaumamt zuständig für Konzeptionelle Radverkehrs-Planung, Michael Rüngeler (Leiter Kreisstraßenbaumamt) und Landrat Christoph Rüter. Bildnachweis: Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Kreis Paderborn, Meike Delang

AUFSATTELN FÜR EINE ZUKUNFTSFÄHIGE VERKEHRSWENDE

KREIS PADERBORN SETZT AUF RADMOBILITÄT

Kreis Paderborn (krpb). Einen deutlichen Trend hat die Corona-Zeit in jedem Fall hervorgebracht: das Fahrradfahren. Vielerorts wird sowohl in der Freizeit als auch im Berufsverkehr vermehrt aufgesattelt. „Diesen Trend gilt es auch künftig beizubehalten und noch großflächiger auszubauen – der Umwelt und der eigenen Gesundheit zuliebe“, erklärt Landrat Christoph Rüter.

Ein gemeinsames regionales Radwegenetz über Kreisgrenzen hinweg war deshalb die ursprüngliche Idee des Kreises Paderborn, welche in einen Antrag gegossen und im September 2018 seitens der Verwaltung bei der REGIONALE 2022 eingereicht wurde. Mit Erfolg. Zwischenzeitlich haben sich die sechs Kreise sowie die kreisfreie Stadt Bielefeld in Ostwestfalen zusammengeschlossen, um das gemeinsame Ziel eines OWL-weiten Radwegenetzes voranzutreiben. Wenn es auch im ÖPNV bereits überregionale Verbindungen gebe, so habe man „auf dem Radwegesektor gemeinsam Neuland betreten“, so Rüter. In jedem Kreis starte man nun nachfolgend mit seinen Hausaufgaben.

„Wir möchten noch mehr Berufspendler erreichen, für sie die Nutzung des Fahrrads attraktiver machen und eine verlässliche Infrastruktur schaffen“, erklärt Michael Rüngeler vom Kreisstraßenbaumamt des

Kreises Paderborn. Im Kreis Paderborn fand sich deshalb erstmalig am 18. März eine Arbeitsgruppe bestehend aus Vertretern der Städte und Gemeinden und des Kreises Paderborn zusammen, um sich mit den Möglichkeiten des umweltfreundlichen Pendelns mit dem Fahrrad im Kreisgebiet zu befassen. Um das Optimum für Berufspendler und Gelegenheitsradler herauszuholen, gilt es nachfolgend, vorhandene Radwegeverbindungen im Haupttroutennetz zu überprüfen, die Ergebnisse auszuwerten und Verbesserungen umzusetzen. Gemeinsam mit den Städten und Gemeinden wird auch der Ausbau der Nebenrouten weiter in den Fokus rücken, Planungskonzepte erstellt, um nach und nach alle Kommunen optimal an ein sicheres Radwegenetz anzubinden. „Einige Städte und Gemeinden stehen bereits in den Startlöchern und warten darauf, loszulegen“, so Rüngeler. „Die Fördergelder vom Bund und Land liegen bereit.“

„Wir möchten idealerweise jeder Bürgerin und jedem Bürger die Gelegenheit geben, seine favorisierten Ziele wie die Arbeitsstätte, Freunde oder die Familie in der Nachbarstadt mit dem Rad auf direktem Wege sicher und schnell zu erreichen“, betont Landrat Christoph Rüter, der selbst gern mit dem Rad unterwegs ist. „Es wird uns gelingen, die Radmobilität und ihre Akzeptanz im Sinne einer zukunftsfähigen Verkehrswende weiter zu stärken“, ist Rüter überzeugt.

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
PADERBORN...



Vorfreude auf die EM 2024 - Ulrich Lange (Bürgermeister Bad Lippspringe), Jürgen Eißmann (Head of Euro 2024), Dirk Floer (Organisation, SCP07), Martin Hornberger (Geschäftsführer SCP07), Michael Dreier (Bürgermeister Paderborn).

PADERBORN UND BAD LIPPSPRINGE ALS MÖGLICHES TEAMQUARTIER FÜR EURO 2024

Paderborn/Bad Lippspringe. Bei der Austragung der Fußball-Europameisterschaft im Jahr 2024 (EURO 2024) spielen die Mannschaftsquartiere eine bedeutende Rolle. In Abstimmung mit dem SCP07 wollen die Städte Paderborn und Bad Lippspringe mit ihrer bewährten Infrastruktur für Profifußball-Teams in den Katalog für die sogenannten Base-Camps aufgenommen werden. Im Auftrag der UEFA unterstützt der Deutsche Fußball-Bund (DFB) bei der Auswahl von bis zu 40 Team-Quartieren in Deutschland, aus denen die 24 Teilnehmerländer auswählen können.

Ein Mannschaftsquartier besteht aus einem Hotel mit entsprechendem Komfort, Privatsphäre und Sicherheitsstandards sowie einer nahegelegenen, erstklassigen Trainingsmöglichkeit. Eine gute Infrastruktur rund um das Base-Camp, besonders im Hinblick auf die Anbindung an einen Flughafen, ist dabei Grundvoraussetzung. Zusammen mit SCP07-Geschäftsführer Martin Hornberger präsentierten die Bürgermeister Michael Dreier (Paderborn) und Ulrich Lange (Bad Lippspringe) den Verantwortlichen der EURO 2024 und des DFB die Leistungsfähigkeit der Region.

"Das Best Western Premier Park Hotel & Spa Bad Lippspringe und die Benteler-Arena bieten ausgezeichnete Rahmenbedingungen", machten die Bürgermeister gegenüber den anwesenden DFB-Vertretern Jürgen Eißmann (Head of Euro 2024 bei DFB EURO GmbH 2024) und Matthias Grimm (Büroleiter DFB-Reisebüro GmbH) deutlich. "Durch die zentrale Lage in Deutschland und den Flughafen Paderborn-Lippstadt erfüllen wir darüber hinaus ganz wichtige Kriterien", stellte Hornberger heraus. Der DFB hat die heimische Region als mögliches Teamquartier aufgenommen, weil sich Paderborn bei den bisherigen Länderspielen in der Arena stets als äußerst gastfreundlich, kompetent und unkompliziert präsentiert hat.

Im Mai 2022 erfolgt die Veröffentlichung des Online-Kataloges für die Teilnehmerländer, bis zum Dezember 2023 schließen sich Vor-Ort-Besichtigungen der Verbände an. Zum Jahresende 2023 werden die Spielorte für die qualifizierten Nationen fest-

stehen, so dass die Grundlage für eine Auswahl der Teamquartiere gegeben ist. Die EURO 2024 wird vom 14. Juni bis zum 14. Juli ausgetragen, die teilnehmenden Mannschaften müssen spätestens fünf Tage vor dem ersten Spiel anreisen.

