

LEBEN

April 2022
Ausgabe 40

im Paderborner Land

**FAHRRADFREUNDLICHE
REGION** RADNETZ OWL

**KLIMAGERECHTE AUF-
FORSTUNG** HEILWALD GARTEN-
SCHAU BAD LIPPSPRINGE

FLORIADE EXPO 2022
DEUTSCHER GARTEN

MUSKELABBAU STOPPEN
KRAFTTRAINING FÜR ÄLTERE

WIR L(I)EBEN LECKER
FRISCHE FRÜHLINGSREZEPTE

RETTET DIE INNENSTADT!
MEHR SICHTBARKEIT DURCH
DIGITALE MARKTPLÄTZE

MÄNNER WOHNEN ANDERS
RETRO- ODER MID-CENTURY-STIL
SCHWER IM TREND



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



LEBEN

im Paderborner Land

**LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,**

endlich Frühling! Nach langen grauen Wochen setzt sich die Sonne wieder durch und wir freuen uns über die längeren Tage. Das ist schön und tut allen gut, denn die Nachrichtensituation in den letzten Wochen ist traurig wie selten zuvor.

In diesem Magazin über das LEBEN im Paderborner Land greifen wir wieder viele regionale Themen auf. Den Tag des Waldes Ende März haben wir zum Anlass genommen, um nach dem Zustand des heimischen Waldes zu fragen. Schäden durch den Borkenkäfer sind vielerorts sichtbar und es gibt durchaus interessante Ideen, um wieder aufzuforschten. Jeder kann helfen, lesen Sie wie einfach es geht! Nach den schwierigen zwei Jahren unter der Last der Corona-Pandemie planen Verliebte vorsichtig ihre Hochzeitsfeier. Dabei hilft auch der neue Hochzeits-Guide für den Kreis Paderborn. Mehr dazu lesen Sie auf den folgenden Seiten. Dort erfahren Sie auch mehr über den neuen Tausch-Shop für Baby-Kleidung, der bei jungen Eltern viel Begeisterung auslöst.

Beim Restaurant-Tipp überzeugt zum dritten Mal in Folge Italien. Diesmal war Burkhard Loren im Kachelöfchen und hat sich von der guten Qualität der angebotenen Spezialitäten überzeugt.

Selbstverständlich finden Sie auch wieder Tipps für Ausflüge in die Umgebung. Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen und Entspannung beim Lesen!

Ihr Team vom

„LEBEN – im Paderborner Land“

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

FRÜHLING

03 | EDITORIAL

05 | "ICH SO" – "DU SO"

Kulturrucksack Programm 2022

06 | TAUSCHLADEN FÜR BABY- UND KINDERKLEIDUNG BEIM DRK

Jakobusschwestern praktizieren Nachhaltigkeit

07 | GROSSE WELLE DER HILFSBEREITSCHAFT IN PADERBORN

Außerordentliches Treffen der Koordinierungsstelle für Flüchtlingsangelegenheiten

08 | RADNETZ OWL - LEUCHTURMPROJEKT

Für eine fahrradfreundliche Region

10 | WANDERN UND NATUR ERLEBEN ZWISCHEN GROSSEN TIEREN

Waldinformationszentrum Hammerhof und Wisentgehege Hardehausen

12 | ERSTE PATENBÄUME IN DER GARTENSCHAU GEPFLANZT

Klimagerechte Aufforstung des Heilwaldes Bad Lippspringe ist sehr gut angelaufen

26 | POWER AUCH FÜR ÄLTERE

Mit Training und den richtigen Nährstoffen lässt sich der Muskelabbau stoppen

29 | FRÜHJAHRS BEAUTY

Schönheit kommt von innen

30 | WIR L(I)EBEN LECKER

Frühlingsgrüne Rezepte

36 | RESTAURANT-TIPP

Italienische Rundreise Paderborn – Teil 3

37 | HEIMAT-PREIS DER STADT PADERBORN 2021

Preisverleihung an 3 Vereine

38 | RETTET DIE INNENSTADT!

Verwaiste Zentren mit leerstehenden Läden brauchen eine Lösung

40 | BAUEN, WOHNEN, LIFESTYLE

Männer wohnen anders

46 | BÜCHER-TIPP

Simply GREEN

Schlemmerblock Paderborn & Umgebung 2022



13

13 | AKTIV FÜR DEN WALD VON MORGEN

Frühjahrsaktion in Lichtenau: Aufforstung bringt Menschen in Bewegung

14 | WALDWANDEL – MDR-FILM FRAGT:

„Was tun, wenn die Fichten sterben?“

16 | DIE TRAUINGE –

unvergänglicher Luxus für die Liebe

18 | DRUM PRÜFE, WER SICH EWIG BINDET –

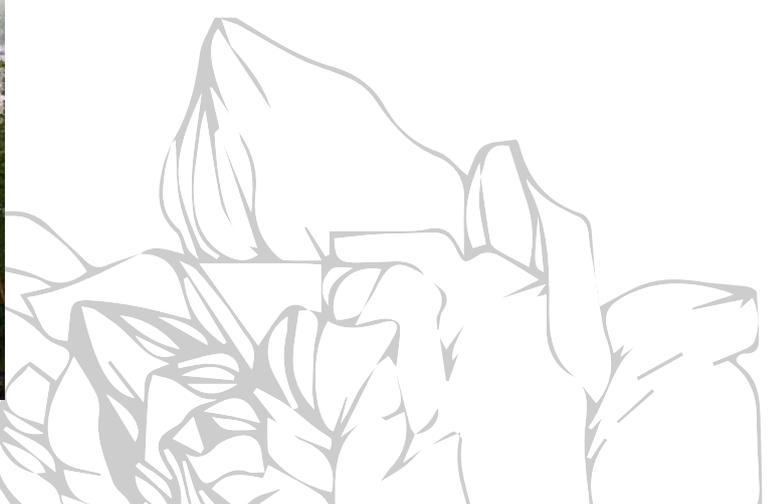
finanzielle Vorteile einer Heirat

20 | DER DEUTSCHE GARTEN AUF DER FLORIADE EXPO 2022 –

Ein Biotop als Utopie der Stadt von morgen

22 | KULTUR- UND FREIZEITIPPS

Bis zum Sommer 2022 kommen immer mehr Ziele für den Urlaub dazu
Barock-Interpretation der Spitzenklasse
Kostenlose Kunstgespräche im Stadtmuseum



22

Foto: Stadt Paderborn/Stadtmuseum

„ICH SO – DU SO“

Kulturrucksack für 10- bis 14-Jährige ist prall gefüllt mit kreativen Workshops

Mit dem neuen Kulturrucksack-Programm für 10- bis 14-Jährige möchten die Kulturämter der Stadt und des Kreises Paderborn den Jugendlichen wieder etwas Abwechslung, Spannung, gute Laune und kulturelle Bildung in den Alltag bringen. Foto: Stadt Paderborn

Mit dem neuen Kulturrucksack-Programm für 10- bis 14-Jährige möchten die Kulturämter der Stadt und des Kreises Paderborn den Jugendlichen wieder etwas Abwechslung, Spannung, gute Laune und kulturelle Bildung in den Alltag bringen. Unter der Überschrift „Ich so – Du so“ haben die Koordinatorinnen Susanne Kirchner von der Stadt und Diana Ramme vom Kreis Paderborn in den vergangenen Wochen in Zusammenarbeit mit vielen kreativen Köpfen, Museen, Bibliotheken und vielen weiteren Kooperationspartnern aus den 10 Städten und Gemeinden des Kreises Paderborn ein Programmheft ausgearbeitet, das 67 Workshops und Projekte enthält. Anmeldungen für die kostenlosen Workshops sind seit dem 21. März 2022, 9 Uhr, möglich.

Mit dabei sind Projekte und Workshops aus den unterschiedlichsten Sparten wie z.B. dem Theater spielen, Malen, Zeichnen, Fotografieren, Graffiti, Kreatives Schreiben, Film, Musik und Tanz. Die Workshops starten im April.

Auf dem Wasser malen können teilnehmende Jugendliche in Lichtenau und Bad Wünnenberg. In Bad Lippspringe und Hövelhof entstehen aus einfachen Materialien wie Pappe, Gummibändern und Zahnstochern Spiel- oder -maten wie z.B. ein vollmechanischer Flipper. Mit professioneller Filmkamera und Mikro ziehen die Jugendlichen in Borcheln auf die Straße und ein echtes eigenes Musikvideo entsteht in Salzkotten. Unter professioneller Anleitung designen die Jugendlichen in Altenbeken eine individuelle Upcycling-Tasche oder nutzen beim Lightpainting Taschenlampen und Fahrradleuchten, um leuchtende Graffiti abzubilden. In Delbrück entsteht ein Musik-Theaterstück und in Büren ist es möglich, eigene Musik zu produzieren und Beats zu bauen. In Paderborn gibt es dieses Jahr ein Filmcamp von Studierenden der TH OWL in Lemgo,

denn dort werden die Filmemacher*innen der Zukunft ausgebildet. Die entstandenen Filme können dieses Jahr dann das erste Mal auf dem Filmfestival OWL in Paderborn - in der Sparte Kinder- und Jugendfilm - eingereicht werden. Darüber hinaus wird mit einem Mitglied der Querschläger getrommelt und unter der Leitung einer Bielefelder Choreografin getanzt. Es entstehen Hörspiele und Radiosendungen mit dem Campusradio, die rasenden Reporter widmen sich einem neuen Thema zusammen mit Julia Ures und Thorsten Hennig. Und nicht zuletzt lösen die Schlossdetektive einen neuen Fall mit Chris Malassa, Vorstand und Leitung der Freilichtbühne, und dem Heimatverein Schloß Neuhaus 1909 e.V.

Die Verantwortlichen arbeiten in diesem Jahr neben den Jugendeinrichtungen im Kreis Paderborn mit der Uni Paderborn, der VHS Paderborn, dem Heinz Nixdorf MuseumsForum, den Paderborner Kreaturen, der Stadtbibliothek in Paderborn, der Senne-Bücherei Hövelhof, der Stadtbibliothek Salzkotten, dem Kreismuseum Wewelsburg, der Jugendkunstschule Bleiwäsche e.V., dem Stadtmuseum, der Stadthalle Delbrück, der Lebenshilfe Kreisverband Paderborn e.V., dem Diözesanmuseum, der Stiftung Kloster Dalheim und dem Museum in der Kaiserpfalz zusammen.

Anmeldungen für die Projekte sind seit dem 21. März, 9 Uhr, online möglich unter www.paderborn.de/kulturrucksack (für Projekte im Stadtgebiet Paderborn) und www.kreis-paderborn.de/kulturrucksack (für die Projekte in den weiteren 9 Städten und Gemeinden). Auch das Programmheft ist dort zu finden. Je nach aktueller Corona-Lage kann es zu Einschränkungen oder auch kurzfristigen Änderungen oder Absagen bei den Projekten kommen.

Tauschladen für Baby- und Kinderkleidung beim DRK

Jakobusschwestern praktizieren Nachhaltigkeit

Mit großem Erfolg ist auf dem Gelände der DRK-Kreisgeschäftsstelle in der Neuhäuser Straße Paderborns ein erster Tauschladen für Baby- und Kinderkleidung eröffnet worden. Die nachhaltige Idee der Ev. Kongregation der Jakobusschwestern war vom ersten Tag an erfolgreich. Und dieser Erfolg war abzusehen. Denn Kinder wachsen oft schneller, als die Familien mit der Anschaffung neuer Kleidung hinterherkommen. Was liegt da näher, als Baby- und Kinderkleidung zu tauschen, anstatt diese ständig neu anzuschaffen? „Bei uns gibt es Babysachen für Säuglinge bis hin zur Kinderkonfektion Größe 158,“ erklärt Schwester Stefanie Maria Danielsen. Beim Deutschen Roten Kreuz (DRK) sind die Jakobusschwestern, die ihre Ordensniederlassung in Paderborn-Wewer haben, mit ihrer Idee auf offene Ohren gestoßen. Das DRK hat für den neuen Laden spontan einen Raum im Innenhof seiner Geschäftsstelle zur Verfügung gestellt und die Sache hat sich schnell herumgesprochen. Zu den Öffnungszeiten, dienstags bis freitags von 11:00 bis 15:00 Uhr stehen die Kunden im Hof manchmal sogar Schlange. Bedingt durch die Auflagen zur Corona-Hygiene dürfen immer zwei Mütter mit ihren Kindern zeitgleich in den Laden. „Da gibt es schonmal einen kleinen Stau,“ sagt Zekiye Ergün, Leiterin Textil beim DRK. Der Tauschladen ist übrigens offen für alle, ein Nachweis der Bedürftigkeit muss nicht geführt werden. Es dürfen maximal bis zu zehn Teile mitgenommen werden. Das Sortiment in dem kleinen Laden ist groß: „Strampler, Schühchen, Strumpfhosen, Handschuhe, Jäckchen, Kleider und Höschen, eigentlich haben wir alles,“ zählt Schwester Monika Danielsen auf. Dazu gibt es auch wichtige Hygieneartikel wie Puder, Babyseife oder Windeln. Bedürftige bekommen für ihr Baby übrigens eine zehnteilige Erstausrüstung als Willkommens-



paket zur Geburt.

Während der Tauschladen richtig brummt, geht es beim DRK auch im Hof hektisch zu. Dabei ist man über das derzeit gute Wetter glücklich, denn so können eingehende Spenden auch im Innenhof zwischengelagert und sortiert werden. Die Spendenbereitschaft für die ersten ankommenden Flüchtlinge aus der Ukraine ist groß. Und während die ersten LKW mit Hilfsgütern in die Ukraine längst aufgebrochen sind, haben sich die ersten Familien auch schon bis nach Paderborn durchgeschlagen. Wie man sich vorstellen kann, konnten sie nicht viel mitnehmen. Viele sind wegen der Kinder gekommen, um diese in Sicherheit zu bringen. Zur Spendenabgabe oder zum Besuch des Tauschladers erreicht man den Innenhof des DRK am besten über die Reumontstraße.

Foto: Im Mutter-Kind-Stübchen sind alle Regale übersichtlich einsortiert. Sr. Stephanie Danielsen, Sr. Monika Danielsen und Zekiye Ergün, Leiterin Textil beim DRK (v.li.) betreuen die Einrichtung.

Mutter-Kind-Stübchen, 1. Tauschladen für Baby und Kinderbekleidung in Paderborn, incl. Familienberatung, Innenhof der Kreisgeschäftsstelle des DRK, Neuhäuser Str. 62-64, 33102 Paderborn, Zugang zum Innenhof über Reumontstraße. Di-Fr 11:00-15:00 Uhr.

GROSSE WELLE DER HILFSBEREITSCHAFT IN PADERBORN

Außerordentliches Treffen der Koordinierungsstelle für Flüchtlingsangelegenheiten

Paderborn. Die aktuelle Situation rund um den politischen Ukraine-Russland-Konflikt beschäftigt die ganze Welt; es herrscht eine große Hilfsbereitschaft in der Allgemeinbevölkerung. Die Kommunen im Kreis Paderborn zeigen sich nicht nur solidarisch mit den Ukrainern, sie arbeiten intensiv an Hilfsangeboten in dieser schwierigen Zeit.

Auch die Koordinierungsstelle für Flüchtlingsangelegenheiten der Stadt Paderborn erhält vermehrt Anrufe und Anfragen zur aktuellen Situation. Aus gegebenem Anlass wird daher ein außerordentliches Koordinierungstreffen mit dem Schwerpunktthema „Ukrainekrieg: Helferstrategie und Informationsaustausch“ am 30. März von 17 Uhr bis 19 Uhr digital stattfinden. Die Koordinierungsstelle berichtet an dem Tag über aktuelle Entwicklungen und Aktivitäten in Paderborn und stellt dabei auch die gesamtstädtische Strategie vor.

Generell ist es wichtig, dass die Menschen geordnet hier aufgenommen werden. Von gut gemeinten Privattransporten von Personen aus der Ukraine rät die Stadt Paderborn ab und setzt auf ein geordnetes Zuweisungsverfahren. „Das Koordinierungstreffen soll Helferfragen und Bedarfe koordinieren. Das Engagement und die Hilfsbereitschaft ist sehr groß und wir als Koordinierungsstelle sind an dieser Stelle sehr dankbar,“ gibt Dr. Verena Kopp, Leitung der Koordinierungsstelle für Flüchtlingsangelegenheiten an. Der Fachdienst für Integration und Migration MiCado des Caritasverbandes Paderborn e.V. wird eine Einschätzung zur aktuellen Situation geben. „Sowohl die Koordinierungsstelle als auch uns als Fachdienst der Caritas MiCado, erreichen aktuell viele Anfragen und Hilfesuchen. Wir sind Ansprechpartner im Bereich der Sozialberatung und arbeiten eng mit der städtischen Koordinierungsstelle zusammen,“ so Martin Strätling, Leiter des Fachdienstes MiCado.

Anmeldungen zur Veranstaltung senden Interessierte bitte per E-Mail an fluechtlinge@paderborn.de, anschließend erhalten sie die Einwahldaten.

