

LEBEN

Feb./März 2025
Ausgabe 57

im Paderborner Land



55 Jahre

AIRPORT „HEINZ NIXDORF“

UNSER SC PADERBORN 07

JUBILÄUM HNF NIXDORF100

DELBRÜCK IM JAHR 2025

JAWA-Reisen
Kur & Wellness

Seit mehr als 30
Jahren auf Urlaub an
der Ostsee spezialisiert

info@jawa-reisen.de | www.jawa-reisen.de
Tel.: 05251 390 900 | Giersstraße 20 | 33098 Paderborn
Mo - Fr: 09:00 - 17:00 Uhr
Mit freundlicher Unterstützung der Krankenkassen

HEGGEMANN MEDIEN GmbH



elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

SAVE THE
DATE!

ELEMENTS SHOWTAG

AM 22. FEBRUAR 2025

EXPERTEN-TALK:
BARRIEREFREIE BÄDER & FÖRDERTIPPS



❖ SHOWTAG.DE



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH

DIE **BADAUSSTELLUNG**
IN IHRER NÄHE.

❖ ELEMENTS **GÜTERSLOH**
ROBERT-BOSCH-STRASSE 17
33334 **GÜTERSLOH**

❖ ELEMENTS **PADERBORN**
SENEFELDERSTRASSE 28
33100 **PADERBORN**

❖ ELEMENTS **BIELEFELD**
HERFORDER STRASSE 272-278
33602 **BIELEFELD**

❖ ELEMENTS **DETMOLD**
WITTEKINDSTRASSE 26
32758 **DETMOLD**

❖ ELEMENTS **LEMGO**
AM BAUHOF 30
32657 **LEMGO**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die ersten Frühlingsblüher sprießen und die Tage werden wieder länger. Das lockt die Menschen nun wieder in die Natur. Lächelnde Gesichter beim Spaziergang beweisen, wie gut es tut, jetzt die Energie der Sonnenstrahlen zu spüren. Die Vorfreude auf den Frühling ist da!

Große Ereignisse im vergangenen Jahr haben wir in einem Rückblick dokumentiert. Die Feierlichkeiten zu 55 Jahre Flughafen Paderborn Lippstadt waren Anlass um den Namenszusatz Heinz Nixdorf zu verkünden. In Erinnerung an den legendären Paderborner Computer-Pionier, dessen Geburtstag sich in diesem Jahr zum 100. Mal jährt. Das muss natürlich gefeiert werden. Das Heinz Nixdorf Museums Forum lädt dazu ein. Das Programm mit vielen Highlights finden Sie in dieser Ausgabe.

Passend zu den guten Vorsätzen zum Jahreswechsel findet auch der Sport Beachtung. Nach der guten Leistung des SC Paderborns in der Hinrunde der Saison 2024/2025 blicken wir auf die Rückrunde.

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung beim Lesen und viele sonnige Tage bis zum Start in den Frühling!

Ihr Team vom
„LEBEN – im Paderborner Land“

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

WE
LOVE
IT

INHALT

03 | EDITORIAL

05 | DEMOCRACY GUIDES IM KREIS PADERBORN

06 | SC PADERBORN 07

Begehrter Nachwuchspreis verliehen
Holli und Horni on Tour: „Bundesliga Alarm“ in Grundschule
Inklusives Fanradio null.sieben
Spielplan Rückrunde



26 | BAUEN & WOHNEN

Design der Vergänglichkeit
Für jeden das Richtige

30 | WIR L(I)EBEN LECKER!

Champignon-Enten-Quiche
Marokkanische Eier-Kofta-Tajine
Heidelbeer-Risotto
Fisch im Pergamentpapier

35 | BÜCHERTIPP

Sophias Geheimnis
Erschöpfung & Depression

12 | GOTTESLOB IN GLAS & LICHT

13 | „HEINZ NIXDORF“ AIRPORT JUBILÄUM

55 Jahre Heimathafen ehrt Heinz Nixdorf
Nixdorf100 – Das Jubiläumsjahr

18 | DELBRÜCKER JAHRESAUSBLICK 2025

22 | GESUNDHEIT & WELLNESS

Stilles Gesundheitsrisiko
Entspannung hilft beim Abnehmen



Kreis Paderborn zeichnet erste 'Democracy Guides' aus

Das Hier und Jetzt bestimmen

„Was war, können wir nicht mehr ändern. Es darf aber nie wieder geschehen“, diesen Appell richtet Margot Friedländer, eine deutsche Überlebende des Holocaust, an die Welt. Ganz besonders auch an junge Menschen, die im Heute leben und die Zukunft in der Hand haben.