Second Hand Kaufhaus
Haushaltsauflösungen
Entrümpelungen
Umzugshilfe
Kleintransporte

ZWO Paderborner
Umweltwerkstatt
Frankfurter Weg 22B · 33106 Paderborn
Telefon 05251/291098
www.paderbornerumweltwerkstatt.de
Mo-Fr 10.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 14.00 Uhr

PROFESSIONELLE BÜROEINRICHTUNG

- BERATUNG
- 3D-PLANUNG
- VERKAUF
- LIEFERUNG
- MONTAGE

Wir freuen uns
auf Sie und
beraten Sie gerne!

PAPYR
Alles für's Büro

Karl-Schurz-Str. 54 · Paderborn · 0 52 51 / 39 888 90 · www.papyr-paderborn.de

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
PADERBORN...

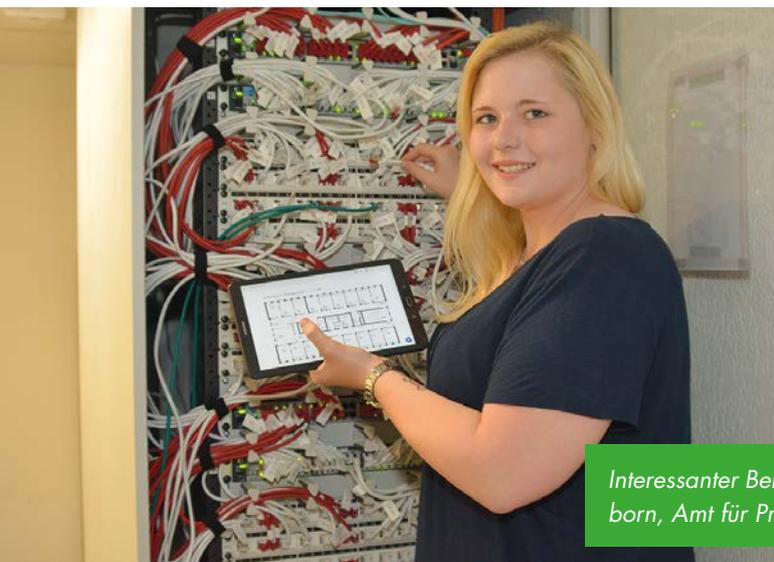


Foto: Sergei Magel/HNF

BESUCH DES HNF OHNE ANMELDUNG

Paderborn. Das Heinz Nixdorf MuseumsForum hat wieder geöffnet. Aufgrund der neuesten Allgemeinverfügung des Kreises Paderborn ist eine Terminbuchung nicht notwendig. Dienstags bis freitags von 9 bis 18 Uhr und am Wochenende von 10 bis 18 Uhr kann das weltgrößte Computermuseum besucht werden. Bestehen bleibt die Beschränkung der Besucherzahl, sodass es vor allem an Wochenenden zu Wartezeiten kommen kann. Abstandsregeln und die Pflicht, eine medizinische Maske zu tragen, bleiben bestehen. Wer will, kann am Eingang des Museums eine

kontaktlose Temperaturmessung vornehmen. Besondere Attraktion ist der neu eröffnete Ausstellungsbereich zur Mikroelektronik. Die Besucher erhalten vielfältige Einblicke in die Produktion, Funktion und Bedeutung der Mikroelektronik in der heutigen Zeit: Vom hundert Kilogramm schweren Silizium-Einkristall, über hauchdünne, zerbrechliche Wafer-Scheiben bis hin zu den kleinen Chips in fertigen Produkten. Zum Abschluss des Ausstellungsbereichs steht ein Ausblick in die Mikrotechnologie von morgen. Mehr unter www.hnf.de



Interessanter Beruf: Verwaltungsinformatiker*in. Foto: Kreis Paderborn, Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Meike Delang

BEGINN DES STUDIUMS NOCH IN DIESEM JAHR

NEUES DUALES IT-STUDIUM IM BEAMTENVERHÄLTNIS

Kreis Paderborn (krpb). Als im März letzten Jahres die ersten Corona-Fälle im Kreis Paderborn auftraten, wurde es nicht nur im Gesundheitsamt hektisch. Im Hintergrund, fast unbemerkt von der Öffentlichkeit, war es auch die Sternstunde der kreiseigenen IT-Abteilung. Innerhalb weniger Wochen verschwanden viele lose Papierzettel aus den Büros, waren Vorgänge digitalisiert, Schnittstellen programmiert und das Personal in der neuen Software geschult. „Natürlich hoffen wir, dass Pandemien eine Ausnahme bleiben. Die Digitalisierung ist und bleibt in der Verwaltung der dynamischste und zukunftsorientierteste Bereich überhaupt“, sagt Carolin Sake vom Personalamt des Kreises Paderborn. Deswegen investiert der Kreis in diesem Bereich in die eigene Nachwuchsentwicklung und bietet noch in diesem Jahr erstmals den Dualen Studiengang „Bachelor of Science in Verwaltungsinformatik“ in der gehobenen technischen Beamtenlaufbahn an. Seit dem 26. Februar können sich interessierte Abiturienten bewerben und am 1. September ihr

Studium in Kooperation mit der Hochschule Rhein-Waal am Campus Kamp-Lintfort beginnen. Von Künstlicher Intelligenz bis zur vollautomatischen Digitalisierung reichen die Aufgabenfelder, auf die sich die zukünftigen Studierenden konzentrieren werden. „Hier ist viel Bewegung drin, um technisch immer auf den neusten Stand zu sein“, erklärt Peter Wibbe, IT-Projektleiter Digitalisierung. Und: In vielen Bereichen betritt die Kreisverwaltung hier Neuland. Als Digitale Modellkommune ist es auch ihre Aufgabe neue Lösungen zu entwickeln und Projekte umzusetzen. „Wir suchen also nicht nur reine Informatiker, sondern auch digitale Gestalter“, so Sake.

Das Duale Studium zum Verwaltungsinformatiker als Bachelor of Science dauert vier Jahre – und damit ein Jahr länger als ein ähnlicher Studiengang als Bachelor of Arts. „Hier zeigt sich schon, dass die zukünftigen Absolventen für verantwortungsvolle Positionen ausgebildet werden“, unterstreicht Carolin Sake.