Ein großer Dank des Sozialdezernenten Wolfgang Walter gilt den Bürger*innen der Stadt Paderborn. Er verweist zudem auf die digitalen Koordinierungsstrukturen der Stadt: „Wenn Sie sich möchten, dann können den Link www.paderborn.de/helfersteckbrief-ukraine einen Helfersteckbrief ausfüllen. Dort finden Sie beispielsweise auch Antworten auf häufig ge-

engagieren
Sie gerne über
www.paderborn.de/helfersteckbrief-ukraine

raine einen Helfersteckbrief ausfüllen. Dort finden Sie beispielsweise auch Antworten auf häufig ge-



*Für die große Hilfsbereitschaft gilt ein großer Dank des Sozialdezernenten Wolfgang Walter den Bürger*innen der Stadt Paderborn, Foto: Stadt Paderborn*



stellte Fragen zum Thema Unterstützung für Przemysl/Vertriebene aus der Ukraine. Wir gehen inzwischen davon aus, dass mehrere Hundert Menschen aus der Ukraine in Paderborn angekommen sind. Eine genaue Zahl lässt sich derzeit allerdings nicht beziffern, da der überwiegende Teil in familiären Zusammenhängen untergekommen ist und kurzfristig keine Anmeldepflicht besteht.“

Aktuelle Informationen zu den Themen allgemeine Unterstützung, Tätigkeit als Dolmetscher*in, Aufnahme von Flüchtlingen, Unterbringungs- und Wohnraumangebote sowie zu ausländerrechtlichen Fragestellungen sind dem Portal (scanne QR-Code) zu entnehmen. Darüber hinaus wird auf das städtische Spendenkonto verwiesen, von Sachspenden ist wegen Hygienegründen abzusehen.

SPENDENKONTO:

Sparkasse Paderborn-Detmold
IBAN: DE49 4765 0130 1010 1855 83
Kto.-Nr.: 1010185583

VerbundVolksbank OWL
IBAN: DE10 4726 0121 8601 9000 01
Kto.-Nr.: 8601900001

DER DEUTSCHE FAHRRADPREIS 2022

best for bike



RADNETZ OWL - LEUCHHTURMPROJEKT

FÜR EINE FAHRRADFREUNDLICHE REGION

Beratung
Verkauf
Reparatur

...und Satteldruckmessung

FahrRad Möhring GmbH

Rudolf-Diesel-Straße 5

33178 Borcheln

Tel.: 05251 - 8701554

info@fahrrad-moehring.de

www.fahrrad-moehring.de



Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr.:

10:00 - 13:00 Uhr

14:30 - 18:00 Uhr

Mi.: geschlossen

Sa.: 10:00 - 13:00 Uhr

Egal ob E-Bike, Lastenrad, Mountainbike oder Trekkingrad - wir sind ihr richtiger Ansprechpartner!

Das Infrastrukturkonzept Radnetz OWL wurde mit dem 22. Deutschen Fahrradpreis ausgezeichnet. Dies gab die Jury im Rahmen der feierlichen Preisverleihung beim AGFS-Kongress zum Fahrrad- und Nahmobilitätsgesetz heute bekannt. Beworben hatten sich 128 Projekte um die renommierte Auszeichnung des Bundesministeriums für Digitales und Verkehr und der Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in NRW e.V. Mit der Auszeichnung verbunden ist ein Preisgeld von 5.000 Euro und eine Bronze-Fahrradtrophäe.

„Sie haben alle Kommunen an einen Tisch geholt und ein zukunftsfähiges Radnetz entwickelt. Dafür gab es viel Lob von der Jury. Die interkommunale Zusammenarbeit und Koordination für die Umsetzung eines alltagsfähigen Radnetz ist beispielhaft. Spätestens damit ist es vorbei, dass man sagt, auf dem Land kann man nicht Fahrrad fahren“, würdigte Laudatorin Christine Fuchs, Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundliche Städte, Gemeinden und Kreise in NRW.

Das Radnetz OWL skizziert ein Wegenetz mit einer Länge von insgesamt ca. 2.000 Kilometern und nimmt schnelle und direkte Verbindungen der Kommunen untereinander in den Blick. Im Rahmen der REGIONALE 2022 haben sich die sechs Kreise Paderborn (federführend), Gütersloh, Herford, Höxter, Lippe, Minden-Lübbecke und die Stadt Bielefeld auf den Weg gemacht, eine gemeinsame Radinfrastruktur mit abgestimmten Standards zu entwickeln. Dafür haben sich Fachleute der 70 Städte und Gemeinden der Region, der Bezirksregierung Detmold und von Protected link gemeinsam mit der Entwicklung der Verbindungsstrecken zwischen

den Orten in OstWestfalenLippe und dem Anschluss zum ÖPNV beschäftigt.

Paderborns Landrat Christoph Rüter nahm den ersten Preis stellvertretend in Köln entgegen: „Wir in OWL sind Deutscher Fahrradpreis 2022: Unsere gemeinsame Vision für zwei Millionen Menschen in sechs Kreisen und einer kreisfreien Stadt für einen gesunden und klimafreundlichen Alltag auf dem Rad ist mit dem ersten Preis in diesem bundesweiten Wettbewerb gewürdigt worden. Wir sind unglaublich stolz auf diese Auszeichnung, die eindrucksvoll zeigt, was möglich ist, wenn eine Region zusammensteht, ihre Ressourcen bündelt und gemeinsam nach vorne schaut. Davon profitieren die Menschen, die sich auf sichere, direkte und komfortable Radwege, auf noch mehr Lebensqualität auf zwei Rädern freuen dürfen.“

„Das Radnetz OWL ist ein Leuchtturmprojekt und wegweisend für den Zusammenschluss einer fahrradfreundlichen Region wie unserer. Die bundesweite Auszeichnung verleiht dem Radverkehr in OWL zusätzlich Aufwind, treibt die praktische Umsetzung voran und wird damit zum echten Standortvorteil für die Region“, lobt Herbert Weber, Geschäftsführer der OWL GmbH.

Die Auszeichnung mit dem Deutschen Fahrradpreis zeigt die Innovation, die hinter dem OWL-weiten Verbund zum Radnetz steckt. Landrat Dr. Axel Lehmann, Kreis Lippe: „Wollen wir eine langfristige Verkehrswende erreichen, brauchen wir Projekte, die nicht an Kreisgrenzen enden, und den Umstieg auf klimafreundliche Mobilität attraktiver machen. Deshalb stellen wir die Bedürfnisse der Radfahrerinnen und Radfahrer in den Mittelpunkt und richten die Infrastruktur danach aus.“

Landrätin Anna Katharina Bölling, Kreis Minden-Lübbecke, unterstreicht: „Wir denken neu, wir denken um, und wir denken gemeinsam über Kreis- und Stadtgrenzen hinaus mit dem Radnetz OWL. So entstehen neue Wege nicht nur auf der Straße, sondern auch in den Köpfen der Menschen. Deshalb freuen wir uns ganz besonders, dass der Deutsche Fahrradpreis 2022 unser Projekt würdigt und damit auch über die Region hinaus bekannter macht – ein wichtiger Schritt, um mit attraktiven Radwegeverbindungen für das Fahrrad als Verkehrsmittel im Alltag zu werben. Das ist gut für das Klima, die eigene Gesundheit und nicht zuletzt auch den Tourismus in der Region.“

„Das Fahrrad ist als Fortbewegungsmittel zwischenzeitlich nicht mehr wegzudenken und es ist auch schon ein Teil der Alltagsmobilität. Im Pendlerverkehr sind längere Strecken durch Pedelecs und E-Bikes zwischenzeitlich auch keine Hürde mehr, so dass eine gute Radverkehrsmobilität basierend auf einer integrierten Radwegeplanung ein Gewinn an Lebensqualität in und ein Standortfaktor für die Region ist. Mit dem Radnetz OWL gehen wir in die richtige Richtung. Es freut mich, dass unsere gemeinsame Bestrebung, die große Zahl der Pendlerverkehre in der Region nachhaltiger zu gestalten und die effektive Erreichbarkeit ländlicher Gebiete durch multimodalen Verkehr zu ermöglichen, nun mit dieser Auszeichnung gewürdigt wird.“ So Oberbürgermeister Pit Clausen, Stadt Bielefeld

Landrat Jürgen Müller, Kreis Herford, freut sich: „Ich freue mich ganz besonders über die Auszeichnung ‚Deutscher Fahrradpreis 2022‘, denn mit dem Radnetz OWL gewinnt das ‚Wir‘: Kooperativ hat die OWL-Region eine Strategie erarbeitet, die einen Rahmen für

die Detailplanungen vor Ort bildet. Mein Dank gilt allen an diesem Prozess Beteiligten. Der Preis ist zugleich auch ein Indiz für Politik und Öffentlichkeit, dass die Mobilitätswende in ganz OWL Fahrt aufnimmt.“

Landrat Sven-Georg Adenauer, Kreis Gütersloh: „Mit dem Radnetz OWL haben wir gemeinsam als Region einen weiteren Grundstein für eine klimafreundliche Mobilität gelegt. Unser Ziel ist es, mit sicheren und direkten Alltagsradwegen das Fahrrad zur attraktiven Alternative zum Auto zu machen. Die Auszeichnung beweist: Wir sind auf dem richtigen Weg. Unsere Aufgabe ist es nun, zusammen mit dem Land NRW das Radnetz weiter auszubauen und an die Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger anzupassen.“

Landrat Michael Stickeln, Kreis Höxter: „Unser Kreis Höxter ist fahrradbegeistert. Die Auszeichnung mit dem Deutschen Fahrradpreis ist deshalb eine große Freude und gleichzeitig auch ein Auftrag an alle Beteiligten des Radnetz OWL, den erfolgreichen gemeinsamen Weg weiterzugehen. Denn auch Radlerinnen und Radler benötigen gute Infrastruktur, die nicht an Kreisgrenzen enden darf.“

„Innerhalb der REGIONALE 2022 wollen eine neue vernetzte Mobilität auch im ländlich geprägten Raum umsetzen. Dabei soll das Fahrrad für den Pendlerverkehr eine wichtige Rolle übernehmen. Das geht dank neuer E-Bike-Technologie auch über weitere Distanzen und in topografisch schwierigem Gelände. Mit einem Pendler-Radnetz über die Gemeindegrenzen hinweg entsteht ein echtes Angebot, um auch ohne eigenes Auto gesund und individuell mobil zu sein,“ freut sich Annette Nothnagel, Leiterin REGIONALE 2022 bei der OWL GmbH, die digital der Preisverleihung zugeschaltet war.

Radnetz OWL

Die Bedingungen für den Radverkehr heute sind in OstWestfalenLippe sehr unterschiedlich. Vor allem die verdichteten Räume mit den Städten Bielefeld, Paderborn und Gütersloh weisen hohe Radverkehrsanteile auf, aber auch Kommunen im Westen von OWL. Generell sind dichte Netze für den Freizeitradverkehr vorhanden, der Alltagsradverkehr steht aber bisher oft nicht im Fokus. Das im Frühjahr 2021 veröffentlichte Radnetz OWL steht für die Umsetzung eines lückenlosen, verkehrssicheren regionalen Alltagsradwegenetzes.



www.urbanland-owl.de

Wandern und Natur erleben zwischen großen Tieren

Waldinformationszentrum Hammerhof und Wisentgehege Hardehausen

Der ehemalige Eisenhammer des Klosters Hardehausen ist heute Waldinformationszentrum und beherbergt eine Gastronomie. Fotos: Herbert Gruber



Wisente sind wehrhafte Wildrinder und können bis zu einer Tonne wiegen.

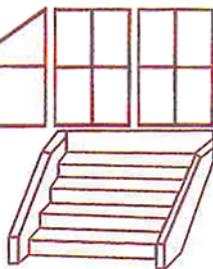
Tischlerei Heinrichs

Gebr. Heinrichs GmbH

Quellenstraße 14
33142 Büren-Hegensdorf

Tel.: 02951 / 2840

Fax: 02951 / 1417



www.tischlerei-heinrichs.de

Sie möchten schöne Türen,
sichere Fenster und
schicke Treppen oder sogar
einen erholsamen Wintergarten?
Dann schauen Sie bei uns herein,
wir beraten Sie gern.

HUBERT HOLTkamp
Tischlermeister

TISCHLEREI

Holtkamp

FENSTER · HAUSTÜREN · TREPPEN · WINTERGÄRTEN · UND MEHR



BAHNHOFSTR. 6 · 33178 BORCHEN · www.fensterbau-holtkamp.de
Tel. 0 52 51 / 38 59 6 · Fax 0 52 51 / 38 81 25

Der Hammerhof, ein aus dem Jahre 1603 stammender, zum damaligen Kloster Hardehausen gehörender Eisenhammer, ist seit Oktober 2004 eine Bildungseinrichtung des Landesbetriebes Wald und Holz NRW unter der Leitung des Regionalforstamtes Hochstift. Im Hammerbachtal zwischen Hardehausen und Scherfede-Walme idyllisch gelegen, ist der Ort auch ein beliebter Ausgangspunkt für Wanderungen in die Umgebung oder rund um die weitläufigen Gehege, in denen Wisente, Wildpferde, Weiße Hirsche und Wildschweine gezeigt werden. Im Sommer wird der Hammerhof von Bussen mit Fahrradanhänger angefahren.

Im historischen Gebäude ist ein Hörsaal mit modernster Medientechnik integriert, hier finden regelmäßig Fachvorträge zu Themen rund um Wald und Holz statt. Wechselnde Ausstellungen zeigen immer wieder Neuigkeiten für naturkundlich interessierte Besucher. Auch die gute Gastronomie hat sich herumgesprochen. Man trifft sich zu Kaffee und Kuchen, die Reservierungen zum Brunch am Sonntag sind begehrt.

Weithin bekannt ist das Wisentgehege durch seine maßgeblichen Beiträge zur Erhaltung des größten, noch lebenden Landsäugetiers in Europa. In den 1920er Jahren waren die Wisente, die dem nordamerikanischen Indianerbüffel ähnlich sehen, aber eine eigene Art darstellen, nahezu ausgestorben. Damals erlosch durch Wilderei und durch die Folgen des ersten Weltkrieges das letzte Wildvorkommen dieser Tiere im

Urwald von Bialowieza in Polen. Vereinzelt noch umherstreifende Tiere konnten seinerzeit noch eingefangen und in ein Zuchtprogramm mit Zootieren integriert werden. Von den beiden heute wieder halbwegs gesicherten Unterarten, dem Flachlandwisent und dem kaukasischen Bergwisent gab es damals noch 54 Tiere, die zudem teilweise bereits miteinander verwandt waren. Für jeden Tierzüchter eine Alarmsituation, die man als „genetischen Flaschenhals“ bezeichnet. In Deutschland federführend für die Wisentzucht waren zunächst der Saupark in Springe bei Hannover sowie der Münchner Tierpark Hellabrunn. Im Mai 1958 kamen auf Betreiben des aus Schlesien stammenden Forstmanns Heinz Rache die ersten Wisente nach Hardehausen, wo man ihnen ein 60 Hektar großes, von Wald und Auen durchzogenes Gehege anbieten konnte.

Im Jahr 2004 wurde nochmal nachgelegt, und es wurde ein weiteres, 80 Hektar großes Gehege für polnische Flachlandwisente eingeweiht. Hardehausen ist eine der wenigen Zuchten, die beide Zuchtlinien, nämlich den Flachlandwisent und den kaukasischen Bergwisent zeigen kann. Vom Wisenturm, dessen Struktur an eine Helix – also an die Trägerin der Erbsubstanz – angelehnt ist, hat man einen beeindruckenden Blick weit in die Gehege. Die Wisentzucht Hardehausen genießt internationalen Ruf und ist einem Zuchtbuch angeschlossen, das an der Universität in Warschau geführt wird. Zur Vermeidung von Inzucht werden immer wieder Tiere mit anderen Gehegen ausgetauscht. Im Urwald von Bialowieza in Polen und im Kaukasus sind die Wisente längst auch wieder in die Freiheit zurückgekehrt. Insgesamt gibt es weltweit wieder rund 9000 Wisente.

Am Hammerhof kümmert man sich zudem um das ausgestorbene europäische Wald-Wildpferd, den Tarpan. Es wird versucht, durch Kreuzung mit urtümlichen Pferderassen, wie Koniks, Fjordpferden oder Exmoos-Ponys, den Tarpan quasi wieder „rückwärts“ zu züchten. Die Tiere zeigen mittlerweile wieder deutliche Wildpferd-Merkmale wie Stehmähne, Aalstrich und leicht gebänderte Läufe. Viel Interesse bei den Besuchern des Geheges wecken zudem die weißen Hirsche und die scheinbar nimmersatten Wildschweine. Das Wisentgehege Hardehausen ist somit ein spannender Ort für den Familienausflug mit Kindern und auch Hunde dürfen, angeleint mit in das weitläufige Gelände.