TIEFPREISOFFENSIVE 2021



POLSTERMÖBEL ZU BESTEN SOFA COMPANY TIEFPREISEN!
OWLs größtes Polsterfachgeschäft – Tiefpreisgarantie – Einmalige Aktionsangebote – Riesen Auswahl!

couchliebe.
Dein Sofa nach Wunsch



couchliebe. Zeppelin

in hochwertigem Stoffbezug, Stellmaß ca. 337x220 cm, preisgleich mit Kaltschaum oder Federkern-Polsterung lieferbar. Ohne Funktionen, Kissen und Deko.

Gesamtpreis wie abgebildet **2097.-**

Die Kollektion **couchliebe.** – nicht nur hochwertige Garnituren, sondern auch eine Einladung zu mehr Ruhe und Gemütlichkeit in zeitlos nachhaltigem Design. Entdecken Sie die gesamte **couchliebe.** Polsterkollektion bei uns.

statt ~~2728.-~~ TIEFPREISOFFENSIVE

1698.-

Grundpreis

mtl. Rate **35,38** bei 48 Monaten 0% Zinsen

PRAKTISCHE FUNKTIONEN gegen geringen Mehrpreis



**LIEFERUNG
& MONTAGE
GRATIS**

ab einem VK-Wert von 990.- Euro | im Umkreis bis 100 km

**0 NIX %
FINANZKAUF
bis 48 MONATE**

Santander Consumer Bank
Consumer Financial Services
Postfach 101744 | 41017 Mönchengladbach

Keine Zinsen. Keine Gebühren. Keine Anzahlung.

Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00% p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die Santander Consumer Bank AG. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar.

**SOFA COMPANY
TIEFPREIS
GARANTIE**

Unsere Tiefpreis-Garantie gibt Ihnen finanzielle Sicherheit. Sollten Sie innerhalb von 4 Wochen einen identischen Artikel bei gleicher Leistung wider Erwarten in einem anderen Möbelhaus zu einem günstigeren Preis entdecken, zahlen wir Ihnen die Differenz zurück!

**PROSPEKTE
BLEIBEN GÜLTIG!**

Es sind zur Zeit noch Sofa Company Johannknecht Prospekte im Umlauf, die wir bereits vor dem Corona Lockdown produziert hatten. Um die Umwelt zu schonen, haben wir auf einen Neudruck der Beilagen verzichtet. Wir nutzen bewusst die vorhandenen Prospekte weiter. Alle dort aufgeführten Angebote und Aktionen sind nach wie vor gültig!

Das größte Polsterfachgeschäft in OWL!

www.sofa-company.de

SOFA COMPANY

JOHANNKNECHT

Wir sind auch bequem per Bus mit den Linien 2, 28 und 58 zu erreichen



Musterring-Einrichtungshaus und Büroform Johannknecht GmbH & Co.KG • Frankfurter Weg 10 (A33 Ausfahrt PB-Zentrum)
33106 Paderborn • Tel. 0 52 51 / 779 80 32 • Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr • Sa 10.00 - 18.00 Uhr • www.sofa-company.de

FAHRRADSTÄNDER AM HAUPTBAHNHOF WERDEN AM 15. APRIL ABGEBAUT

NEUE ABSTELLPLÄTZE WURDEN EINGERICHTET



Die Stadt Paderborn hat neue Fahrradabstellmöglichkeiten im Bereich vor der Agentur für Arbeit eingerichtet. Bildrechte: Stadt Paderborn

Paderborn. Ab Donnerstag, 15. April 2021, können keine Fahrräder mehr im Bereich neben dem Eingang des Paderborner Hauptbahnhofes abgestellt werden. Aufgrund der Baustelleneinrichtung für den Umbau des Hauptbahnhofes müssen die 20 Edelstahlbügel, die hier platziert sind, bis Mitte April abgebaut werden.

Die Stadt Paderborn bittet entsprechend darum, die Fahrradständer ab dem 15. April nicht mehr zu nutzen und angekettete Fahrräder vorab zu entfernen, damit die Ständer planmäßig abgebaut werden können und die Fahrräder nicht durch die Stadt entfernt werden müssen.

An den dort angeschlossenen Fahrrädern werden derzeit Bändchen befestigt, um die Fahrradierenden frühzeitig über den Abbau der Fahrradbügel zu informieren. Freie Bügel werden in den kommenden Wochen bereits abmontiert.



Die Nutzung der oberen Parkreihe der Doppelstockparker ist ganz einfach: Mit einem Griff wird die obere Schiene heraus und schräg nach unten gezogen. Wenn das Rad in der Schiene sicher verankert ist, hebt man es nach oben. Bildrechte: Stadt Paderborn

Neue Fahrradabstellmöglichkeiten hat die Stadt Paderborn im Bereich vor der Agentur für Arbeit eingerichtet. 12 Edelstahlbügel bieten hier Platz für 24 Fahrräder. Vor dem Finanzamt wurden mit Doppelstockparkern weitere Abstellmöglichkeiten geschaffen. Die Nutzung der oberen Parkreihe erscheint auf den ersten Blick ungewohnt, sie ist jedoch ganz einfach: Mit einem Griff wird die obere Schiene heraus und schräg nach unten gezogen. Wenn das Rad in der Schiene sicher verankert ist, hebt man es nach oben. Dank der Hebelwirkung benötigt dies kaum Kraft.

Weitere Abstellmöglichkeiten bestehen auf den Kurzzeitparkplätzen am ZOB (Zentraler Omnibusbahnhof) sowie in der Radstation. Für den Fall, dass es dennoch zur Überlastung der Abstellmöglichkeiten kommt, hat die Stadt bereits weitere Standorte in der Planung.

HEIMATPREIS: „SIGNAL DER HOFFNUNG“

VORSCHLÄGE KÖNNEN BIS ZUM 30. JULI BEIM KREIS EINGEREICHT WERDEN

Kreis Paderborn (krpb). Ein Volkstanzkreis, ein Dorfgemeinschaftshaus oder ein Bürgerverein gehörten schon zu den Preisträgern: Seit 2019 verleiht der Kreis den „Heimatpreis“ an Personen, Vereine und Organisatoren, die sich uneigennützig für die Heimat engagieren. Was bisher alle Preisträger gemeinsam hatten? Es finden sich Menschen zusammen, die gemeinsam ihre Heimat stärken wollen, zusammen planen, anpacken und Projekte verwirklichen. „Gemeinsamkeit ist die Stärke der Menschen im Kreis Paderborn. Ehrenamt und Engagement sind keine Fremdwörter in unseren Städten und Gemeinden. Viele gemeinsame Projekte und Planungen mussten im letzten Jahr aufgrund der Corona-Pandemie pausieren. Mit der frühzeitigen Ausrufung des Heimatpreises 2021 wollen wir auch ein Zeichen der Hoffnung setzen“, betont Landrat Christoph Rüter. Insgesamt winkt eine Preissumme in Höhe von 10.000 Euro. Bis

zu drei Personen Gruppen werden pro Jahr geehrt. „Der Preis ist eine Anerkennung und gleichzeitig Motivation sich weiter für unsere Heimat zu engagieren“, so Rüter. Vorgeschlagen werden können Projekte und Ideen aus vielen Bereichen: Pflege des Brauchtums und der Tradition, Schutz der Natur oder auch soziales und kulturelles Engagement, sowohl in den Dörfern als auch in den Städten des Kreisgebietes. Welche Vorschläge prämiert werden, entscheiden die politischen Gremien des Kreises Paderborn. Bewerbungen und Vorschläge sind bis zum 30. Juli möglich. Diese können unter der E-Mail-Adresse StruckmeierH@kreis-paderborn.de eingereicht werden. Das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen hat das Landesförderprogramm initiiert. Im 2019 rief der Kreis erstmals dazu auf, Vorschläge und Bewerbungen für den Heimatpreis einzureichen.

DIE GARAGENTOR PROFIS

AUS PADERBORN

ConTor baut „Tore fürs Leben“

Schon im Jahr 1998 brachte Manfred Eggers das Unternehmen ConTor an den Markt. Der 1947 geborene Maschinenbautechniker hatte schon immer Interesse an technischen Basteleien. Berufserfahrungen in einer Gießerei und die erfolgreich absolvierte Technikerschule in Oelde, eine Anstellung als Produktionsanlagentechniker bei Stute und ein Unternehmen des Sondermaschinenbaus waren seine beruflichen Stationen. Zu seinem Spezialgebiet wurden schließlich elektrisch angetriebene Türen und Tore. In 2018 übergab er sein etabliertes Unternehmen an seinen Sohn Jens. Gemeinsam stehen beide seitdem für höchste Qualität in allem, was mit Garagen- und Hallentoren, Sicherheitstüren und den dazu gehörenden Antriebs- und Steuertechniken zusammenhängt. Neben privaten Auftraggebern arbeiten Jens und Manfred Eggers auch für Kommunen, Immobilienverwaltungen, Bauträger oder Architekten, insbesondere wenn es um Tiefgaragentore geht. Zunehmend werden die früher weit verbreiteten Schwinggaragentor durch modernere Varianten ersetzt. Zum Klassiker wird das Decken-Sektionaltor, das elektrisch nach oben weggezogen wird. Besonders praktisch sind Seiten-Sektionaltore: nur zum Teil aufgezogen, ermöglichen sie zum Beispiel die Ausfahrt von Fahrrädern oder das Hinausbringen eines Mülleimers. Besonders erwähnenswert ist die höhere Sicherheit der modernen Tore – denn beim klassischen Schwingarmtor konnte man sich im seitlich verbauten Schermechanismus auch gut die Finger verklemmen. Neueste Varianten bieten zudem erhöhte Sicherheit gegen Vandalismus und Einbruch. Einen solchen Standard erfüllt auch das erste wirklich „grüne Tor“ für Tiefgaragen, das aus Recyclingkunststoff unter geringem Energieaufwand produziert wird und extrem langlebig ist. Wo alte Anlagen abgebaut werden, fallen immer auch Brucharbeiten an. In Zusammenarbeit mit einem zuverlässigen Maurermeister werden diese perfekt wieder hergerichtet. Neuester Trend sind fassadenbündige Garagentore, die optisch komplett verschwinden

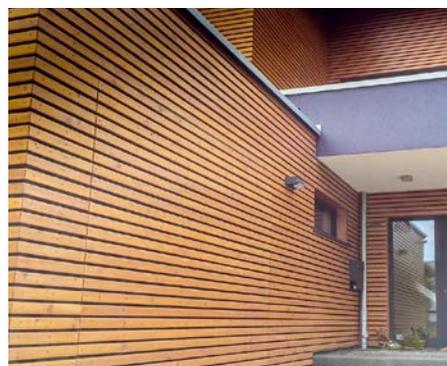
können. Die Tore werden dann mit dem jeweiligen Fassadendesign verblendet. Zum Service von ConTor gehört selbstverständlich die regelmäßige Wartung und die Reparatur der Antriebstechnik. So dürfte das Garagentor so manches in der Garage geparkte Auto um Jahrzehnte überleben.



ConTor

Jens Eggers

Die-Garagentor-Profis.de



ConTor - Jens Eggers
Waldenburger Straße 1
33098 Paderborn
Tel. 05251 750841
info@ConTor-Eggers.de



"WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA"

IN SALZKOTTEN



Frauenversteh
im Einsatz.

Bei Umfrage das beliebteste Motiv: Salzkottener Jungbauer Thomas Werning kommt mit Kuh Sibylle an

SALZKOTTENER JUNGBAUER THOMAS WERNING MIT KUH SIBYLLE KOMMT AN „FRAUENVERSTEHER IM EINSATZ“:

BEI UMFRAGE BELIEBTESTE MOTIV

Salzkotten/WLV (Re). „Ich liebe unsere Kühe“, erzählt Jungbauer Thomas Werning (22) begeistert. Er sieht sich als Frauenversteh sozusagen von Berufswegen, sagt der Landwirt aus Salzkotten-Scharmede mit einem Augenzwinkern und doch überzeugt. „Wir haben unsere Damen immer genau im Blick, wir tun alles für sie und jede hat ihren eigenen Charakter.“ Thomas Werning ist leidenschaftlicher Kuhbauer durch und durch und das sieht man auch auf seinem Foto mit seiner Kuh Sibylle. Dieses Motiv ist jüngst als das Beliebteste bei einer Umfrage unter landwirtschaftlichen Nachwuchs in Westfalen-Lippe gewählt worden.