Wisentgehege Hardehausen und
Waldinformationszentrum Hammerhof
Walme 50, 34414 Warburg-Scherfede
Tel. 05642 94 97 50
www.wald-und-holz.nrw.de



WALD
ERLEBEN!

Auch das ausgestorbene, europäische Wildpferd, der Tarpan, ist in Hardehausen als sogenannte Abbildungszucht zu sehen.



HOLZRAHMENBAU ▲ ZIMMERERARBEITEN ▲ CARPORTS ▲ DACHDECKERARBEITEN

Tel. 05251 14784-02
info@raphaelrisse.de

www.raphaelrisse.de



WALD
ERLEBEN!

ERSTE PATENBÄUME IN DER GARTENSCHAU GEPFLANZT

Klimagerechte Aufforstung des Heilwaldes Bad Lippspringe ist sehr gut angelaufen

Wer in den vergangenen Wochen durch die Gartenschau Bad Lippspringe spaziert ist, hat es sicher schon gesehen: In allen Bereichen der mehrfach ausgezeichneten Parkanlage sind neue Bäume gepflanzt worden, die die Auswirkungen des Klimawandels mildern sollen. Für 20 dieser Bäume haben Bürgerinnen und Bürger aus Bad Lippspringe und Umgebung die Patenschaft übernommen.

Im Juli 2021 hat die Gartenschau GmbH zum ersten Mal über die Baumpatenschaften informiert und ist mit der Resonanz innerhalb des ersten Projektjahres mehr als zufrieden. „Wir freuen uns sehr darüber, dass unsere Idee der klimagerechten Aufforstung unseres Heilwaldes auf so viel Begeisterung gestoßen ist. Mithilfe unserer Paten konnten wir 20 neue Bäume pflanzen, die gut mit den klimatischen Veränderungen in unseren Breiten zurechtkommen. Für dieses tolle Engagement bedanken wir uns herzlich“, sagt Gartenschau-Geschäftsführerin Rehana Rühmann.

In diesem Jahr geht das Aufforstungsprojekt in die zweite Runde. Bürgerinnen und Bürger, die eine Baumpatenschaft übernehmen möchten, können sich bis zum 30. September bei der Gartenschau melden. Zu den vorausgewählten Bäumen, die gut mit Hitze und Trockenheit zurechtkommen, gehören die Rotbuche und die Elsbeere. Um den Charakter des Heilwaldes zu erhalten, ist zudem eine vermehrte Anpflanzung von Kiefern wünschenswert. Für Privatpersonen, Vereine und Parteien kostet die Patenschaft 250 Euro, Unternehmen zahlen 500 Euro.

Ab Anfang November 2022 pflanzt die Gartenschau die Bäume je nach Bedarf ein und informiert die Paten anschließend über den Standort. Zudem erhalten die Unterstützer eine Urkunde sowie eine Spendenbescheinigung und können auf Wunsch einen gravierten Sandstein an ihrem Baum platzieren lassen. Nähere Informationen zu einer Baumpatenschaft in der Gartenschau Bad Lippspringe liefert ein kostenfreier Flyer, der ab sofort täglich von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr in der Tourist Information erhältlich ist. Darüber hinaus steht Christina Walter telefonisch unter 05252-26264 oder per E-Mail an christina.walter@bad-lippspringe.de für Fragen zur Verfügung.



Ein Baum für den Urenkel: Gudrun Weiß aus Bad Lippspringe hat die Patenschaft für eine Rotbuche in der Gartenschau übernommen und sie ihrem Urenkel Eddie gewidmet. Damit hat die Seniorin aktiv dazu beigetragen, den Heilwald Bad Lippspringe klimagerecht umzugestalten und fit für die Zukunft zu machen. Foto: Gartenschau Bad Lippspringe

Aktiv für den Wald von morgen

Frühjahrsaktion in Lichtenau: Aufforstung bringt Menschen in Bewegung



Diethelm Krause (Präsident des KSB Paderborn), Ute Dülfer (Bürgermeisterin der Energiestadt Lichtenau) und Richard Hesse (Naturfreunde - Richard Hesse Stiftung) haben die Kooperationsvereinbarung unterzeichnet. Foto: Heiko Appelbaum

Die Witterungsextreme der vergangenen Jahre haben in den Wäldern der Region Spuren hinterlassen. Betroffen sind in hohem Maße auch Forstflächen auf dem Gebiet der **Energiestadt Lichtenau**. Vor allem in den Ortsteilen im Eggegebirge sind großflächig Fichten abgestorben. Mit viel Aufwand werden die Wälder wieder aufgeforstet.

„Das ist ein Mehr-Generationen-Projekt“, sagt Ute Dülfer. Die Bürgermeisterin von Lichtenau freut sich darüber, dass in ihrer Stadt jetzt eine Initiative gestartet wird, bei der Aufforstung und gesundheitsfördernde Bewegung im Einklang miteinander stehen.

Der KreisSportBund (KSB) Paderborn, die Techniker Krankenkasse, die Naturfreunde - Richard Hesse Stiftung und die Energiestadt Lichtenau verfolgen das Ziel, Menschen in Bewegung zu bringen. Bürgerinnen und Bürger können vom 20. März bis zum 1. Mai joggend, wandernd oder radfahrend Kilometer sammeln. Diese werden datenschutzkonform mit der bewährten Teamfit-App erfasst. Für eine bestimmte Anzahl an Kilometern, die zurückgelegt werden, stellt die Naturfreunde - Richard Hesse Stiftung mit Unterstützung von Sponsoren, darunter die Heil- und Mineralquellen Germete GmbH mit der Marke „Warburger Waldquell. So schmeckt Natur.“, 20.000 Baumpflanzen zur Verfügung. Diese bilden nach der Aktion die Basis für einen neuen, klimawandelresistenten Wald auf dem Gebiet der Energiestadt Lichtenau.

„Ich würde mich freuen, wenn sich möglichst viele Mitbürgerinnen und Mitbürger sowie Freundinnen und Freunde unserer Stadt voller Energie an der Aktion beteiligen“, sagt Ute Dülfer. Als passionierte Sportlerin wird sie selbst Kilometer sammeln und mit gutem Beispiel vorangehen.

Der KSB dockt das Bewegungsprojekt an seine Gesundheitsoffensive „Gesunde Kommune“ an: „Wir werden in diesem Jahr in Lichtenau weitere Aktionsbausteine vor allem für Kinder von 0 bis

6 Jahren sowie Menschen ab 55 Jahren anbieten“, sagt Diethelm Krause, Präsident des KSB Paderborn.

Die Projektmitarbeiterin der Gesunden Kommune, Lina Kemper, ergänzt: „Das generationsübergreifende Sporttreiben passt perfekt zur Idee der Naturfreunde - Richard Hesse Stiftung, folgenden Generationen intakte Wälder zu beschenken.“

„Gesunde Kommune“ ist ein gemeinsames Projekt des Kreises Paderborn, des KSB Paderborn und der Techniker Krankenkasse.

Der Stiftungsinitiator Richard Hesse lobt den Ansatz des Projektes in Lichtenau: „Bei diesem zukunftsweisenden Thema ist es wichtig, die Bevölkerung mitzunehmen und sie zu motivieren, gemeinsam an einem Strang zu ziehen – mit einem klaren Ziel vor Augen.“

Hans-Norbert Blome, Mitarbeiter der Techniker Krankenkasse, die Gesundheitspartnerin der Aktion ist, sieht in der Aktion eine Chance, Menschen zur gesundheitsorientierten Bewegung zu motivieren:

„Beim Sammeln der Kilometer geht es um Ausdauer und Freude an gemeinsamer Bewegung an der frischen Luft. Und da bieten sich rund um Lichtenau vielfältige Möglichkeiten.“

Nach der jetzt erfolgten Unterzeichnung des Kooperationsvertrags geht es an die Feinplanung. Das gilt sowohl für die Bewegungsaktionen als auch für die Flächen, auf denen der Zukunftswald entstehen soll. Hier erfolgt eine enge Abstimmung mit dem zuständigen Forstamtsrat Bernhard Beumling.

Wie kann ich teilnehmen?

Wer sich bewegt sammelt Punkte, für die nach Abschluss der Aktion neue Bäume im Stadtgebiet Lichtenau gepflanzt werden. Die Teilnahme erfolgt über die kostenfreie App „Teamfit“. Eine entsprechende Anleitung zur App finden Sie hier.



MDR FERNSEHEN EXAKT - DIE STORY: WAS TUN, WENN DIE FICHTEN STERBEN?, "Der Streit um den Waldwandel", Borkenkäfer unter Rinde, Fotos: MDR/in one media



Waldwandel – MDR-Film fragt:

„Was tun, wenn die Fichten sterben?“

Der neue Film der MDR-Reihe „Exakt – Die Story“ zeigt, wie schwer die ökologischen und wirtschaftlichen Ansprüche an den Wald in Einklang zu bringen sind und fragt in Politik, Wissenschaft und Waldwirtschaft nach dem richtigen Plan für einen nachhaltig gesunden Wald. Die Erstausstrahlung war am Mittwoch, 9. März 2022 im MDR-Fernsehen und läuft derzeit in der ARD-Mediathek.

„Wir haben gedacht, der Klimawandel geht allmählich vorwärts, wie ein Dimmer an der Stehlampe, aber es ist tatsächlich eher ein Kippschalter“, sagt Katharina Pietzko, Forstamtsleiterin bei Thürin-



Pferderücker Dietrich Weserau und Bonny im Landesforst Brandenburg

genforst. Sie sieht gerade, wie ganze Fichtenbestände dem Kahlschlag geopfert werden. Wegen Trockenheit und Borkenkäfer sind die Flachwurzler, die viel Wasser brauchen, überall in Deutschland auf weiten Flächen abgestorben. „In 25 Jahren“, so Andreas Bolte vom Thünen-Institut, das als Bundesanstalt fachgebietsübergreifend zur nachhaltigen Weiterentwicklung der ländlichen Räume, der

Land-, Forst- und Holzwirtschaft sowie der Fischerei forscht, „könnte es – das Fichtensterben hochgerechnet – diesen Baum in Deutschland nicht mehr geben.“ Dabei ist die Fichte der „Brotbaum“ für die Holzwirtschaft, verarbeitet zu Dachstühlen, Bücherregalen, Holzpaletten, Holzhackschnitzel. Der Wald, erhoffter Retter im Klimawandel, könnte nun sein Opfer werden.

Der Wald im Spannungsfeld von Holzwirtschaft und Naturschutz

So wird der Wald gerade zum Streitpunkt von Holzwirtschaft und Naturschutz. Wälder sollen zum einen helfen, den Kohlendioxidspiegel zu senken. Sie sollen den immer steigenden Hunger nach Holz decken. Sie sollen in der kommenden heißen Zeit die Landschaft kühlen. Als erneuerbare Energie den Verbrauch fossiler Energien entlasten. Und Lebensraum für Tiere und Pflanzen, Erholungsort für Menschen sein. Wie kann der Wald das alles? Ökologische und wirtschaftliche Ansprüche scheinen unvereinbar miteinander zu konkurrieren.

Kontroverse Auseinandersetzung auf der Suche nach gemeinsamen Ziel

Diesen Konflikt auszuloten, ist „Exakt – Die Story“ mit Förstern, Waldbesitzern und Wissenschaftlern in Thüringen, Sachsen-Anhalt und Brandenburg unterwegs. Die Waldexperten zeigen, wie Forstwirtschaft funktioniert und wie Bewirtschaftung schaden kann. Sie erzählen davon, was für sie ein naturnaher Wald ist und wie er stark gemacht werden kann für das neue Klima. Ihre Erkenntnisse zu den Baumarten der Zukunft sind Thema wie auch die künftigen Honorierungen für die Waldbauern. Sie alle führen gerade eine teils sehr kontroverse Auseinandersetzung auf der Suche nach einem gemeinsamen Ziel, dem richtigen Plan für einen nachhaltig gesunden Wald. – www.mdr.de/exakt

Von Büren bis Beverungen

Das Hochstift pflanzt



Um ihren Prinzipien der Nachhaltigkeit treu zu bleiben, müssen die Försterinnen und Förster Nordrhein-Westfalens aktuell über 115.000 Hektar zerstörten Wald neu begründen. Bei der Wiederbewaldung großer Flächen favorisiert Wald und Holz NRW eine Kombination von Natur aus neu aufwachsenden Bäumen und geplanten Anpflanzungen. Ein klimastabiler Mischwald ist das Ziel.

Der aktuelle Waldzustand ist von Sturm, Dürre und Borkenkäfern geprägt. Deshalb muss der nachhaltig bewirtschaftete Wald für die Zukunft jetzt neugestaltet werden. Auf den zerstörten Waldflächen setzen die Försterinnen und Förster zum einen auf Naturverjüngung. Das bedeutet, dass Bäume ganz natürlich aus im Boden liegenden oder durch Wind und Vögel aus der Umgebung hereingetragene Samen neu wachsen. Diese natürliche Verjüngung von sogenannten „standortgerechten“ Baumarten klappt aber nicht überall. Auf einigen Flächen werden beispielsweise nicht mehr zukunftsfähige Fichten zusammen mit Pionierbaumarten, wie Birken, aufwachsen. Dieser von Natur aus aufgewachsene Wald ist aber noch kein klimastabiler Mischwald. Deshalb pflanzen Forstleute zusätzlich zur Naturverjüngung auch aktiv junge Bäume.

Die Wiederbewaldung ist eine große Aufgabe, die die Försterinnen und Förster über Jahrzehnte beschäftigen wird. Auch in der Bevölkerung wächst aktuell das Bedürfnis selbst etwas für den Wald zu tun. Eine Möglichkeit jetzt aktiv mitzuhelfen ist die Aktion „Das Hochstift pflanzt“: Auf sieben verschiedenen Flächen in den Kreisen Höxter und Paderborn werden insgesamt 15 verschiedene Baumarten gepflanzt. Informationen zur Mitmach-Aktion „Das Hochstift pflanzt“ gibt es hier: www.wald-und-holz.nrw.de

Gerhard Gieseke GmbH



Dorfstraße 45
33165 Grundsteinheim
Tel.: 05295 / 296
Fax: 05295 / 7116

Bau- und Möbeltischlerei



DIE TRAURINGE – unvergänglicher Luxus für die Liebe



Dezent oder lieber auffallend? Gold oder Platin? Sie müssen entscheiden, welche Art Ehering am Besten zu Ihnen beiden passt.

Der Ehering als Symbol hat eine lange Geschichte. Der Ring gilt seit Urzeiten als Symbol der Liebe, der Verbundenheit, der Zusammengehörigkeit, der Einheit und Treue. In der Vergangenheit galt er unter anderem als Symbol der Ewigkeit, als offizielles Versprechen oder auch als Zeichen für Wohlstand, Macht und Würde. Eine Bedeutung hat alles überdauert: der Ring als Symbol der Liebe. Dieser Wert scheint unerschütterlich zu sein. Auch heute besiegelt der sogenannte Trau- oder Ehering die Liebe und Gemeinschaft zweier Menschen äußerlich. Er signalisiert: wir gehören für immer zusammen!

Die Bedeutung des Ringes ergibt sich aus seiner Form, er hat keinen Anfang und kein Ende. So soll auch die Liebe unendlich sein. Da die Verbindung zweier Menschen etwas besonderes ist, soll auch der Ring dies verkörpern. Oft werden Trauringe oder Verlobungsringe aus wertvollen Metallen, wie Silber, Gold oder Platin hergestellt. Frauen wählen häufig einen Edel- oder Halbedelstein als zusätzliche Verzierung. Meist wählen beide Partner gleiche oder ähnliche Ringe, um zu zeigen, dass sie zusammen gehören.

Es gibt unterschiedliche Konventionen, an welcher Hand der Ring getragen wird. Einig ist man sich, dass es der Ringfinger sein soll. Im deutschsprachigen Raum, in Norwegen und Bulgarien, wird der Trauring traditionell an der rechten Hand getragen. In Italien, Spanien, Griechenland, in der Schweiz und in den USA ist er am linken Ringfinger zu finden. Die rechte Seite gilt als die gute Seite. Daher kommt zum Beispiel auch der Ausdruck „etwas ist rechts“. Andererseits war man der Überzeugung, dass vom linken Ringfinger aus eine Arterie direkt zum Herzen führt, daher kommt wahrscheinlich die Überzeugung den Ring an die linke Hand zu stecken.

Allgemein ist links einfach näher am Herzen. In einem Punkt aber sind sich alle einig: der Ring ist das Symbol der ewigen Liebe und soll etwas Einzigartiges sein. Häufig erhalten die Trauringe deshalb auch eine Gravur. Früher wurden in der Regel der Name des Partners und das Hochzeitsdatum eingraviert. Neuerdings werden auch Sprüche oder persönliche Widmungen gewünscht, um den Ring individueller zu gestalten.

LCM-Nail

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie bei uns **10% Rabatt** auf eine Dienstleistung von mindestens 15,-€ !

LCM-Nail
Inh.: N.H.Phuong
Königsplatz 18
33098 Paderborn

Fon 05251 38 73 27 7
Web www.lcm-nail.de
Mo-Fr 10:00 - 19:00 Uhr
Sa 10:00 - 18:00 Uhr

MANIKÜRE | PEDIKÜRE
MODELLAGE | NAIL ART
MAKE UP | BLEACHING
ACRYL- UND GEL SYSTEM
LIDSTRICH | EYELINER | KAJAL

www.Lagerverkauf-HX.de
Top Beratung! Top Bewertungen! Top Preise! 25 Jahre in Höxter!

Aktion Glücksmomente!
Gewinnen Sie
Ihr Brautkleid oder
Ihren Hochzeitsanzug!

Westerbochstr. 3 - Höxter

Braut-, Herrenmode, Kommunion



Liborianum - Bildungs- und Tagungshaus des Erzbistums Paderborn, www.Liborianum.de,
Bildrechte: Liborianum



LIBORIANUM

Bildungs- und Tagungshaus des
Erzbistums Paderborn



TRAURINGE – *selber machen*

Ganz persönlich und einzigartig sind natürlich selbstgefertigte Trauringe. Mit Kreativität zum eigenen Kunstwerk für das Leben.

Unter dem Suchbegriff "Trauringe selber schmieden" finden Sie im Internet viele interessante Informationen und ein breites Angebot an Trauringkursen in Ihrer Nähe.

Heiraten im Liborianum

Genießen Sie die **außergewöhnlichen Möglichkeiten** unseres geschichtsträchtigen Hauses. Eine **kirchliche Trauung** in der hellen und **barocken Kapuzinerkirche**, anschließender Sektempfang auf dem Vorplatz der Kirche, Ihre persönliche Traumhochzeit in einem unserer **festlich eingedeckten Veranstaltungssäle**. Sie und Ihre Gäste übernachten anschließend in einem unserer **modern renovierten Gästezimmer** zum vergünstigten Gruppenpreis.

Ihr Kontakt



Birgit Kersting

T +49 (0) 5251 121-411
birgit.kersting@liborianum.de
www.liborianum.de

LIBORIANUM
An den Kapuzinern 5 – 7
33098 Paderborn

DRUM PRÜFE, WER SICH EWIG BINDET – *finanzielle Vorteile einer Heirat*

Heiraten – ja oder nein? Keine einfache Entscheidung, doch auch neben der Liebe gibt es gute Gründe dafür. Die Experten der DVAG erklären, wie sich Eheleute bei Steuern und Versicherungen besserstellen können und geben Tipps, was sie beachten sollten.

Die Hochzeit des befreundeten Paares ist gerade vorüber, schon liegt die nächste Einladung im Briefkasten. Seit der Jahrtausendwende geht der Trend wieder verstärkt in Richtung Eheschließungen. Laut Angaben des Statistischen Bundesamtes haben im vergangenen Jahr 407.000 Paare in Deutschland geheiratet. Doch viele Paare sind unsicher, ob sie sich eine Hochzeit überhaupt leisten können. Denn vom Brautkleid übers Catering bis hin zur Location – der schönste Tag im Leben kann ganz schön teuer werden. Es gibt aber auch ein starkes finanzielles Argument für die Hochzeit: Langfristig gesehen können Eheleute durchaus eine Menge Geld sparen. Die Experten der Deutschen Vermögensberatung AG (DVAG) erklären, wie und wo Verheiratete bei Steuern und Versicherungen sparen können und was sie in Sachen Finanzen noch beachten sollten.

Steuervorteile durch Ehegattensplitting

Gerade bei der Steuer können sich Ehepaare Vorteile sichern. Das Zauberwort heißt Ehegattensplitting: Die Partner machen eine gemeinsame Steuererklärung und werden dabei wie eine Person behandelt. Zur Berechnung der Steuer wird beim Ehegattensplitting die Gesamtsumme beider Gehälter zunächst halbiert. Für diese Hälfte wird dann die Einkommensteuer berechnet, welche im letzten Schritt verdoppelt wird – fertig ist die letzte Einkommenssteuer für das Ehepaar. Und durch die Wahl der richtigen Steuerklasse kann der besserverdienende Ehegatte schon beim Abzug der Lohnsteuer vom Ehegattensplitting und dem niedrigeren Steuersatz des anderen Ehegatten profitieren. „Bei einem großen Gehaltsunterschied kann es daher sinnvoll sein, einen Steuerklassenwechsel zu beantragen“, empfehlen die Finanzexperten der DVAG.

Doppelt hält besser: private Altersvorsorge

„Bei der Ehe sollten unbedingt beide Partner an die Altersvorsorge denken“, raten die Vermögensberater. „Insbesondere die Person mit dem geringeren Einkommen sollte sich nicht auf die Rente des Ehepartners verlassen“, so die DVAG-Experten weiter. Deshalb kann sich für beide Ehepartner eine eigene private Rentenversicherung lohnen. Wer etwa eine Riester-Rente abgeschlossen hat, kann beim Tod des Ehepartners das darin angesparte Vermögen erben – zusätzlich zum Anspruch auf eine Witwen- oder Witwerrente.

Übrigens: Die gesetzliche Rente selbst ist nicht auf den Partner übertragbar, jedoch kann dieser unter bestimmten Voraussetzungen mitversichert werden.

Versicherungen: aus zwei mach eins

Ein weiterer Vorteil, wenn man verheiratet ist, liegt in günstigeren Versicherungen. Zwei separate Haftpflicht- oder Hausratsversicherungen können zusammengelegt werden – letztere unter der Bedingung, dass beide Partner dann auch zusammenziehen. So kann schon mal ordentlich gespart werden. Bei der Familienhaftpflicht sind auch leibliche Kinder, Stiefkinder, Adoptiv- und Pflegekinder mitversichert – vorausgesetzt das Kind ist minderjährig, geht keinem Beruf nach und lebt im gemeinsamen Haushalt. Wer bereits getrennte Haftpflichtversicherungen besitzt, erhält nach der Hochzeit ein außerordentliches Kündigungsrecht. Auch das Zusammenlegen der Rechtschutzversicherung kann Vorteile bieten.

Unveränderte Vermögensverhältnisse

Anders als viele denken, verändert eine Hochzeit nichts an den eigenen Vermögensverhältnissen. Jeder behält das Vermögen, das er vor der Hochzeit angespart hat. Es wird also nicht automatisch zusammengelegt. Auch während der Ehe verdienen die Partner ihr eigenes Geld, sie leben demnach in einer sogenannten Zugewinnngemeinschaft. Die finanzielle Trennung ist gesetzlich so geregelt, dass nur der Vermögenszuwachs, der im Lauf der Ehe entstanden ist, an deren Ende einem Ausgleich unterliegt – es sei denn, die Eheleute vereinbaren beim Notar eine Gütergemeinschaft bzw. eine Gütertrennung. (DVAG)

Fit für den Eröffnungstanz?

Hochzeitskurse
Schnellkurse
Privatstunden

Tanzschule
Möllmann

Information und Termine
Tanzschule Möllmann
Grünigerstrasse 17
Tel. 052 51 - 32 6 12
tanzschule-moellmann.de



TUV NORD
zertifizierter
Entsorgungsfachbetrieb



Dutschke GmbH

Planung ist das halbe Hochzeitsglück

Ein Polterabend macht ein Haufen voller Scherben, den – wie es der Brauch verlangt – das zukünftige Brautpaar zusammenfegen muss. Wer statt lange aufzuräumen lieber schnell mit seinen Gästen feiern möchte, hat vorgesorgt und eine Poltermulde bestellt. Passend zum Anlass liefern wir eine Mulde im Hochzeitsdesign.

Tel.: 0 52 51 - 7 22 35
www.dutschke-container.de

UNSER SCHÖNSTER TAG

JETZT
KOSTENLOS
LESEN

2022

Heiraten im Kreis Paderborn

HEGGMANN MEDIEN

UNSER SCHÖNSTER TAG

Heiraten im Kreis Paderborn

Damit Ihre Hochzeit zum schönsten Tage des Lebens wird, ist eine gute Planung wichtig. Die vor wenigen Wochen erschienene neue Ausgabe der Hochzeitsbroschüre „Unser schönster Tag - Kreis Paderborn“ unterstützt sie dabei mit vielen Informationen aus der Region. Die klassische, gedruckte Broschüre finden Sie unter anderem in den Standesämtern der Region.

Lesen Sie hier digital die neuste Ausgabe der Broschüre „Unser schönster Tag“ Kreis Paderborn oder laden Sie sich die Ausgabe kostenlos als PDF zum Lesen herunter:



www.broschueren.heggemannmedien.de

GLAUBST DU SCHON ODER SUCHST DU NOCH?

Finde Antworten im **Dom**

Bestellen Sie für **4 Wochen**
Ihr **kostenfreies** Probeexemplar.
Die Lieferung endet automatisch.



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

Der Dom
KATHOLISCHES MAGAZIN IM ERZBISTUM PADERBORN



Zur Allenstadt 2 · 33165 Lichtenau
Tel.: 05295 9987870 · Mail: groepper-classic@t-online.de
www.groepper-classic.de



**MIETEN SIE UNSEREN
VOLKSWAGEN T1 BULLI ODER KÄFER CABRIO
FÜR IHREN BESONDEREN ANLASS!**



EXPO
2022

Der Pavillon des Deutschen Gartens besteht aus einer bis zu zweistöckigen, kubistisch anmutenden Holzkonstruktion, die vielerorts durchgängig ist. Für eine nachhaltige Energiegewinnung wurden modernste Solarpaneele und Windkraftturbinen verbaut. Fotos: floriade.com.

DER DEUTSCHE GARTEN AUF DER FLORIADE EXPO 2022 –

Ein Biotop als Utopie der Stadt von morgen

Am 14. April 2022 ist es endlich soweit: Dann öffnet die Floriade Expo im niederländischen Almere, rund 30 Kilometer östlich von Amsterdam, ihre Pforten. Die Besucher dieser Gartenbau-Weltausstellung können sich auf einen attraktiven Mix aus Unterhaltung und Information freuen. „Growing Green Cities“ steht dabei als Motto über allem. Gezeigt wird schwerpunktmäßig, wie sich Städte von morgen nachhaltiger und grüner gestalten lassen. Rund 100 internationale Aussteller präsentieren auf dem rund 60 Hektar großen, attraktiv angelegten und von Wasser umgebenen Areal ihre innovativen Ideen und Lösungsvorschläge. Auf einer Fläche von 1.974 Quadratmetern lädt auch ein Deutscher Garten auf eine außergewöhnliche Expedition in die urbane Zukunft ein.

Verantwortlich für den deutschen Beitrag in Almere ist das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Die Umsetzung übernahm eine Arbeitsgemeinschaft aus drei erfahrenen Unternehmen: Die gtp2 architekten, die weltweit Ausstellungszentren und temporäre Pavillons planen, die Agentur insglück, die seit über 20 Jahren erfolgreich im Bereich Kommunikation im Raum tätig ist, sowie studio grüngrau, eines der großen Büros für Landschaftsarchitektur in Deutschland. Ihr gemeinsames Konzept, das den Titel „Biotopia - Growing Community“ trägt, konnte die Auswahlkommission überzeugen.

Modell für den Wandel

Der Pavillon des Deutschen Gartens - der eine stetig wachsende und sich wandelnde Stadt symbolisiert - besteht aus einer bis zu zweistöckigen, kubistisch anmutenden Holzkonstruktion, die vielerorts durchgängig ist. Für eine nachhaltiger Energiegewinnung wurden modernste Solarpaneele und Windkraftturbinen verbaut. Das Gebäude umspannt das gesamte Areal und öffnet sich nach innen hin zu einem großen Atrium. Dank intensiver Bepflanzungen bildet der Pavillon selbst ein lebendiges Ökosystem, das dazu beiträgt, die Umgebungstemperatur zu senken und dessen Erscheinungsbild sich im Verlauf der Expo stetig verändern wird. Allein 22 verschiedene Arten Kletterpflanzen kommen hier als Fassadenbegrünung zum Einsatz; und 43 Stauden- und Gräserarten sowie 18 Gehölzarten finden auf dem begehbaren Dach ihren Platz. In luftiger Höhe wird zudem gezeigt, wie sich urbane Dachflächen auch für den Anbau von Gemüse und Obst nutzen lassen.

Im Inneren des Pavillons erleben die Besucher u.a. ein Biotop unterschiedlicher Nutz- und Zierpflanzen, die sich als besonders widerstandsfähig gegenüber klimatischen Veränderungen erwiesen haben. Als sogenannte Zukunftsbäume wurden hier etwa bis zu sechs Meter hohe Mammutbäume (*Sequoiadendron giganteum*), Trompetenbäume (*Catalpa bignonioides*) und Schnurbäume (So-

phora japonica) gepflanzt. Mit ihren hellgelben Blüten sind gerade letztere auch eine wichtige Bienenweide für den Bienenstock, der im Deutschen Garten aufgestellt wurde. Darin lebt die in England gezüchtete Buckfastbiene. Diese wurde bewusst für den vielbesuchten Ort ausgewählt, denn die Rasse gilt als besonders friedlich und ist somit auch für den städtischen Raum gut geeignet.



GROWING GREEN CITIES
 14. APRIL BIS 9. OKTOBER 2022
 TÄGLICH VON 10:00 BIS 19:00 UHR
 ALMERE, NIEDERLANDE

Die 18 Quadratmeter große Wasserfläche im Zentrum des Gartens ist ebenfalls nicht nur ein attraktives Gestaltungselement. Naturnah angelegt macht sie deutlich, wie wichtig eine blaue Infrastruktur als Lebensraum für Tiere und Pflanzen ist. Beispielhaft wird hier zudem demonstriert, wie sich Niederschlag in bebauten Gebieten speichern lässt und in heißen Sommermonaten durch Verdunstungskühle für ein angenehmes Stadtklima sorgen kann.

Neben der enormen Pflanzenvielfalt findet man in Biotope begehbare Collagen aus Stadtvisionen, in denen sich aktiv auf Entdeckungsreise gehen lässt. Gezeigt werden vielfältige Perspektiven und Innovationen aus Deutschland, die sich der Frage nach der Zukunft des urbanen Lebens widmen. Besucher werden multiperspektivisch und interaktiv integriert, Exponate laden zum Anfassen, Mitmachen und Ausprobieren ein. Auf sehr spielerische Art und Weise werden ihnen so die Chancen und Potenziale grüner Städte nähergebracht.

Das Konzept des Deutschen Gartens in Almere greift das Floriade Motto „Growing Green Cities“ sowohl gestalterisch als auch inhaltlich in optimaler Weise auf. Und auch wenn am 09. Oktober die Pforten der Gartenbau-Weltausstellung schließen, ist es mit den Nachhaltigkeit-Ideen noch lange nicht vorbei. Denn die eingesetzten Materialien aller Gebäudeteile, die dann zurückgebaut werden, lassen sich wiederverwenden oder komplett recyceln.

BUNTE FRÜHLINGS-BLUMEN

Tofall's  **Blumenecke**
 Floristik | Dienstleistungen
 Gartenpflege | Grabpflege

Bielefelder Straße 15
 Bad Lipspringe

Tel. 05252 4213
www.tofalls-blumenecke.de

Aufwind bei Touristik-Flügen

Bis zum Sommer 2022 kommen immer mehr Ziele für den Urlaub dazu

KULTUR- UND FREIZEITIPPS

Einen deutlichen Aufwind verspürt der Flughafen Paderborn/Lippstadt bei den Touristik-Flügen für das Jahr 2022. Nach dem gelungenen Auftakt der Eurowings, die seit dem vergangenen Montag wieder die Balearen-Insel Mallorca anfliegt und diese Verbindung auf bis zu zwölf Flüge pro Woche ausbauen möchte, kommen schrittweise weitere Ziele für einen schönen Urlaub unter südlicher Sonne hinzu.

Hugharda, Antalya, Heraklion, Rhodos, Kos, Burgas, Fuerteventura und Gran Canaria - die Liste der Flugziele, die vom Heimathafen im Laufe des Jahres 2022 erreichbar sein werden, liest sich wie das Who is who der Reisebranche. Die nächsten Sonnenziele sind Hugharda (seit 6. März mit Corendon) und Antalya (ab 2. April mit Sunexpress). Im Mai folgen die griechischen Inseln, die von Corendon angefliegen werden. Die TUI startet sogar mit einem am heimischen Airport stationierten Flieger im Juni und will bis zu 13 Mal pro Woche zu sieben Zielen abheben.

"Wenn es keine außergewöhnlichen Einflüsse gibt, werden wir am Flughafen Paderborn/Lippstadt im Laufe des Jahres 2022 ein Feuerwerk an neuen Zielen erleben. Kontinuierlich wollen die Fluggesellschaften ihre Angebote hochfahren. Schon jetzt können wir gut erkennen, dass die Reiselust der Menschen in unserer Heimat hoch ist", freut sich Geschäftsführer Roland Hüser auf die zusätzlichen Flüge im Bereich Touristik.