Bei einem „Voting“ – einer Abstimmung des Junglandwirteforums des Westfälisch-Lippischen Landwirtschaftsverbandes (WLV) – im Januar auf Instagram hat es die meisten Stimmen bekommen. Das Motiv wird als Plakat Verwendung finden. Warum kommt es gut an? „Die Kombination von einem flotten Spruch ‚Frauenversteh im Einsatz‘ und die Ausdruckskraft des Fotos sind prima und haben überzeugt“, so Nicole Borgschulte, Sprecherin des OWL-Junglandwirteforums. Das Foto zeige seine Leidenschaft zu seinem Beruf, seine Liebe zu den Tieren. „Er ist mit Augen, Hand, Herz und Verstand dabei“, so die 26-jährige Borgschulte. Das Motiv von Thomas Werning ist für einen Bildkommunikations-Wettbewerb an seiner Schule, der Fachschule für Agrarwirtschaft gemeinsam mit dem Landwirtschaftlichen Bezirksverbandes OWL, im Sommer 2020 entstanden. Er hat hier einen Sonderpreis gewonnen. Nicole Borgschulte ist im Sommer Ju-

rymitglied gewesen und berichtet: Von den insgesamt acht Siegerfotos des Wettbewerbs seien Plakate entwickelt worden. Alle Motive, mit einem peppigen Spruch versehen, werden dann ab Frühjahr in der Region zu sehen sein.

MIT HERZBLUT KUHBAUER

Schon als kleiner Junge sei er immer zwischen den Kühen und Kälbern gewesen, berichtet der 22-Jährige Werning. Es mache einfach Spaß, jeden Tag aufs Neue, schwärmt der Salzkottener. Er ist gerne Bauer, dies ist auch auf der WLV-Webseite <https://wlv.de/generation-zukunft/> von ihm zu lesen. Weniger Freude machen ihm aber der vielfach negative und oft sehr einseitige Blick auf die Landwirtschaft. „Wir Bauern denken doch langfristig in Generationen“, beschreibt der Kuhbauer mit Herzblut. „Wir wissen um unsere Verantwortung für Tier, Mensch und Natur.“ Ihm ist es ein Anliegen zu erklären, wie „wir Landwirte arbeiten, uns um unsere Tiere kümmern und auf dem Hof leben und wirtschaften.“

WISSEN VIELFACH NICHT MEHR PRÄSENT

Die Öffentlichkeitsarbeit sei dem Berufsstand und dem landwirtschaftlichen Nachwuchs enorm wichtig: „Wir wissen und haben verstanden, ohne gesellschaftliche Akzeptanz haben wir keine Zukunft“, unterstreicht der Bauerpräsident und Vorsitzender des Landwirtschaftlichen Kreisverbandes Paderborn Hubertus Beringmeier. „Wir haben Verständnis, das mit weiterer Entfernung von der Landwirtschaft, von

der Erzeugung der Lebensmittel, die Verbraucher dieses Wissen nicht mehr so präsent haben. Wir möchten erklären und aufklären." Und hier gebe es viele Möglichkeiten und Wege und jeder könne sich einbringen, ob in der Kommunikation zum Verbraucher, zu den Schulen, Kindergärten, in der Kommunalpolitik, in den sozialen Medien oder im direkten Dialog", erläutert Beringmeier „für mehr gesellschaftliches Verständnis und Miteinander, für einen wunderschönen Beruf und für eine Zukunft in der Landwirtschaft.“

Hinweis: Alle aktuellen Plakate des Landwirtschaftlichen Bezirksverbandes OWL sind zu sehen und auch zu bestellen (bei Interesse) unter <https://wlv.de/generation-zukunft/>.

GLÜCKLICHE GEWINNERINNEN UND GEWINNER IN DOPPELTEM SINNE BEI DER SAMEGAME 2021



v.l. Andreas Schmidt (Fa. SAMbase), Bürgermeister Ulrich Berger, Nils Ullrich (Gewinner Tablet), Julia Fischer (Wirtschaftsförderung Salzkotten), Marlon Hüther (Gewinner 50 Euro - Stadtgutschein), Florian Meier (Gesamtschule Salzkotten), Johanna Schniedermeier (Gewinnerin Frühstücksgutschein Bäckerei Lange)

Salzkotten. Nach ersten Auswertungen und sehr positiven Resonanzen zeigte sich bereits nach wenigen Tagen ein großer Erfolg der diesjährigen 25. Ausgabe der Salzkottener Ausbildungsmesse, in diesem Jahr erstmalig digital. Insgesamt erzielte der Livestream 1899 Seitenaufrufe. Auch das im Anschluss auf YouTube gespeicherte Video erreichte bereits nach kurzer Zeit knapp 500 Aufrufe.

Besonderes Highlight neben den Einblicken in unterschiedliche Berufe war für viele Schülerinnen und Schüler sicherlich das während des Livestreams laufende Gewinnspiel. Insgesamt wurden 20 Preise verlost. Die drei Hauptpreise waren ein Samsung Tablet A7 bereitgestellt von Fa. SAMbase, ein 50-Euro Stadtgutschein gesponsert von Malerbetrieb Tanja Senffleben und ein Frühstücksgutschein von Bäckerei Lange.

„Ich kann mein Glück kaum glauben und bin immer noch sprachlos“ freute sich der Gewinner des Hauptpreises, als ihm das Tablet in der ersten Schulpause eine Woche nach Ausstrahlung des Livestreams durch Bürgermeister Ulrich Berger persönlich überreicht wurde. Auch der zweitplatzierte Gewinner und die drittplatzierte Gewinnerin freuten sich über ihre Preise.

Weitere Gewinne wurden u.a. von Plonka GmbH, Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten eG, Bartscher GmbH, Kreispolizeibehörde Paderborn, Döinghaus cutting and more GmbH & Co. KG, Brautmeier GmbH und Fa. Müller-Elektronik GmbH bereitgestellt.

Das Video zur SAMEGAME ist weiterhin unter <https://www.youtube.com/watch?v=Me4GvPpSbWk> verfügbar.

Ausbildungsplätze in und rund um Salzkotten finden Sie unter: <http://www.salzkotten.de/ausbildungsplaetze/index.php>

Taxi & Busreisen
KÜCKELHEIM
immer gerne für Sie unterwegs!

www.reisedienst-kueckelheim.de • info@bus-salzkotten.de

Reisedienste aller Art: 05258 940094

- Taxi
- Flughafentransfer
- Krankenfahrten
- Dialysefahrten



Zollweg 16 • 33154 Salzkotten

**LIQUI
MOLY**

Kfz - Reparatur - Werkstatt

Schrauberland

Kfz - Miet - Werkstatt

AUTOFIT

Service rund um Ihr Auto!