Insgesamt gab es im Januar und Februar 2022 bereits mehr als 3.200 Flugbewegungen am heimischen Airport. Dabei hat der individuelle Geschäftsreiseverkehr um mehr als 25 Prozent gegenüber dem Vorjahr zugelegt und befindet sich aktuell sogar knapp über dem Vor-Corona-Niveau.

Mit Blick auf den erfreulichen Start in das laufende Jahr hält der Flughafen Paderborn/Lippstadt an seiner Jahresprognose fest. Mehr als 200.000 Passagiere sollen in 2022 den Heimathafen nutzen.



Barock-Interpretation der Spitzenklasse

4. Konzert der Philharmonischen Gesellschaft

Auch die Konzert-Zyklen der Philharmonischen Gesellschaft Paderborn litten unter den Corona-Restriktionen. So war es allein schon ein Erfolg, dass das vierte Konzert des aktuellen Zyklus in der Kaiserpfalz wie geplant stattfinden konnte. Besucherinnen und Besucher haben sich an die Maskenpflicht während der Aufführungen längst gewöhnt – und sie wurden für diese Bürde auch diesmal reichlichst belohnt. An dem Johann Sebastian Bach gewidmeten Abend überzeugte Altus Andreas Scholl mit beeindruckender Countertenor-Stimme insbesondere während der Rezitative der Kantaten „Widerstehe doch der Sünde“, aus dem Bachwerkeverzeichnis 54 sowie der Kantate zum Sonntag „Oculi“. Begleitet von Thomas Berning am Orgel-Continuo ergaben sich ausdrucksstarke Momente, deren stimmliche Höhepunkte Andreas Scholl auch durch Mimik und Gestik stark zu interpretieren wusste. Das Hamburger Barock-Ensemble Schirokko unter der Leitung von Konzertmeisterin Rachel Harris fügte sich einfühlend in Andreas Scholls erstklassige Darbietung, um danach mit dem Konzert für Violine und Orchester a-Moll (BWV 1041) in das Genre der weltlichen Werke Bachs zu entführen. Es ist Lebensfreude pur, die aus diesen Werken des sonst so tiefgläubigen Kantors heraussprüht. Und mag auch der zweite Satz des a-Moll-Konzerts in die Melancholie entrücken, das explosive Intro des dritten Satzes strotzt nur so in seiner Aufgeregtheit. Mit der Kantate „Vergnügte Ruh, beliebte Seelenlust“ - der Aufführung zum 6. Sonntag nach Trinitatis (BWV 170) kehrte Andreas Scholl nach dem konzertanten Intermezzo auf die Bühne zurück. Und auch hier harmonierten die Musikerinnen und Musiker in gerade exzellenter Weise. Und so verwöhnten die Akteure das begeistert applaudierende Publikum auch mit einer Zugabe: Die Alt-Arie „Agnus Dei“ aus der h-Moll-Messe Bachs passte nur zu gut in die derzeitige Stimmung.



Für Barock-Konzerte bietet die Kaiserpfalz immer wieder ein stimmiges Ambiente. Foto: Herbert Gruber

Ein Koffer für die letzte Reise – Einmal Jenseits und zurück



Die Ausstellung „Ein Koffer für die letzte Reise“ zeichnet ein berührendes, faszinierendes Bild dessen, was uns wichtig und nahe ist – oder dessen Nähe wir uns wirklich wünschen.

Sie entstand auf Initiative des wohl bekanntesten Bestatters Deutschlands, dem 2012 verstorbenen Fritz Roth aus Bergisch Gladbach. Insgesamt 103 Personen aus allen Teilen des Landes und seiner Bevölkerung - Frauen und Männer, Alte und Junge, Künstler und Handwerker, Prominente und Nicht-Prominente packten den Koffer, der sie auf der Reise aus diesem Leben begleiten

könnte. Erwartungen hatte man keine. Würden sie ähnliche oder völlig unterschiedliche Dinge hineinpacken? Sentimentales oder Praktisches? Erinnerung oder Ausrüstung? Die Ergebnisse sind so vielfältig wie die Menschen und ihre Biografien, wie die Träume und Weltanschauungen der Packenden.

Das Museum im Schloss zeigt nun gemeinsam mit dem Hospiz-Verein Bad Pyrmont 80 dieser Koffer, die bereits an den verschiedensten Orten der Welt zu sehen waren, vom Emsland über Wien bis Mexico. Überall berühren die Koffer gleichermaßen. Die Kraft der Gedanken hinter jedem einzelnen Koffer wird zusätzlich durch die dazugehörigen Bilder und Begleitbriefe spürbar.

Die Ausstellung lädt auch dazu ein, sich selber mit der Frage nach dem Essentiellen im Leben zu beschäftigen. Dies kann beim individuellen Ausstellungsbesuch genauso sein, wie bei einem der zahlreichen Begleitangebote von Hospiz-Verein und Museum, in denen der Austausch im Vordergrund steht.



Sonderausstellung im Museum im Schloss Bad Pyrmont in Kooperation mit dem Hospiz-Verein Bad Pyrmont e. V.

10. März bis 17. April 2022

Museum im Schloss Bad Pyrmont
Schloßstraße 13 | 31812 Bad Pyrmont
www.museum-pyrmont.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Sonntag von 10 bis 17 Uhr

KULTUR- UND FREIZEITIPPS

Kostenlose Kunstsprechstunde im Stadtmuseum 27. März und 22. Mai 2022

Blick in die Dauerausstellung des Stadtmuseums, F
oto: Stadt Paderborn/Stadtmuseum

In seiner Reihe "Stadtkunst" bietet das Stadtmuseum Am Abdinghof Sammlern und Hütern von bekannten und unbekanntem Objekten an zwei Sonntagen eine kostenlose Beratung mit den Fachleuten Dr. Silke Köhn und Dr. Oliver Gradel an. Die Termine sind am 27. März und 22. Mai jeweils in der Zeit von 10 bis 17 Uhr.

In Zeiten von Kunst- und Schatzsuchern richten sich die Erwartungen oft auf den berühmten Dachbodenfund. Einschlägige Fernsehunterhaltung befeuert die Hoffnung auf den unentdeckten Schatz, der sich in Bares verwandeln lässt. Dass es sich dabei bloß um eine Metapher handelt, zeigt die Realität. Die kostenlose Beratung des Stadtmuseums kann hier Abhilfe schaffen. Umfassende Kenntnisse der alten und neuen Kunst, aber auch das Wissen um historische Gegenstände und deren Einordnung in die unterschiedlichsten Jahrhunderte sowie Urteilssicherheit zeichnen das umfangreiche Wissen von Köhn & Gradel aus. Mitgebracht werden können Gegenstände aus den Sachgebieten Gemälde, Zeichnungen, Druckgrafik, Porzellan, Keramik, Silber, Metall und Glas.

Anmeldungen unter 05251 88 11 247. Zugang mit 3G-Nachweis.

Sommer Akademie Paderborn 1.-9. Juli 2022

In diesem Jahr findet die Sommerakademie vom 2. bis zum 9. Juli im Museumsquartier von Schloss Neuhaus statt. Das abwechslungsreiche und ungewöhnliche Kursprogramm umfasst neben zwei Seminaren zur gegenständlichen und abstrakten Malerei erstmals einen Workshop zum Thema Portraitfotografie mit der Künstlerin Yvonne Most sowie den Kurs Textile Kunst, in dem mit Stoffen, Garnen, Fäden, Filz und Upcycling-Materialien Skulpturen und Objekte angefertigt werden.

„Mit diesem neuen Kursangebot reagieren wir auf den Wunsch der Teilnehmenden der letztjährigen Sommerakademie“, erklärt Dr. Andrea Brockmann, Leiterin der Abteilung Städtische Museen. „Beim Abschlussabend haben wir gefragt, wie wir das Programm der Sommerakademie noch attraktiver gestalten können. Mit Fotografie und Textil, so lauteten die Antworten“. Diese Erweiterung entspricht dem Konzept der Sommerakademie, Einblicke in unterschiedliche Bereiche der Bildenden Kunst und ihrer Praxis zu vermitteln. Zeichnung und Holzbildhauerei komplettieren das Angebot, das als gedrucktes Programmheft in den verschiedenen Museen ausliegt und auch online auf der städtischen Homepage zur Verfügung steht (www.paderborn.de/sommerakademie).

Dort besteht auch die Möglichkeit, sich direkt anzumelden. „Allerdings sind die Malerei-Kurse bereits ausgebucht“, schränkt Dr. Brockmann ein, „aber ich möchte neugierig machen und zum Besuch der neuen Kurse einladen“.

 Städtische Museen
und Galerien Paderborn



Campingplatz
Am Furlbach



CAMPINGPLATZ

AM FURLBACH

FRÜHLING MITTEN IN DER NATUR OSTERN AM FURLBACH

In den nächsten Wochen kann man auf dem seit 60 Jahren familiengeführten Campingplatz am Furlbach mitten in der Wald- und Sennelandschaft der Natur beim Erwachen zusehen. Fern des Alltagstrubels genießen Gäste aller Alltagsstufen auf dem großzügigen Gelände die eigene persönliche Auszeit in der Natur. Egal ob klassisch in den Stellplätzen für Camper, rustikal in zünftigen Schlaffässern oder komfortabel in einer der fünf individuellen Ferienwohnungen für Paare, für jeden Geschmack gibt es hier die passende Lösung.

Für Aktivitäten im Freien stehen neben einer Boulebahn und einer Tischtennisplatte auch ein Rasenspielfeld mit Nestschaukel sowie ein Sandspielfeld mit Matschanlage, Schaukeln, Rutsche und Karussell zur Verfügung. So kommt bei den jüngeren Besuchern keine Langeweile auf.

Im romantischen Furlbachtal und an den Emsquellen erleben Sie jetzt Aufwachen der Natur. Auf ausgiebigen Wanderungen oder Radtouren macht es Spaß den grünen Zauber zu genießen. Vogelgezwitscher und Frühlingsblumen runden das schöne Bild ab und erfreuen die Seele. Angelfreunde kommen am nahegelegenen Baggersee mit Angelschein auf ihre Kosten und für Pferdefreunde befindet sich der Pferdehof Hachmann ganz in der Nähe. Bunte Abwechslung besonderer Art in direkter Nachbarschaft finden Sie im Safariland mit all seinen Attraktionen und Wildtieren. Egal was Sie unternehmen, bei Ihrer Rückkehr auf den Campingplatz am Furlbach können Sie sich darauf freuen, behaglich auszuruhen und das Erlebte mit allen Sinnen nachzufühlen... Das Osterfeuer ist übrigens immer eine ganz besondere und beliebte Attraktion.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Familie Auster-Müller

Nähere Informationen gibt es unter
www.campingplatzamfurlbach.de.

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



CAMPINGPLATZ "AM FURLBACH"

Annette Auster-Müller
Am Furlbach 33
33758 Schloss Holte-Stukenbrock
Tel. 05257 - 33 73
E-Mail: info@campingplatzamfurlbach.de

POWER AUCH FÜR ÄLTERE

Mit Training und den richtigen Nährstoffen lässt sich der Muskelabbau stoppen

Schmalere Schultern, weniger Kraft, langsamer Gang - typische Anzeichen des Älterwerdens sind oft das Resultat einer sich verändernden Körperzusammensetzung. Denn mit den Jahren steigt der Fettanteil, während Wassergehalt, Knochendichte und vor allem Muskelmasse abnehmen. Diese schrumpft zwischen 50 und 80 Jahren - wenn man nichts dagegen tut - auf etwa die Hälfte zusammen. Als Folge davon werden körperliche Aktivitäten wie Aufstehen, Gehen, Lasten tragen oder Treppensteigen immer mühseliger. Mit nachlassender Kraft verschlechtern sich auch Koordinationsvermögen und Gangsicherheit, sodass die Gefahr von Stürzen steigt.

Effektives Krafttraining sollte mit Magnesium unterstützt werden

Gegen den fortschreitenden Muskelabbau im Alter lässt sich mit einer Doppelstrategie aus Training und der richtigen Ernährung angehen. So zeigen Studien, dass Krafttraining bei älteren Menschen gute Effekte erzielen kann. Dabei müssen es nicht immer große Trainingsgeräte sein: Schon einfache Übungen wie das Bizepstraining mit einer Wasserflasche oder elastischen Bändern, Kniebeugen und längeres Stehen auf einem Bein zeigen Wirkung. Am besten lassen sich ältere Menschen nach einem Check-up beim Hausarzt von einem erfahrenen Trainer beraten. Wichtig ist es auch, beim Training immer auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium zu achten, denn das Mineral ist für die Arbeit der Muskeln unerlässlich. Und gerade im Alter erhöhen nicht selten Grunderkrankungen oder bestimmte Medikamente den Bedarf. Dann kann eine Ergänzung etwa mit Biolectra Magnesium 400 mg ultra Kapseln sinnvoll sein - weitere Darreichungsformen finden sich unter www.bioelectra-magnesium.de. Sie sorgt dafür, dass auch bei fleißigem Training die Magnesiumspeicher immer gefüllt und die Muskeln versorgt sind.

Auf eine gute Proteinversorgung achten

Neben dem Training ist eine ausreichende Proteinzufuhr wichtig, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Häufig ist diese jedoch zu gering, da ein verminderter Appetit oder einseitige Ernährung auf eine sich verschlechternde Proteinverwertung treffen. Laut den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten Menschen über 65 Jahren daher 1,0 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag verzehren, während bei jüngeren Erwachsenen nur 0,8 Gramm empfohlen werden. Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch und Eier sowie Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse liefern reichlich Proteine und sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Die Menge wird dabei am besten möglichst gleichmäßig auf die Mahlzeiten verteilt.



"Nur wer sein Alter verleugnet, fühlt sich wirklich alt."

Fieber ist eine natürliche Reaktion des Immunsystems: Es bewirkt, dass der Körper seine Abwehrkräfte mobilisiert und die Krankheitserreger aus eigener Kraft angeht. Denn Viren und Bakterien können sich bei Fieber schlechter vermehren. Begleitend kann Infludoron von Weleda Erkältungsbeschwerden wie eine erhöhte Körpertemperatur auf natürliche Weise regulieren, ohne das Fieber zu unterdrücken. Mehr dazu bietet www.weleda.de.

Foto: djd-k/Weleda/jackfrag-stockadobe.com



Foto: djd-k/www.osteolabs.de

Da Osteoporose nicht heilbar, aber bei Früherkennung gut therapierbar ist, kommt es auf eine zeitige Diagnose an. Herkömmliche Verfahren können dies meist nicht. Eine Alternative bietet etwa der Frühtest OsteoTest home von Osteolabs. Man kann ihn ganz einfach per Urinprobe zu Hause durchführen und einschicken. Anleitung unter www.osteolabs.de.

Einen Organspendeausweis kann man online ausfüllen und downloaden, man kann ihn sich aber auch zuschicken lassen und zu Hause ausfüllen. Krankenkassen wie die Viactiv wollen bei der persönlichen Entscheidungsfindung unterstützen. Infos gibt es unter www.viactiv.de und unter der Service-Hotline 0800-22212.



Foto: djd-k/www.viactiv.de/Getty/Andres

Die Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist wichtig für eine erfolgreiche Behandlung der Rosacea. Hilfreich dabei ist zudem die Website www.StellDichDeinerRosacea.de. Hier kann man anhand von Fragen einen Leitfaden für den nächsten Arzttermin erstellen. Weiterer Tipp: die kostenlose Rosacea-Tagebuch-App verwenden!

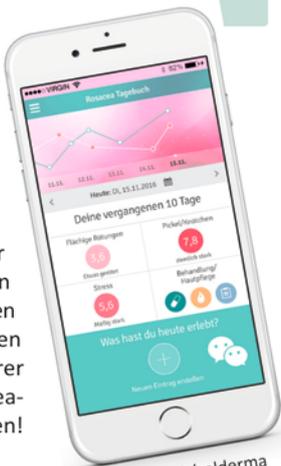


Foto: djd-k/galderma

Gesundheits CHECK

Mit E-Rezept, elektronischer Patientenakte, Notfalldaten und Medikationsplan haben Versicherte künftig ihre Gesundheitsdaten noch besser im Blick. Voraussetzung für die Nutzung aller Funktionen sind die neueste elektronische Gesundheitskarte und die PIN, die bei den Krankenkassen erhältlich sind: www.gematik.de.

Nicht alle Schmerzmittel helfen jedem gleich gut und es gibt keines, das bei allen Menschen funktioniert. Doch durch Zusatz von Koffein wirkt der bevorzugte Wirkstoff in der Regel noch schneller und stärker – wie in den Kombinationen aus ASS, Paracetamol und Koffein in Thomapyrin Classic und Intensiv oder auch Tension Duo mit Ibuprofen: www.thomapyrin.de.