Wir reparieren alle Fabrikate
www.schrauberland-owl.de



Stefanie Kischel & Dieter Linde | Thüler Str. 24 | Salzkotten | Tel. 05258-9388877

Wir freuen uns auf Ihren Besuch: Montag bis Freitag 8 - 17 Uhr · Samstag geschlossen

"WIR SIND WIEDER
FÜR SIE DA" IN
SALZKOTTEN...



IM IMPFZENTRUM UND UM DAS IMPFZENTRUM HERUM

Salzkotten. Das Impfzentrum in der Sälzerhalle lockt zurzeit so manchen Gast nach Salzkotten. Ein entspannender Spaziergang im attraktiven Umfeld kann nach dem Impfen für viele Impflinge sinnvoll sein. Denn sollten sich im Laufe des Spazierganges Probleme ergeben, hätte man die fachkundigen Medizinerinnen und Mediziner noch in der Nähe. Dabei ist es wohl kaum ratsam, direkt nach dem Impfen zu einer Joggingtour im Park aufzubrechen. Das Umfeld lädt vielmehr zur Ruhe ein. Man kann auf der Bank sitzen und die gute Luft am Gradierwerk atmen. An der Heder spaziergehen, dem Springbrunnen zuschauen, die Wasserkunst bewundern oder sogar bis zur kleinen Museumsinsel mit der Ölmühle vordringen. Dann wäre man fast auch schon mitten in der Stadt.

Einst hat die Saline den Salzkottenern Wohlstand gebracht. An jene Zeit erinnert das Gradierwerk. Hier ließ man das solehaltige Wasser an dicht gepackten Bündeln aus Schlehdorn-Reisig herabreiseln. Und zwar so lange, bis die Salz-Konzentration im Wasser so hoch war, dass man den Energieaufwand in den Sudpfannen so gering wie möglich halten konnte. Die Sudpfannen wurden mit Holz befeuert und das wurde im Umfeld der Salinen zunehmend knapp, weil die Bäume

gar nicht so schnell nachwachsen konnten, als man sie abgeschlagen hat. Einige Großsalinen, wie Lüneburg, haben zu ihren Hochzeiten ganze Landstriche verwüstet. Den Salzkottenern blieb dieses Elend aber erspart, denn die Buchenwälder der Paderborner Hochfläche und der Egge sorgten für Nachschub. Rund um die Sälzerhalle spielt die Gesundheit nicht nur in diesen Coronazeiten eine Rolle. Schon früh erkannte man den Wert der salzhaltigen Luft an den Gradierwerken für die Gesundheit der Atemwege. Viele große Salinen, wie Salzuflen, wurden zu Kurorten. Zur Freude von Gesundheitsposteln kann man am Gradierwerk seit einigen Jahren auch Kneipp-Kuren machen. Aber auch wer nicht aktiv werden möchte, kann sich einfach der Entspannung hingeben. Dem Plätschern der Saline zuhören, tief durchatmen oder einfach die hübschen Enten auf der Heder füttern.



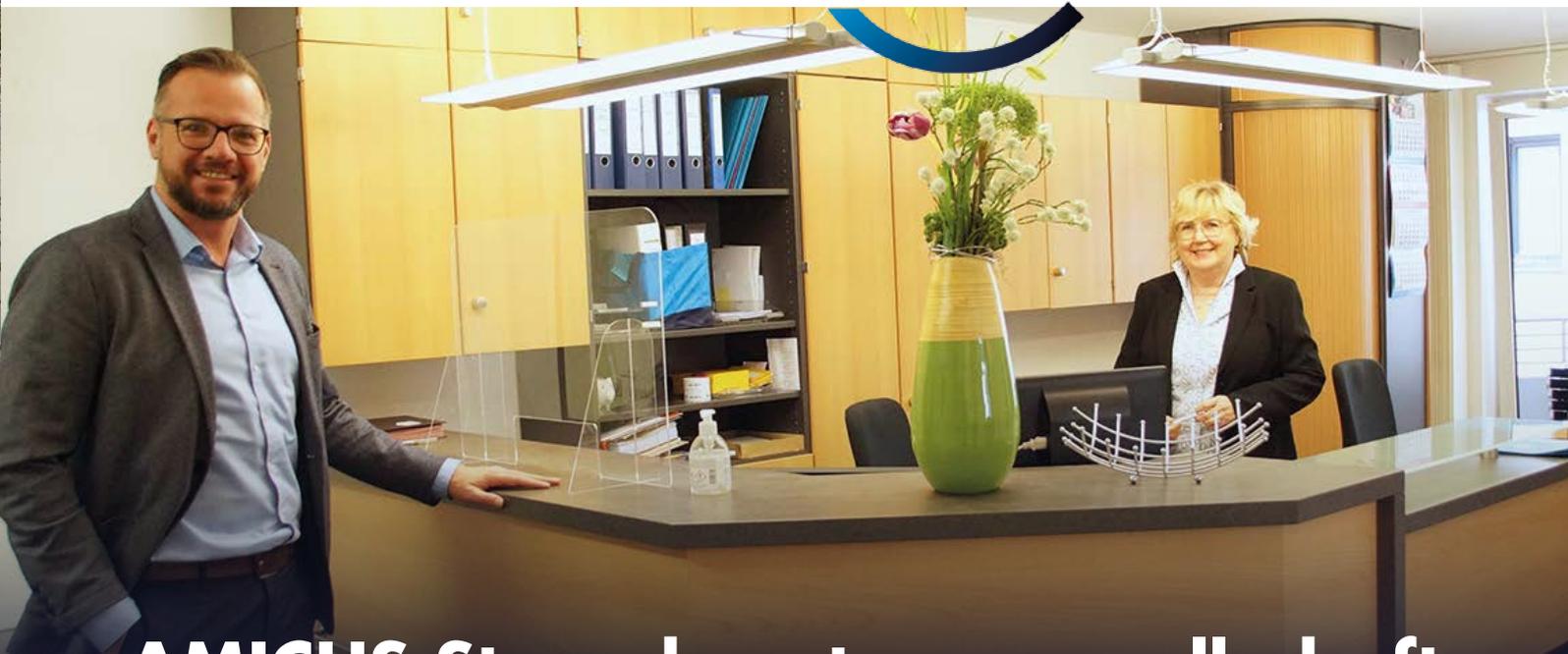
Friedhelm Gees GmbH & Co. KG
0 52 58 / 93 00 93
Unsere Erfahrung - Ihr Vorteil

Thüler Feld 2
33154 Salzkotten


www.gees-bagger.de

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



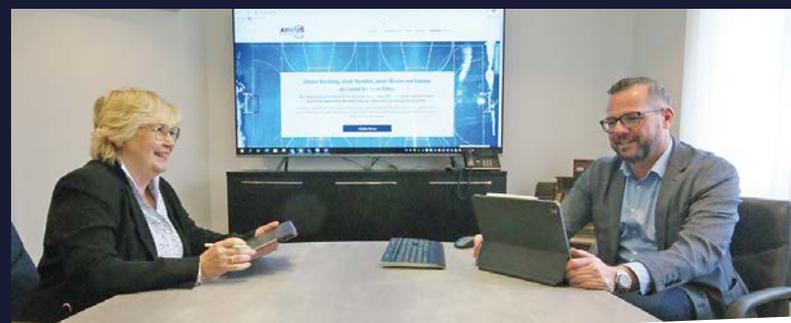


AMICUS Steuerberatungsgesellschaft

Motivation und Erfolg mit Work-Life-Balance

Mit 70 motivierten Mitarbeitern bietet die AMICUS Steuerberatungsgesellschaft an den Standorten Salzkotten und Arnberg ganzheitliche Lösungen für Firmen- und Privatkunden. Als Teamplayer in Sachen Unternehmensführung und Finanzen garantieren die Steuerprofis ihren Mandanten maßgeschneiderte Konzepte. Die oft im Unternehmen direkt ausgebildeten Fachkräfte garantieren Fachwissen und beste Beratung. „Dabei haben wir nicht nur das Finanzamt im Auge, sondern den Gesamterfolg des Unternehmens,“ erklärt Geschäftsführerin Jutta Tacke. Die Diplom-Finanzwirtin, Steuerberaterin und Fachberaterin für Unternehmensnachfolge verfolgt mit ihrem Team lösungsorientierte und ganzheitliche Ansätze. Dabei bieten die Profis von AMICUS ihren Kunden professionelle Pakete inklusive Personal- und Lohnbuchhaltung, Finanzbuchhaltung, Jahresabschluss, Liquiditätsnavigation, Betriebsprüfung, Verfahrensdokumentation sowie weitere Beratungen im Bereich Erbrecht oder beim Wandel der Rechtsform eines Unternehmens. Als Fachanwalt für Steuerrecht ist mit Geschäftsführer André Tacke ein Fachmann im Team, der den Kunden dabei hilft, die oftmals komplexen, juristischen Sachverhalte im deutschen Finanzwesen zu bewältigen. Für junge Start-Ups ist AMICUS deshalb der richtige Partner, wenn es um die Wahl der Rechtsform sowie den Investitionsplan eines neuen Unternehmens geht. Als eine der größten reinen Steuerberatungskanzleien in den Regionen OWL und Südwestfalen betreut AMICUS ein breites Mandantenportfolio vom Handwerksbetrieb über Dienstleistungsunternehmen und Produktionsgewerbe bis zum Handel. Die betriebs-

wirtschaftliche Beratung dieser Unternehmensmandate unterschiedlichster Branchen, die übrigens aus ganz Deutschland kommen, beinhaltet zudem den Bereich Leasing und Finanzierung. Die derzeit aktuellen Coronahilfen gehören ebenfalls wie selbstverständlich zum Portfolio. Für die Mandanten als auch für die rund 30 Mitarbeiter am Standort Salzkotten ist die Kanzlei in der Innenstadt ein angenehmer und begehrter Arbeitsplatz. Die umfangreiche Infrastruktur des Umfeldes gewährt perfekte Pausen. Gegen Stress und Verspannungen kommt regelmäßig eine Massage zum Einsatz. Work-Life-Balance ist ein wichtiger Bestandteil im Unternehmenskonzept. Als Ausbildungsbetrieb sorgt die AMICUS Steuerberatungsgesellschaft zudem dafür, dass in der Branche auch künftig der Nachwuchs nicht fehlt.



Jutta und André Tacke bieten ihren Kunden in Salzkotten Rundumservice, wenn es um den betrieblichen Erfolg geht.

AMICUS Steuerberatungsgesellschaft mbH

Lange Straße 28 | 33154 Salzkotten | Tel.: 05258 / 97870

www.amicus-gmbh.de

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
St.-Nr.: 339/5820/2829

REDAKTION

Monika Heggemann (verantw.)
Herbert Gruber
Dennis Roger

ANZEIGEN

Stefanie Bensmain
Doris Clasbrummel
Heike Knop
Anastasia Rößler
Silvia Schiller
Petra Steuter

GRAFIK

Tanja Rodloff | Janine Rogalla | Silvia Rüsing

DRUCK

Media Grafik + Druck
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

KONTAKT

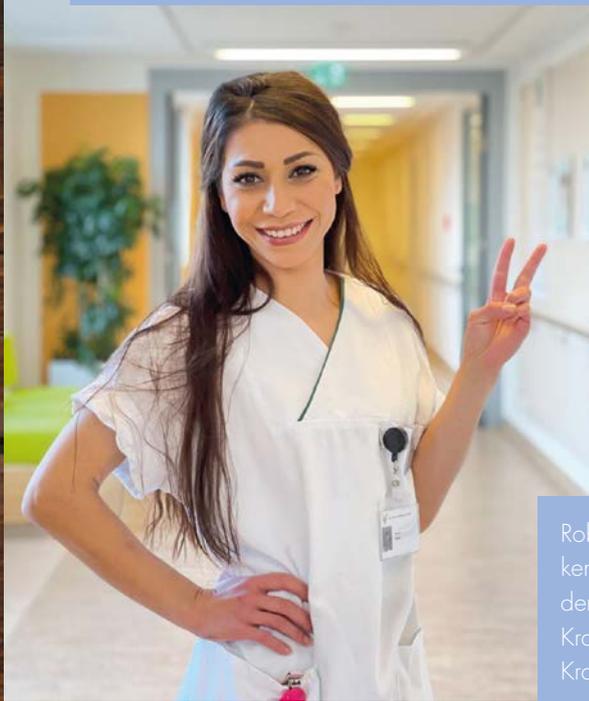
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe
Tel. 05252 9653-0 | Fax 05252 9653-19
E-Mail: info@heggemannmedien.de
www.heggemannmedien.de



Kostenlose
ABO-Bestellungen

Die Verwertung des Textes und der Fotos, auch aus-
zugsweise, bedarf der Genehmigung des Verlages.
Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elek-
tronischen Systemen. Die Gesamtherstellung der Druck-
auflage erfolgte gründlich und nach bestem Wissen,
jedoch ohne Gewähr. Für eventuelle Fehler oder Diffe-
renzen wird keine Haftung übernommen.