Foto: djd-k/gematik/ISO K Medien-stockadobe.com



Foto: djd-k/Thomapyrin/Getty/AsiaVision



MODERNES SENIORENCENTRUM IM HERZEN DER SENNE

ST. JOHANNES – ZENTRAL IN SCHLOSS HOLTE-STUKENBROCK

Das Seniorenzentrum St. Johannes befindet sich in ruhiger aber zentraler Lage in Schloss Holte-Stukenbrock. Die blühende Kleinstadt mit rund 27.000 Einwohnern süd-östlich von Bielefeld bietet vielerlei Geschäfte des täglichen Lebens in unmittelbarer Nähe des Seniorenzentrums sowie Arztpraxen, Apotheken und Physiotherapeuten. Zu Füßen des Teutoburger Waldes garantiert die Natur des Senne gesundes Klima und hohe Aufenthaltsqualität. Die von der Caritas Altenhilfe gGmbH betriebene Einrichtung wurde 1973 erbaut und in den Jahren 2004 bis 2008 grundsaniiert. Seitdem gibt es hier für die Bewohner 121 geräumige Einzelzimmer mit barrierefreiem Einzelbad, sowohl für die vollstationäre Pflege als auch für Kurzzeitpflege. Alle Bewohnerzimmer sind 20-25 qm groß und es besteht die Möglichkeit, diese mit persönlichen Gegenständen einzurichten. Zudem gibt es in jedem Zimmer zwei TV-Anschlüsse, einen Telefonzugang sowie modernsten Brandschutz durch Rauchmelder. Direkt am Hauptgebäude sind 18 Einheiten für Betreutes Wohnen angeschlossen. Hier kann der Komfort geräumiger Mietwohnungen samt Terrasse und Balkon mit dem Service der Altenhilfeeinrichtung kombiniert werden. Einrichtungsleiter Bernd Zilger ist schon seit 20 Jahren im St. Johannes Seniorenzentrum tätig und kennt das Haus und seine Bewohner sowie alle Mitarbeiter „aus dem effeff“. Dies garantiert den fürsorglichen und respektvollen Umgang mit allen Bewohnern und Bediensteten. „Das Geschlechterverhältnis unter den Bewohnerinnen und Bewohnern ist seit einigen Jahren recht

ausgeglichen,“ erklärt Bernd Zilger die Zusammensetzung seiner Bewohnerschaft: „früher hatten wir deutlich mehr Frauen als Männer im Haus, dies hat sich mittlerweile geändert.“ Aufgenommen werden Senioren ab Pflegegrad 2 bis Pflegegrad 5. Die Einrichtung bietet zusätzlich zu den regulären Bewohnern noch 15 Kurzzeitpflegeplätze und 15 Tagespflegeplätze. Das grüne Umfeld des Hauses kann zusätzlich auch von demenzten Bewohnern in einem geschützten „Garten der Sinne“ genossen werden. Hier wachsen in einem, umfriedeten Bereich verschiedene, bekannte Pflanzen, eigene Obstbäume und Kräuter in Hochbeeten. Wasserspiele regen die Sinne an und wirken belebend. Sonnensegel mit Ruhebänken spenden im Sommer Schatten. Viele Bewohner halten sich zudem gerne im grün gestalteten Eingangsbereich auf. Im Seniorenzentrum St. Johannes gelten keine festgelegten Besuchszeiten, auch in den Abendstunden werden die Mitarbeiter im Nachtdienst den Angehörigen die Türen öffnen.

Nah am Menschen



Direkt angeschlossen sind 18 Wohnungen. Privatsphäre und Betreuung können hier optimal kombiniert werden.



Seniorenzentrum St. Johannes

Am Pastorat 2-14 | 33758 Schloß Holte Stukenbrock

Telefon (05207) 91733-5 | www.st-johannes-stukenbrock.de

Auf einen aktiven Frühling sollte man sich rechtzeitig vorbereiten – zum Beispiel mit einer durchdachten Entgiftungskur. Tibetische Kräuterformeln können dabei unterstützen: Morgens Padma GaLaTib mit Bitterstoffen für den Gallenfluss und Zink für den Fett- sowie den Säure-Basen-Stoffwechsel. Am Abend die polyphenolreiche 3-Früchte-Formel Padma HepaTib mit Cholin für eine normale Leberfunktion. Mehr Detox-Tipps gibt es unter www.padma.de.



Foto: did-k/www.soapandprecede.com

Eine Alternative für alle, die feste Seife nicht mögen, ist Duschgel in Pulverform. „Viele Pflegeprodukte bestehen zu einem Großteil aus Wasser, das jeder von uns zu Hause hat“, sagt Boris Schumacher, Geschäftsführer von Heimathafen. Das Pulver, das man unter www.soapandprecede.com bestellen kann, mischt man selbst mit Wasser an. Das spart nicht nur Verpackung, sondern reduziert auch die CO2-Emissionen des Transports um 90 Prozent.



Foto: did-k/www.comfortschuh.de

Auffallen erlaubt: So könnte das Motto für die Schuhmode 2022 lauten, denn es wird herrlich bunt. Im Trend liegen farbenfrohe, flache Schuhe, die nicht nur gut aussehen, sondern auch viel Komfort bieten. Die Modelle von ComfortSchuh haben einen breiten Zehenbereich. So finden die Füße genügend Platz: www.comfortschuh.de.

Frühjahrs Beauty



Fotos: djid-k/Basica

Um die innere Balance wiederherzustellen, kann Basenfasten ein geeignetes Mittel sein. Damit biochemische Vorgänge geregelt ablaufen, brauchen alle Zellen das richtige Verhältnis von Säuren zu Basen. Doch säurebildende Lebensmittel und Stress können die fein justierte Balance belasten. Beim Basenfasten sorgt basische Ernährung für Ausgleich. Unter www.basica.de gibt es Rezepte.

Foto: Jentschura Int./LStockStudio - stock.adobe.com



Schönes, volles Haar ist keine Selbstverständlichkeit. Wie Stoffwechselfachleute wissen, tragen moderne Lebensgewohnheiten dazu bei, dass der Körper dem Haarboden Mineralstoffe entzieht, um Defizite im Säure-Basen-Haushalt auszugleichen. Um die gestörte Balance wiederherzustellen, kann die Zufuhr von Mineralien, ätherischen Ölen und Kräuterextrakten sinnvoll sein, wie sie in Skalpuro enthalten sind. Infos gibt es unter www.p-jentschura.com.

CBD ist die Abkürzung für Cannabidiol – ein Stoff, der aus den Blüten und Blättern der Hanfpflanze gewonnen wird. Anders als das bekanntere THC löst es keinen Rausch aus. Vielmehr soll es entzündungshemmend, entspannend, entkrampfend, schmerzlindernd und regenerierend wirken. Es kann in Öl, in Gesichtscremes und in Körperlotionen enthalten sein. Unter www.walgenbach.ch gibt es eine Auswahl verschiedener Sorten mit unterschiedlichen Geschmacksnoten.



Foto: djid-k/www.walgenbach.ch/Laura E. Lindenpapp



ES GRÜNT SO GRÜN

METEOROLOGISCH HAT DER FRÜHLING BEREITS BEGONNEN. UND AUCH DIE NATUR ERWACHT SO LANGSAM AUS IHREM WINTERSCHLAF. HÖCHSTE ZEIT, SEINEM STOFFWECHSEL GUTES ZU TUN.

Mit dem Ende der kalten Jahreszeit freuen sich alle auf das Frühjahr. Denn es steht seit jeher für Erneuerung, für mehr Licht, für Aufbruch und frische Ideen. Viele Menschen nutzen den März traditionell für ihren Frühjahrsputz, der den Winter auch wirklich aus allen Ecken vertreiben soll. Ihren Ursprung hat diese Grundreinigung des Zuhauses in Zeiten, als noch vorrangig mit Kohle und Holz geheizt wurde und Staub, Ruß und Asche beseitigt werden mussten. Doch nicht nur die eigenen vier Wände gehören jetzt ordentlich durchgelüftet, auch der Körper freut sich über eine Erfrischungskur.

Manche Menschen schwören dabei auf Detox-Kuren, die bei der Entgiftung, englisch Detoxification, des Organismus helfen sollen. Nicht selten greifen sie hierfür auf besondere Tees, Nahrungsergänzungsmittel oder Säfte zurück. Dabei ist das Wohlfühlprogramm für einen frischen Frühlingstart viel leichter zu haben. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse sowie ausreichend Flüssigkeit – am besten Wasser – helfen dem Körper hervorragend dabei, eventuell vorhandene Schadstoffe loszuwerden. Zudem sind Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf besonders wichtig. Nachts regeneriert sich unser Körper – und das kann er besonders gut, wenn man abends auf schwere Mahlzeiten verzichtet. Manche nutzen die Zeit vor Ostern, um kurz zu fasten und dem Stoffwechsel einen Neustart zu gönnen. Oft ist das dann auch ein guter Anfang für eine generell gesündere Ernährung.

Grüne Gemüsesorten und frische Küchenkräuter sind echte Detox-Helfer, denn das darin enthaltene Chlorophyll soll ebenso bei der Blut-

bildung wie -reinigung unterstützend wirken. Grüner Salat als Hauptgericht oder Beilage ist also nicht nur für den frischen Geschmack sinnvoll. In ihm stecken zudem jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, die gut für Herz und Kreislauf sein sollen sowie Bitterstoffe mit positiver Wirkung auf die Verdauung.

Frühlingsgrün ist passend zur Jahreszeit auch die Kombination aus winterlichem Feldsalat mit dem ersten Bärlauch des Frühjahrs. Zusammen mit Frischkäse ergeben die beiden grünen Favoriten einen ebenso köstlichen wie wohltuenden Aufstrich fürs Vollkornbrot. Gleiches gilt für den Curry-Linsen-Aufstrich – eine Variante für Menschen, die es etwas exotischer mögen. Hier sorgen neben Möhre, Apfel und Porree auch Currypulver und Kurkuma für gesunden Genuss. Solche Eigenproduktionen fördern das so genannte „Clean Eating“ – also den Genuss von Lebensmitteln in möglichst natürlicher Form, ohne künstliche zugesetzte Stoffe und industrielle Verarbeitung. Auf Fertigprodukte mit langen Zutatenlisten sollte man ohnehin lieber verzichten. Stattdessen empfiehlt sich der Zusatz von Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kurkuma, Fenchel oder Ingwer, die den Stoffwechsel auf Trab bringen.

Wer mit gesundem Genuss kraftvoll ins Frühjahr starten will, für den hat die Initiative „1000 gute Gründe“ in ihrer Ideenküche viele Rezepte rund um Obst und Gemüse zusammengestellt. Hier finden sich Klassiker ebenso wie innovative Neukreationen angesagter Food-bloggerinnen und -blogger. Nach Jahreszeiten geordnet kann man sich hier schnell die passenden Gerichte der Saison herausuchen und ganz einfach nachkochen.



Verovinum®

Ihre Adresse für
guten Geschmack!

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



WIR
L(I)EBEN
LECKER

CURRY-LINSEN-AUFSTRICH

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

150 g rote Linsen
1 Möhre
½ saurer Apfel (z.B. Boskoop)
½ Stange Porree
1 Messerspitze Kurkuma
½ TL Currypulver
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Linsen 15 Minuten kochen. Währenddessen den Porree waschen, in dünne Scheiben schneiden und kurz vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben. Das Kochwasser abgießen und die Linsen mit dem Porree auffangen. Die Masse fein pürieren. Danach Möhre und Apfel waschen, schälen und in dünne Streifen raspeln. Nun alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben, mit den Gewürzen abschmecken. Den Aufstrich mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann.



WIR
L(I)EBEN
LECKER

FELDSALAT-BÄRLAUCH-AUFSTRICH MIT EI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Doppelrahmfrischkäse
Bund Bärlauch
Handvoll Feldsalat
hartgekochtes Ei
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Bärlauch und Feldsalat waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.

Das Ei pellen und fein würfeln. Alle Zutaten zusammen in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FRUCHTSAFT-POPSICLE MIT KRÄUTERN UND FRÜCHTEN

ZUTATEN FÜR 6 BIS 8 STÜCK:

nach Belieben essbare Blüten, Minze, Zitronenmelisse und frische Früchte
je 150 ml Grapefruit-, Blutorangen- oder Orangensaft aus der Cool Collection von Valensina (gibt's im Kühlregal)
6-8 Eisförmchen
6-8 Eisstiele

ZUBEREITUNG:

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Gefrierzeit: 6 bis 8 Stunden

Wassereisformen bereitstellen. Nach Belieben Minze und essbare Blüten und je zwei Fruchtscheiben beziehungsweise Früchte darauf verteilen. Nach Möglichkeit so einschieben, dass sie feststecken. Den Fruchtsaft gleichmäßig auf die Formen verteilen. Für ca. 2 Stunden in den Tiefkühler geben, bis das Eis leicht gefroren ist.

Dann die Stiele in die Mitte stecken und das Eis weitere 4 bis 6 Stunden tiefkühlen.

Zum Servieren die Eisformen kurz unter heißes Wasser halten und das Eis am Stiel aus der Form ziehen.

Tipp: Wenn keine Kinder mitessen, können Sie die Fruchtsäfte vorab auch nach Belieben mit Aperol, Lillet, Orangenlikör oder Gin verfeinern.



Räucherei
in der **Emsquellaue**



FISCHZUCHTANLAGEN
ANGELTEICHE · HOFLADEN

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

FRUCHTIGER KUCHENAUF LAUF

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 B:PURE Schwarz-Weiß Kuchen
100 g gemahlene Haselnüsse
200 g gefrorene Beeren
Puderzucker
Frische Beeren

ZUBEREITUNG:

Zubereitungsdauer: 20 Minuten, inkl. Backzeit

Den Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Nun die Schwarz-Weiß Kuchen von B:PURE in einer Schüssel zerbröseln und die gemahlene Haselnüsse sowie die gefrorenen Beeren hinzufügen.

Alles zusammen vermischen und in 4 kleine Auflaufförmchen füllen.

Die Masse noch mal etwas andrücken und für 12 Minuten in den Backofen geben.

Direkt mit Puderzucker bestreuen und mit frischen Beeren genießen.

Viele Menschen mit Multipler Sklerose (MS) stellen ihre Ernährung um, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Aber bringt das wirklich etwas? Eine spezielle MS-Diät gibt es zwar nicht, aber ballaststoffreiche Kost mit viel Gemüse und pflanzlichen Ölen gilt als vorteilhaft. Unter www.ms-begleiter.de gibt es Tipps, wie gesundes Essen allgemein und speziell für MS-Betroffene aussehen kann.



Foto: did-k/Käseerei Champignon/Montagnolo

Der Klassiker beim Fingerfood ist die Käseplatte. Einen Ratgeber rund um Weichkäse-Genuss gibt es beispielsweise unter www.lust-auf-kaese.de. Für viele Gourmets ist ein Blauschimmelkäse wie der Montagnolo die Krone des Käsehandwerks. Einfach zuzubereiten und raffiniert im Zusammenspiel der Aromen sind etwa Spieße mit Montagnolo, Hähnchen Teriyaki und Gurke.



Foto: did-k/REHAU

Multifunktionale Trinkwasserarmaturen bereiten Leitungswasser auf Knopfdruck zu, sodass es schon gekühlt oder gesprudelt aus dem Wasserhahn kommt. Unter www.rehau.de finden Interessierte eine Übersicht über die Funktionen unterschiedlicher Armaturmodelle.

So geht Genuss!



Fotos: dj-d-k/Bionika

Obst- und Gemüsesäfte unterstützen den Körper, indem sie viele Vitalstoffe liefern. Mit einem Entsafter wie dem Dahler SJ-19 von Bionika Vital lassen sich schnell und einfach Drinks in den unterschiedlichsten Geschmacksvariationen herstellen. Kursangebote und Infos zum Saft-Fasten gibt es im Internet unter www.reset-yourself.info.



Foto: dj-d-k/iglo/Patrick Ohligschlaeger



Nach einem Originalrezept aus seiner Heimat, der Steiermark, hat Spitzenkoch Johann Lafer eine österreichische Käsesuppe entwickelt, die ab sofort über den Tiefkühl-Lieferdienst Eismann unter www.eismann.de bezogen werden kann. Sie ist mit würzigem Bergkäse verfeinert, mit Muskat, Limettensaft und Weißwein abgerundet und lässt sich rustikal mit gebratenem Speck oder raffiniert mit gerösteten Käsecroutons dekorieren.



Foto: dj-d-k/www.eismann.de

Gute Ernährung beginnt beim Einkaufen. Bereits hier gilt es, die Kinder aktiv einzubeziehen. So erfahren sie früh, wie der Nutri-Score bei der gesunden Auswahl hilft. Für einen liebevoll dekorierten Abenteuerteller mit ausgewogenen Zutaten empfiehlt iglo-Chefkoch Thomas Lange grüne Crêpes mit Fischstäbchen. Dieses und mehr Rezepte gibt es unter www.iglo.de.





RESTAURANT-TIPP

Italienische Rundreise Paderborn – Teil 3

Bei uns in Deutschland ist kaum eine andere Küche so beliebt, wie die italienische. Das ist wohl auch in Paderborn und Umgebung so. Sonst gäbe es nicht diese Vielzahl an hervorragenden italienischen Restaurants. Wir haben eine rasante Tour durch Pizza, Pasta und Amore gestartet und stellen einige der beliebtesten Anbieter italienischer Küche in unserer „Italienischen Rundreise Paderborn“, vor. In unserem dritten und letzten Teil der italienischen Rundreise Paderborn waren wir zu Gast in der Osteria im Kachelöfchen.

OSTERIA IM KACHELÖFCHEN

Pizza, Pasta & Passione



Blick ins Allerheiligste: Die Küche der Osteria im Kachelöfchen



In der authentischen Osteria im Kachelöfchen am Kilianplatz in Paderborn wird in der Küche jedes Gericht frisch zubereitet. Das italienische Restaurant im Süden der Stadt steht für hausgemachte Speisen mit Leidenschaft.

Die Osteria empfängt ihre Gäste schon beim Betreten mit einer herzlichen, familiären Atmosphäre. Das charmante Team um Chef Sergio Rollo versprüht Charme durch das italienische Restaurant.

Für viele Feinschmecker gilt: In Italien gibt es die beste Küche der Welt! Gleich in welcher Region, gleich ob die Mamma am Herd steht oder ein ganz normaler Koch. Dieses wunderbare Land hat große Küchenklassiker erfunden – und die kommen in der Osteria im Kachelöfchen auf den Tisch.

Sergio hat es geschafft, traditionelle italienische Küche und eine anspruchsvolle, genussvolle Gourmetküche zu vereinen.

Die Küche versteht ihr Handwerk. Fischgerichte wie Dorade oder Wolfsbarsch vom Grill oder Thunfischsteak sind ebenso im Angebot wie verschiedene italienische Fleischspeisen. Auch eine Auswahl an Pizza und Pasta ist reichlich vorhanden und reicht von Klassikern wie Lasagne bis zu ausgefallenen Pizzakreationen. Egal ob die leckere Pasta, Fisch oder Fleisch: Alles wird in der Küche frisch zubereitet und kommt auf den Punkt. Die Speisen und Getränke unterliegen höchsten Qualitätsstandards und einer absoluten Frischegarantie. Alles, was die Region bietet, wird auch aus der Region bezogen. Eine ausgesuchte Weinkarte rundet das Angebot ab.

Für die Hauptgerichte entschieden wir uns für Scalopina al Limone und Gnocchi mit Trüffel-Ziegenkäse in Parmesancremesauce. Die dünnen Kalbsschnitzel mit dem Aroma italienischer Zitronen boten maximalen Genuss und sorgten optisch und geschmacklich sofort für Urlaubsfeeling. Die Fleischqualität war hervorragend. Die Gnocchi aus Süßkartoffeln waren schön locker und wirklich sehr lecker. Die Sauce war wunderbar cremig. Der geschmolzene Ziegenkäse verbindet sich ganz wunderbar mit den Süßkartoffel-Klößchen. Ein Hit ist, neben der Pasta, die Vorspeisenplatte mit Käse, Schinken, bester Salami und getrockneten Tomaten oder die selbstgemachten Italienischen Dessertvariationen wie Tiramisu oder Panna Cotta. Nach dem Dinner, begleitet von den hochwertigen Weinen der Osteria traten wir beschwingt und glücklich den Heimweg an.

Osteria im Kachelöfchen | Kilianplatz 2 | 33098 Paderborn

Öffnungszeiten

Mo. – So. 12:00 – 14:30 Uhr und 18:00 – 23:00 Uhr, warme Küche bis 22:00 Uhr, Dienstag Ruhetag

HEIMAT-PREIS DER STADT PADERBORN 2021

PREISVERLEIHUNG AN 3 VEREINE

Als „drei Leuchttürme der Stadt“ bezeichnete Bürgermeister Michael Dreier die Vereine FreiWerk Paderborn, das Lieth-Forum Paderborn und die Asphalturfer Paderborn, deren Vertreter zur Verleihung des Heimat-Preises in kleiner Runde im Rathaus zusammenkamen. Aufgrund der Pandemie-Situation fand die Vergabe der Auszeichnung für das Jahr 2021 am vergangenen Samstag statt. Nach einer Schweigeminute für die Opfer des Ukraine-Kriegs hob Michael Dreier hervor, wie wichtig die Hilfsbereitschaft und das soziale Engagement jedes Einzelnen sei, nicht zuletzt aufgrund der aktuellen Situation. Stellvertretend für den Stadtrat und das Auswahlgremium überreichten Michael Dreier und Kulturdezernent und I. Beigeordneter Carsten Venherm den Preis an die Vereine und freuten sich, ihren Einsatz somit in besonderer Weise zu würdigen.

Dem vorbereitenden Auswahlgremium gehören neben dem Verwaltungsvorstand und dem Bürgermeisterreferat Vertreterinnen und Vertreter aus Gleichstellung, Jugendhilfe, Sozialwesen, Umweltschutz, Kultur, Sport, Stadtmarketing, Stadtentwicklung und Archivwesen an. Auf Vorschlag der Jury entschied der Stadtrat in seiner Sitzung am 23. November 2021 einstimmig über die Verleihung des Preises an drei Vereine. Den ersten Preis in Höhe von 2.000 Euro erhält der Verein FreiWerk Paderborn, zwei zweite Preise in Höhe von je 1.500 Euro gehen an das Lieth-Forum Paderborn und die Asphalturfer Paderborn.

Das FreiWerk Paderborn bietet in offener Werkstatt und in Workshops die Möglichkeit zur kreativen Arbeit mit fachkundiger Unterstützung. Es betreibt eine Holzwerkstatt und einen Fahrradtreff mit Unterstützung bei der Fahrradreparatur und macht Angebote im Textilbereich sowie einen Maltreff und Vieles mehr. Dabei arbeitet der Verein ausschließlich ehrenamtlich, verfolgt den Nachhaltigkeitsgedanken („Reparatur statt neu“) und wendet sich an jeden Interessierten. Somit finden interkulturelle Begegnung und das Zusammentreffen verschiedener Generationen ganz nebenbei statt.

Das ebenfalls ehrenamtlich arbeitende Lieth-Forum richtet sich besonders an die Bewohnerinnen und Bewohner von Lieth, Kaukenberg und Goldgrund. Es wurde als Initiative von Bürgerinnen und Bürgern im Stadtteil „Auf der Lieth“ gegründet, als es noch keine soziale Infrastruktur gab. Seine bekanntesten Aktivitäten sind das jährliche Familienfest mit dem Motto „Brücken bauen“ und „Die Nacht der Lieth-Kultur“, es bietet aber auch Vorträge, Ausstellungen und Ausflüge. Zudem erstellt es einen Veranstaltungskalender für den Südosten Paderborns und hat vor der Grundschule „Auf der Lieth“ einen öffentlichen Bücherschrank eingerichtet. Das Lieth-Forum ist besonders aktiv für Bewohnerinnen und Bewohner mit Migrationshintergrund. Die Kooperation mit Schulen, Kindergärten, Jugendtreffs, Vereinen, Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbänden sowie die Beteiligung an der Stadteilkonferenz gehören zum Selbstverständnis des Lieth-Forums.

Der Verein Asphalturfer engagiert sich nicht nur im Sport-Bereich, sondern gleichzeitig auch in der Jugendarbeit. Dabei sieht der Verein seine Arbeit auch als kulturelles Engagement, denn Skateboarding ist für ihn nicht ausschließlich Sport, sondern auch Ausdruck eines Lebensstils zum Beispiel in Form von Musik und Kleidung. Das Engagement gegen Rassismus und für ein friedliches Zusammenleben verschiedener Gruppen gehört ebenso zum Ziel der Arbeit wie das Engagement in der Stadtentwicklung. So wurde erst vor wenigen Tagen eine neue Flutlichtanlage am Skatepark im Goldgrund errichtet, die in Kürze in Betrieb genommen wird.

Die Vergabe des Heimat-Preises wird gefördert vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen, das das Preisgeld bereitstellt. Die Vertreter der Vereine sprachen Ihre Dankbarkeit für die Anerkennung aus, die mit der Verleihung des Preises für sie einherginge und berichteten in einer anschließenden Diskussionsrunde bereits über erste Pläne, für die sie das Preisgeld nutzen wollen.



Bürgermeister Michael Dreier (links) und Kulturdezernent Carsten Venherm (rechts) freuen sich, den Heimat-Preis 2021 an drei Vereine zu verleihen.
Foto: Stadt Paderborn, Anna-Marina Vogt

RETTET DIE INNENSTADT!

Verwaiste Zentren mit leerstehenden Läden brauchen eine Lösung



Das Problem ist bekannt und weit über die Region hinaus akut. Zunehmend bieten Fußgängerzonen und innerstädtische Plätze ein trauriges Bild, das in Zeiten der Coronakrise und durch den weiter wachsenden Online-Handel noch verschärft wird. Dabei sind die Kleinstädte und Mittelzentren von diesem Problem oft noch stärker betroffen, als die Metropolen, die mit den Exklusivangeboten ihrer weithin bekannten Einkaufsmeilen punkten können. Die Abwärtsspirale des stationären Einzelhandels zieht andere Branchen mit – auch Gastronomie und Dienstleistung geraten in den Strudel. Das innerstädtische Einkaufserlebnis, das nicht nur durch das Warenangebot, sondern auch von attraktiven Dienstleistern, von der Gastronomie und Kulturveranstaltungen geprägt wird, bricht zusammen.

Ein multimedialer Stadt-Guide als Lösung

Um das funktionierende, innerstädtische Miteinander von Kultur, Einkauf, Gastronomie und Dienstleistung zu fördern, haben die HEGGEMANNMEDIEN aus Bad Lippspringe ein zukunftsweisendes Konzept entwickelt, das insbesondere in der Lage ist, dem Online-Handel die Stirn zu bieten. Dabei soll es nicht die Lösung sein, dass auch der stationäre Handel ebenfalls in den Online-Versand einsteigt. Vielmehr soll den Kunden bewusst gemacht werden, dass ein attraktives Einkaufserlebnis „live“ in einer attraktiven

Innenstadt und weniger vor einem Computerbildschirm oder am Handydisplay stattfindet. Der moderne, von den HEGGEMANNMEDIEN entwickelte Stadt-Guide verbindet den entspannten Einkaufsbummel mit Innenstadtfair. Kunden genießen die kleine Pause vor der Eisdiele oder einen leckeren Snack zwischendurch samt Getränk. Aussengastronomie genießen, sehen und gesehen werden, sich unterhalten und nette Leute kennenlernen, gehört hier zum Konzept. Um ein solches Einkaufserlebnis zu planen, nutzt der Stadt-Guide geschickte moderne und klassische Medien, vernetzt diese, und pendelt somit zwischen der digitalen und der realen Welt. Der Stadt-Guide ist nicht nur für Besucherinnen und Besucher einer fremden Stadt hilfreich, die sich hier noch nicht auskennen. Auch die Alteingesessenen finden hier Sonderangebote, aktuelle Speisekarten, Daten zu Kulturevents oder freie Parkplätze. Touristen lernen die neue Stadt besser kennen und können eine Sightseeing-Tour mit einem Einkaufserlebnis oder einem Gastronomiebesuch verbinden.

Die perfekte City-Tour: Online checken – vor Ort kaufen

Die Macher des Stadt-Guide sind sich übrigens sehr darüber im klaren, dass bezüglich der Mediennutzung ein Riss durch unsere Gesellschaft geht. Während viele Ältere noch mit Smartphone und

ENTDECKEN SIE DEN DIGITALEN MARKTPLATZ

HIER FINDEN SIE DIE BESTEN ANGEBOTE!



QR-Code scannen und direkt testen!



Shopping • Gastro • Dienstleistungen



www.STADT-GUIDE.com

Internet fremdeln oder diese Medien nur eingeschränkt nutzen, ist das jüngere Publikum vorzugsweise mit diesen Medien unterwegs. Hier eine Brücke zu schlagen und niemanden aussen vor zu lassen, ist eine der Stärken des neuen Stadt-Guide. Dieser wurde übrigens von den HEGGEMANNMEDIEN anlässlich der Landesgartenschau 2017 in Bad Lippspringe erstmalig erfolgreich umgesetzt. Der Stadt-Guide setzt geschickt eine zunächst virtuell geplante Sightseeing-Tour oder einen Einkaufsbummel in die reale Welt um. Besucherinnen und Besucher finden ihren Standort auf ihrem eigenen Mobilgerät, Händler weisen durch QR-Codes an den Ladentüren auf besonders interessante Angebote hin. Für die klassischen Nutzer gibt es eine Printbroschüre mit Stadtplan. Dabei zieht sich die interaktive Plattform quer durch alle Bereiche und beantwortet viele Fragen wie: Wo bin ich? Wo gibt es ein bestimmtes Warenangebot? Wo kann ich in der Nähe einen Kaffee trinken? Wo ist mein Parkplatz? Wo ist vielleicht gerade jetzt etwas los, was ich nicht verpassen möchte? Der Stadt-Guide vermeidet verlorene Zeit durch unnützes Suchen und erlaubt ein der knappen Freizeit angepasstes, optimales Innenstadt-Erlebnis. Übrigens kann man den Stadtbesuch auch vorab von zu Hause aus planen. Das Homepage-basierte System funktioniert auch auf jedem stationären Rechner oder Laptop – manche User ziehen den großen Bildschirm dem Handydisplay vor oder wollen schon vor der Abfahrt eine grobe Planung für ihren Stadtaufenthalt vornehmen. Gerade hier liegt der Vorteil des Stadt-Guide, der sämtliche Medien als multimediales Crossover-Projekt

bedient und sich damit auch von konkurrierenden Angeboten unterscheidet. Den Stadt-Guide gibt es in den miteinander vernetzten Versionen Print, Online und Mobile. Seine Stärke liegt in der individuellen Planbarkeit eines Einkaufsbummels oder einer Sightseeing Tour durch die Kunden oder Besucher und die damit verbundene Navigation vor Ort per Stadtkarte oder Handy.

Zur Umsetzung eines individuellen Stadt-Guide für eine bestimmte Stadt ist es sinnvoll, alle dort beteiligten Akteure an einen Tisch zu bekommen. Einzelhändler und Dienstleister können ihre Angebote darstellen, Veranstalter und Kommunen punkten mit ihrem Veranstaltungskalender. Optimalerweise liefern die Kommunen Rahmendaten, wie die Lage und Kapazität von Parkplätzen und stellen Sehenswürdigkeiten und deren Besuchsmöglichkeiten dar. Unter dem Motto: „Gemeinsam sind wir stark!“ entsteht so ein Angebot, das Kundinnen und Kunden, Besucherinnen und Besucher, wieder von einem Innenstadterlebnis „Live“ überzeugen kann.

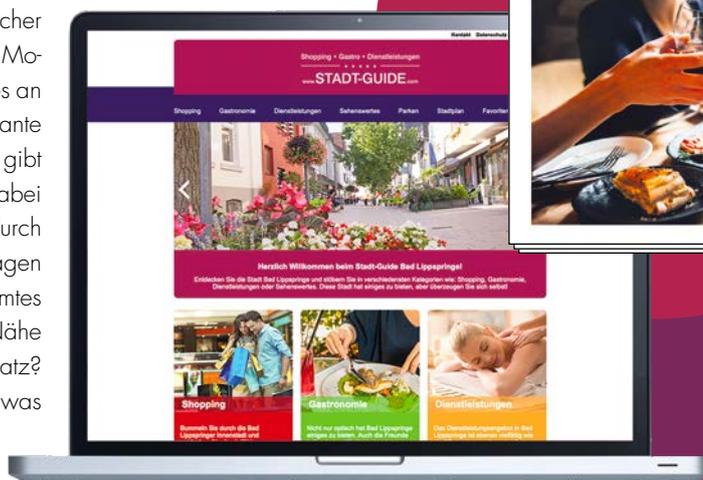
Weitere Informationen:
www.stadt-guide.com



Shopping • Gastro • Dienstleistungen



www.STADT-GUIDE.com



Schwarz, Weiß und Grau sind noch immer die prägenden Farben in Männerwohnungen. Sichtbeton und Putz stehen im Kontrast zu Echtholzböden. Statt Deko-Schnickschnack setzt ein überdimensionales Kunstwerk ein Zeichen, das zudem den persönlichen Lebensstil unterstreicht. Bild: tdx/Vinylography.art



MÄNNER WOHNEN ANDERS

Männer hausen in kargen Buden und machen sich kaum Gedanken über ein schönes Zuhause – dieses Klischee ist passé. In Sachen Einrichtung haben die meisten Männer heute eine klare Vorstellung. Guter Geschmack ist keine Frage des Geschlechts. Der maskuline Wohnstil hat sich in den letzten Jahren immer mehr durchgesetzt – und kommt nicht nur bei Männern an.