EIN KRISENFESTER JOB IN DER PFLEGE



*Zusätzlicher
Ausbildungsstart
am 1. Juni für
Gesundheits- und
Krankenpflege-
assistenten*

Roberta, Gesundheits- und Kran-
kenpflegeassistentin, arbeitet auf
der Station A5 des St. Vincenz-
Krankenhauses. Foto: St. Vincenz-
Krankenhaus/Böddeker

Paderborn. Die St. Vincenz-Krankenhaus GmbH startet in diesem Jahr die Ausbildung zum „Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten“ erstmals auch zum 1. Juni. Das neue Angebot richtet sich dabei auch an potenzielle „Umschüler“ aus der Gastronomie- und Tourismusbranche und bietet so all denjenigen, die sich aufgrund der andauernden Pandemie beruflich neu orientieren möchten, zeitnah eine spannende Chance auf einen krisenfesten Beruf.

„Viele Arbeitnehmer stehen derzeit mit dem Rücken zur Wand, haben Existenzängste oder befinden sich zwangsweise in Kurzarbeit. Während andere Branchen strucheln, ist qualifiziertes pflegerisches Personal gefragter denn je. Wir möchten Mitarbeiter aus Gastronomie und Service oder auch Flugbegleiter ermutigen, den Schritt in das Gesundheitswesen zu wagen. Wer Freude am Umgang mit anderen Menschen hat, der bringt beste Voraussetzungen mit: Die Bereitschaft anderen zu helfen und Verantwortung zu übernehmen“, ist Andreas Riekötter, Leiter des St. Vincenz-Campus für Gesundheitsfachberufe, überzeugt.

Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten übernehmen wichtige Tätigkeiten im Stationsalltag. Die Aufgaben sind vielfältig: Sie assistieren bei angeordneten diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen, helfen beim Verabreichen der Medikamente oder messen beispielsweise Blutdruck, Puls und Körpertemperatur. Sie sind eine unverzichtbare Hilfe der Pflegefachkräfte. Neben den theoretischen Unterrichtsblöcken im St. Vincenz-Campus, erfolgt der praktische Teil der einjährigen Ausbildung überwiegend in den drei Betriebsstätten der St. Vincenz-Krankenhaus GmbH in Paderborn und in Salzkotten. „Als größtes Krankenhaus im Kreis bieten wir schon während der Ausbildung spannende Einblicke in viele Fachabteilungen. Eine abwechslungsreiche Ausbildung ist somit garantiert“, so Riekötter. Nach erfolgreichem Abschluss winkt ein unbefristeter Arbeitsplatz mit attraktiver Bezahlung nach Tarif und vielen weiteren Pluspunkten eines attraktiven Arbeitgebers.

„Die Corona-Krise hat es allen noch einmal bestätigt: Ohne die Arbeit unserer engagierten Pflegefachkräfte wäre die Gesundheitsversorgung nicht sichergestellt. Um auch zukünftig auf ein so starkes Team zurückgreifen zu können, sind wir auf der Suche nach neuen Kollegen in der Pflegeassistenten“, so Marion Schwerthelm, Pflegedirektorin der St. Vincenz-Krankenhaus GmbH. Eine Ausbildung am St. Vincenz-Campus für Gesundheitsfachberufe bietet langfristige Planungssicherheit und tolle Perspektiven. Interessierte finden weitere Infos unter: www.st-vincenz-gmbh.de/pflegefachassistenten

Das Zuhause wird als privater Rückzugsort immer wichtiger. Gerade im Bett lässt es sich herrlich kuscheln, spielen oder miteinander lesen. Beim Bettenkauf sollte auf ein hochwertiges System aus Matratze und Lattenrost geachtet werden, das auf die eigenen Körpermaße und Schlafgewohnheiten abgestimmt ist. Auf diese Weise lässt sich ein gesunder und erholsamer Schlaf fördern. Bei Schlafsystemen von Rummel Matratzen werden die Komponenten vom Kern über den Bezug bis zur Unterfederung individuell ausgewählt. Infos: www.rummel-matratzen.de



Foto: djd-k/Rummel Matratzen/Getty Images/PeopleImages

Foto: djd-k/sedacur/Konstantin Yuganov - stock.adobe.com



Viele Frauen reiben sich durch die Mehrfachbelastung zwischen Job und Familie regelrecht auf. Durch Dauerstress melden sich auch körperliche Symptome, dazu zählen insbesondere innere Unruhe und Schlafstörungen. Ein gezielter Beruhigungs- und Schlafhelfer ist die Kombination aus Baldrian, Hopfen und Melisse wie in Sedacur forte, exklusiv in Apotheken. Zudem sorgen gezielte Strategien gegen Stress dafür, keinen neuen Druck entstehen zu lassen.

Stress ist einer der Hauptgründe für Schlafprobleme. Wenn Nervosität und Anspannung über den Tag hinweg spürbar und belastend sind, kann ein beruhigend wirkender Arzneitee aus der Apotheke als natürliche Einschlafhilfe wirken. Bei den Tees von H&S sind die arzneilich wirksamen Bestandteile genau aufeinander abgestimmt.



Foto: djd-k/H&S Tees

Entspannt & gelassen

Magnesium trägt zu einer normalen Muskel- und Nervenfunktion bei und reduziert Müdigkeit sowie Erschöpfung. Vor allem hoch dosiertes Magnesium und B-Vitamine, enthalten etwa in Biolectra Magnesium 400 mg ultra 3-Phasen-Depot (Apotheke), können Stress entgegenwirken. So lässt sich der Körper in stressigen Situationen unterstützen und das Wohlbefinden fördern. Ausführliche Informationen gibt es unter www.biolectra-magnesium.de.



Foto: did-k/Hermes Arzneimittel/Jenko Ataman - stock.adobe.com



Foto: did-k/IST-Studieninstitut

Angstbesetztes Kopfkino kann verständlicherweise den Schlaf rauben. Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation sind erprobte Entspannungstechniken, die bei regelmäßiger Anwendung das Ein- und Durchschlafen unterstützen können. Diese Entspannungsverfahren, wie sie in der IST-Weiterbildung „Stress- und Mentalcoach“ vermittelt werden, kann jeder ganz problemlos erlernen: www.ist.de.

FRISCHE

WEBSEITEN!



HEGGMANN MEDIEN GmbH

Burgstraße 2
33175 Bad Lippspringe
Tel. 05252 4444
info@heggemannmedien.de
www.heggemannmedien.de