Der Mann hat ein neues Bewusstsein für seine eigene Wohnung entwickelt. Grelle und kitschige Farben bleiben zwar ebenso verpönt wie leichte Pastelltöne. Doch prägendes Schwarz, Weiß und Grau werden heute gerne mit zurückhaltenden Farben wie Braun, Cognac, Nachtblau oder Tannengrün kombiniert. Dazu kommen herbe und ursprüngliche Materialien. Das sind dann der schwere Massivholztisch, rustikale Böden, rohe Metallstühle und ein alter Industriescheinwerfer als Lichtquelle. Überhaupt ist der Retro- oder Mid-Century-Stil ziemlich angesagt. Wo vor Jahren noch ein XXL-Fernseher im Mittelpunkt war, steht heute eine restaurierte HiFi-Anlage der Spitzenklasse samt Plattenspieler. Vinyl ist so beliebt wie nie zuvor. Nicht nur wegen des analogen Klangerlebnisses, sondern auch als überdimensionaler Blickfang an den sonst weiß verputzten oder in Sichtbeton belassenen Innenwänden. Maskulines Interieur

ist schnörkellos und es darf gerne teuer und exklusiv sein: Man(n) will zeigen was er hat.

Das gilt auch für die Küche. Moderne Kücheneinrichtungen verbinden die Faszination des Mannes für Technik mit beeindruckendem Design und folgen dem Trend, für Gäste und für sich selbst kreativ zu kochen.

In der Küche kann der Mann viel ausprobieren, jeder Gegenstand hat einen praktischen Nutzen. Was auf keinen Fall fehlen darf ist High-Tech. Koch- und Kühlstranzonen, Garzeiten, Umluft, Abluft, sogar das Vorratsmanagement – alles will gesteuert und geregelt werden. Das beeindruckt: Küchen sind sehr männlich.

Design und Technik ist bei Männern gefragt, was dazu führt, dass ihre Wohnungen tendenziell eher nüchtern eingerichtet sind. Deko und Accessoires, die nicht in irgendeiner Form nützlich sind, sind noch immer Mangelware. Dagegen trifft man neuerdings vereinzelt Pflanzen an, aber pflegeleicht müssen sie sein. Bis sich ein maskuliner kaum noch von femininem Wohnstil unterscheiden lässt, wird es noch eine Weile dauern.

Immerhin interessieren sich heute laut aktueller Marktstudien bereits sieben von zehn Männern für Wohnen und Einrichten. So groß war das Interesse noch nie. (tdx)

BOY-
FRIEND
STYLE

#WENIGER IST MEHR





DRESSY: FARBENFREUDE MADE IN SPAIN

Während die spanische Edelmarke Dressy sonst eher mit zurückhaltender Eleganz auftritt, kann sie auch ganz anders. Voller Farbenfreude bringt sie die Räume mit der neusten Kollektion zum Strahlen.

Dressy ist eine Marke des spanischen Herstellers Mobiliario Auxiliar de Diseño, S.L. Sie steht für sehr hochwertige Möbel für den Innenbereich – sowohl für das private Zuhause als auch für das Objektgeschäft. Seit 40 Jahren ist das Unternehmen aus der Nähe von Alicante für die Verbindung von Qualität und Design bekannt.

Die Möbel von Dressy gibt es in Deutschland nur bei ausgesuchten Fachhändlern zu finden. Auskunft über Fachhändler in der Nähe gibt die Handelsgentur Steffen Busse.

www.dressy.design



#MY STYLE



#MY HOME

DIE NEUE FARBE DES JAHRES: PANTONE Very Peri 17-3938



WALDEYER FENSTER+HAUSTÜREN

34414 Warburg · Industriestraße 10
Tel. 05641/747170 · info@waldeyer.de
www.waldeyer.de

QUALITÄT NACH MASS, SERVICE UND BERATUNG

Tobias Schwanitz
Meisterbetrieb Heizung-Sanitär

LEISTUNGEN

Heizungstechnik • Sanitärtechnik
Lüftungstechnik • Solarthermieanlagen
Wartung, Reparatur & Instandhaltung

*Alle Leistungen aus
einer Hand, von der Planung
bis zur Ausführung.*

Tobias Schwanitz
Meisterbetrieb Heizung-Sanitär

WIR FREUEN
UNS AUF SIE!

Bruchstraße 1 | 33189 Schlagen
Tel.: 05252 9157844

info@schwanitz-heizung.de | www.schwanitz-heizung.de



Häuser und Wohnungen im Großraum Paderborn

Leo Riske Immobilien berät mit 20-jähriger Tradition

Bad Lippspringe. Eine Immobilie zu verkaufen oder zu kaufen ist eines der größten Geschäfte im Leben der meisten Menschen. „Wir wollen unsere Kunden so beraten, dass sie sich nach einem Termin mit uns besser fühlen als vorher!“ sagt Stephan Fast. Als Inhaber von Leo Riske Immobilien führt dieser das Unternehmen hinter den historischen Mauern des alten Postamtes in Bad Lippspringe. Die Suche nach einer geeigneten Immobilie oder deren Verkauf ist oft mit Emotionen verbunden. Deshalb erscheint die fachliche Begleitung von Immobiliengeschäften durch einen professionellen Makler sinnvoll, auch wenn es um die Bewertung des Objektes geht. Sowohl der Markt für Wohnungen als auch der für Häuser und Grundstücke ist angespannt. „Gute Objekte vermitteln wir oft schon, bevor wir sie überhaupt im Internet oder anderswo beworben haben,“ stellt Stephan Fast fest. Das Team von Leo Riske Immobilien, bestehend aus Stephan Fast, Liane Friesen und Mirko Insolia garantiert auf diesem rasend schnellen Markt hohe Flexibilität sowie individuelle Beratung.

AUCH BEI SCHWIERIGEN IMMOBILIENVERKÄUFEN, Z.B. IM SCHEIDUNGSFALL ODER BEI ERBANGELEGENHEITEN

UNTERSTÜTZT LEO RISKE IMMOBILIEN DIE KUNDEN zudem in einer aufreibenden Lebensphase. Insbesondere Erbgemeinschaften kommen ohne die vermittelnde und beratende Tätigkeit eines Profis meist gar nicht voran. Oft kommt es auch vor, dass man sich im Alter verkleinern möchte. „Das ist absolut nachvollziehbar, wenn Senioren die Fitness zum Instandhalten einer großen Wohnung fehlt oder der schöne, große Garten einfach nicht mehr gepflegt und genossen werden kann.“ Mit langjähriger Erfahrung helfen Stephan Fast und sein Team, das Passende zu finden, damit sich die Kunden auch in den neuen vier Wänden wohl fühlen können.

Auch bei der Immobilienfinanzierung kann das Team auf ein großes Netzwerk zurückgreifen und dadurch den Käufer gut beraten sowie den gesamten Verkaufsprozess beschleunigen. „Je mehr Punkte wir im Verkaufsprozess durch unser internes Netzwerk abdecken können desto unkomplizierter wird das Geschäft für alle Beteiligten.“

Selbstverständlich gehören Gewerbeobjekte ebenfalls zum Portfolio im Hause. Das Hauptaugenmerk liegt derzeit aber ganz klar auf dem Wohnungsmarkt und bei den Einfamilienhäusern. Dabei sind die Ansprüche der Kunden in den letzten Jahren stetig gestiegen. Bei Leo Riske wird man diesen Anforderungen gerecht.



Leo Riske Immobilien

Ihr Makler für Paderborn

Stephan Fast
Inhaber - Immobilienmakler



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
Registriergericht: AG Paderborn, HRB14064
St.-Nr.: 339/5820/2829

REDAKTION

Monika Heggemann (verantw.)
Herbert Gruber
Dennis Roger

ANZEIGEN

Stefanie Bensmain
Doris Clasbrummel
Heike Knop
Silvia Schiller
Eva-Maria Schnüchel
Petra Steuter

GRAFIK

Silvia Rüsing | Julia Röken

DRUCK

Media Grafik + Druck
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

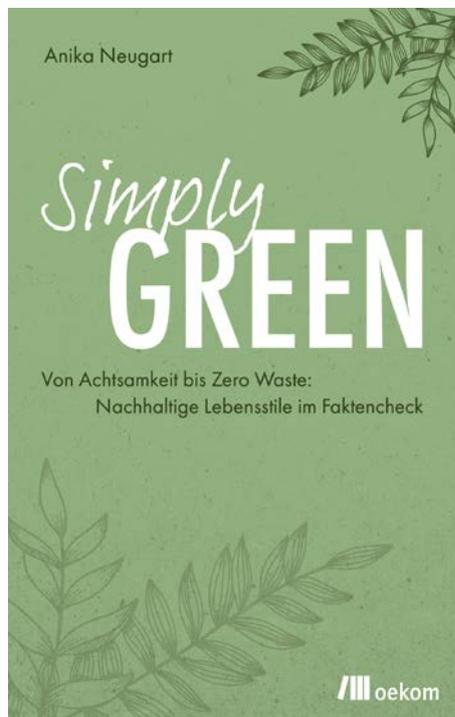
KONTAKT

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



Kostenloses Abo!
Hier bestellen!

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



Anika Neugart **Simply Green**

Von Achtsamkeit bis Zero Waste: Nachhaltige Lebensstile im Faktencheck

304 Seiten, Softcover,
ISBN 978-3-96238-330-5,
24,00 Euro (D).
Auch als E-Book erhältlich.

Slow Fashion, Minimalismus, Tiny Houses – nachhaltige Lebensstile sind voll im Trend. Doch was verbirgt sich jeweils dahinter – und sind sie auch wirklich nachhaltig? »Simply Green« gibt Orientierung und stellt 16 Nachhaltigkeitstrends rund um Wohnen und Mobilität, Konsum und Ernährung, Reisen und Spiritualität vor. Dabei beleuchtet das Buch Hintergründe, setzt sich kritisch mit den Bewegungen auseinander und gibt Tipps zur Umsetzung.

Kultig oder übertrieben, alltagstauglich oder unrealistisch, effektiv oder zeitraubend: Mit dieser Orientierungshilfe weiß man über jeden Trend bestens Bescheid.

Katharina Liesenberg, Linus Strothmann **Wir holen Euch ab!**

Wie wir durch Bürgerräte und Zufallsauswahl echte Vielfalt in die Demokratie bringen

256 Seiten, Softcover,
ISBN 978-3-96238-367-1,
24,00 Euro (D).
Auch als E-Book erhältlich.

Mit einem Vorwort von Pierre Baigorry
(Peter Fox)

»Wir holen euch ab!« ist ein Plädoyer, Politik anders zu denken. In einer sich immer stärker verändernden Gesellschaft gilt es, Menschen aus unterschiedlichsten Lebenswelten wieder in Kontakt, und Filterblasen zum Platzen zu bringen. Damit wir konstruktiver miteinander diskutieren und politisch bessere Entscheidungen fällen. Dabei haben sich Katharina Liesenberg und Linus Strothmann von »Es geht LOS« einer jahrtausendealten, urdemokratischen Methode bedient: des Losens. Indem sie im wahrsten Sinne des Wortes an Türen klingelten, haben sie Menschen in ihrer persönlichen Lebensrealität abgeholt und miteinander in Kontakt gebracht.
Ein Buch voll inspirierender Beispiele, die ihren Praxistest alle bestanden haben.



LEBEN



Digitale Ausgabe!



“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.

ICH LESE DIGITAL

im kostenlosen Abo

AKTUELLER GEHTS NICHT!

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



Die ersten Wünsche gehen in Erfüllung

Die kleinen Preise vom Autohaus Niggemeier

Jetzt günstig leasen:

ab 129 €¹ mtl.



Volkswagen Polo Life 1.0 | 59 kW (80 PS) 5-Gang, Farbe: Ascotgrau

Volkswagen Polo Life Kraftstoffverbrauch* (NEFZ) in l/100 km: innerorts 5,7; außerorts 4,0; kombiniert: 4,6; CO₂-Emissionen kombiniert 106 g/km. Effizienzklasse B.

Ausstattung: Multifunktionslenkrad in Leder, Einparkhilfe-Warnsignale bei Hindernissen im Front- und Heckbereich, Digital Cockpit, mehrfarbig, verschiedene Info-Profile wählbar, Klimaanlage mit Aktiv-Kombifilter, LED-Scheinwerfer mit Tagfahrlicht u. v. m.

Unser Leasingangebot¹ zuzüglich Zulassungskosten (159,00 €):

Monatliche Leasingrate ¹ :	129,00 €
Fahrzeugpreis ab Werk:	19.884,00 €
Nettodarlehensbetrag:	16.907,73 €
Sonderzahlung:	1.490,00 €
Sollzinssatz (gebunden) p.a.:	1,90 %
Effektiver Jahreszins:	1,90 %
Laufzeit:	48 Monate
Jährliche Fahrleistung ² :	10.000 km
Gesamtbetrag:	7.682,00 €

Volkswagen Taigo 1.0 | TSI OPF 70 kW (95 PS) 5-Gang, Farbe: Ascotgrau

Volkswagen Taigo Kraftstoffverbrauch* (NEFZ) in l/100 km: innerorts 6,0; außerorts 4,0; kombiniert: 4,7; CO₂-Emissionen kombiniert 108 g/km. Effizienzklasse B.

Ausstattung: Klimaanlage mit Aktiv-Kombifilter, Multifunktionslenkrad, Fahrlichtschaltung automatisch, mit LED-Tagfahrlicht sowie „Coming home“- und „Leaving home“-Funktion, Radio „Composition“, Digital Cockpit mehrfarbig, verschiedene Info-Profile wählbar, LED-Rückleuchten u. v. m.

Unser Leasingangebot¹ zuzüglich Zulassungskosten (159,00 €):

Monatliche Leasingrate ¹ :	149,00 €
Fahrzeugpreis ab Werk:	20.414,00 €
Nettodarlehensbetrag:	17.807,97 €
Sonderzahlung:	1.490,00 €
Sollzinssatz (gebunden) p.a.:	2,29 %
Effektiver Jahreszins:	2,29 %
Laufzeit:	48 Monate
Jährliche Fahrleistung ² :	10.000 km
Gesamtbetrag:	8.642,00 €

* Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach den gesetzlich vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Seit dem 1. September 2017 werden bestimmte Neuwagen bereits nach dem weltweit harmonisierten Prüfverfahren für Personenkraftwagen und leichte Nutzfahrzeuge (Worldwide Harmonized Light Vehicles Test Procedure, WLTP), einem realistischeren Prüfverfahren zur Messung des Kraftstoffverbrauchs und der CO₂-Emissionen, typgenehmigt. Ab dem 1. September 2018 wird der WLTP schrittweise den neuen Europäischen Fahrzyklus (NEFZ) ersetzt. Wegen der realistischeren Prüfbedingungen sind die nach dem WLTP gemessenen Kraftstoffverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte in vielen Fällen höher als die nach dem NEFZ gemessenen. Dadurch können sich ab 1. September 2018 bei der Fahrzeugbesteuerung entsprechende Änderungen ergeben. Weitere Informationen zu den Unterschieden zwischen WLTP und NEFZ finden Sie unter <https://www.volkswagen.de/wltp>. Aktuell sind noch die NEFZ-Werte verpflichtend zu kommunizieren. Soweit es sich um Neuwagen handelt, die nach WLTP typgenehmigt sind, werden die NEFZ-Werte von den WLTP-Werten abgeleitet. Die zusätzliche Angabe der WLTP-Werte kann bis zu deren verpflichtender Verwendung freiwillig erfolgen. Soweit die NEFZ-Werte als Spannen angegeben werden, beziehen sie sich nicht auf ein einzelnes, individuelles Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebotes. Sie dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. Zusatzausstattungen und Zubehör (Anbauteile, Reifenformat, usw.) können relevante Fahrzeugparameter, wie z. B. Gewicht, Rollwiderstand und Aerodynamik verändern und neben Witterungs- und Verkehrsbedingungen sowie dem individuellen Fahrverhalten den Kraftstoffverbrauch, den Stromverbrauch, die CO₂-Emissionen und die Fahrleistungswerte eines Fahrzeugs beeinflussen. Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen, spezifischen CO₂-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO₂-Emissionen neuer Personenkraftwagen entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der DAT Deutsche Automobil Treuhand GmbH, Hellmuth-Hirth-Str. 1, 73760 Ostfildern-Scharnhausen <https://www.dat.de/co2/> unentgeltlich erhältlich ist.

¹ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Angebot nur gültig für private Einzelkunden. Ausgeschlossen sind Gewerbekunden, Großkunden und Sonderabnehmer. Die Selbstabholungskosten i. H. v. 549,00 Euro sind inklusive. Die Zulassungskosten i. H. v. 159,00 Euro fallen zusätzlich an. Alle Leasingangebote basieren auf einer jährlichen Fahrleistung von 10.000 km. Andere Laufzeiten und Fahrleistungen sind möglich. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Angebot gültig bis 31.01.2022. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

² Wird die vereinbarte Gesamtfahrleistung um mehr als 2.500 km über- bzw. unterschritten, so wird für jeden Mehrikilometer 7,92 ct. berechnet, bzw. für jeden Minderkilometer 2,74 ct. vergütet.

³ Wird die vereinbarte Gesamtfahrleistung um mehr als 2.500 km über- bzw. unterschritten, so wird für jeden Mehrikilometer 7,97 ct. berechnet, bzw. für jeden Minderkilometer 3,21 ct. vergütet.

Abbildungen zeigen Beispielabbildungen und Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