„Es ist so wichtig, Kinder und Jugendliche darin zu bestärken, für ihre Rechte einzustehen, sich einzubringen und für die Demokratie stark zu machen“, erklärt Christiane Risse von der Regionalen Schulberatungsstelle des Kreises Paderborn. Die stellvertretende Schulleiterin hat sich Extremismusprävention und Demokratieförderung auf die Fahne geschrieben. Als sogenannte Systemberaterin (SystEx) sucht sie im Rahmen eines besonderen Projektes den Kontakt zu Schulen, Kindern und Jugendlichen, denn „hier ist ein erster Trainingsplatz für Demokratie“. Ihr Ziel: „Democracy Guides“ zu gewinnen - junge Menschen, die politisch interessiert sind und als Multiplikatoren in ihrem Umfeld wirken.

Am Liebfrauen-Gymnasium in Büren ließen sich in den vergangenen Monaten vier Zehntklässlerinnen und Zehntklässler als Guide ausbilden. An der Gesamtschule Salzkotten durchliefen sechs Jugendliche die erforderlichen Module. Landrat Christoph Rütter überreichte den ersten Democracy Guides im Kreisgebiet nun offiziell ihre Zertifikate. „Ich bin einfach stolz auf Menschen wie euch. Es ist großartig, dass ihr euch in schwierigen Zeiten für Politik, Gemeinschaft und Gerechtigkeit

einsetzt“, lobt Rütter voller Respekt. „Wir können euch euren Einsatz nicht hoch genug anrechnen und hoffen, dass er viele Nachahmer findet“.

Für die Ausgezeichneten selbst ist ihr Engagement eigentlich selbstverständlich. „Demokratie beginnt im Kleinen. Ich möchte unserer Schule zu einem Ort der Vielfalt und des Respekts verhelfen“, erklärt die frisch ausgezeichnete Schülerin Paula. Ihre Mitschülerin Viola pflichtet ihr bei: „Wir können nur dann eine gerechte Gesellschaft aufbauen, wenn wir verstehen, was Ungerechtigkeit bedeutet“.

An vier Schulungstagen standen in den letzten Monaten Themen wie demokratische Werte, Menschenrechte, Diskriminierung, Partizipation und die Grundpfeiler der Demokratie auf dem Stundenplan. Dafür wurden die Schülerinnen und Schüler vom Unterricht befreit. Durch die Teilnahme an diesem Projekt übernehmen die Jugendlichen nun eine bedeutende Rolle in der Schulgemeinschaft. Als "Democracy Guides" stehen sie ihren Mitschülerinnen und Mitschülern bei allen Fragen rund um Demokratie, Toleranz und Mitbestimmung als Ansprechpersonen zur Verfügung. In die eigentliche praktische Umsetzung des Erlernten geht es im zweiten Schulhalbjahr. Dann entwickeln die Jugendlichen ihre eigenen Projekte.

In eine neue Runde „Democracy Guides“ starten im kommenden Jahr drei weitere Schulen aus dem Kreis Paderborn.

Wir verlosen 3x den 2 für 1- Freizeit- und Wellnessführer!

„Wir feiern mit dieser Auflage das zehnjährige Bestehen unseres Freizeitblocks und präsentieren Ihnen wie gewohnt regional und bundesweit großartige Angebote und tolle Neuigkeiten. 14 Freizeitblöcke, die ganz Deutschland abdecken, und getreu dem Motto „2x erleben – 1x zahlen“ spannende Aktivitäten anbieten. Alternativ gewähren einige Anbieter eine Gesamtersparnis von mindestens 30 €. Als zusätzliches Geschenk erhalten Sie 25 € Guthaben für Mobile-Gutscheine.de.

10 Jahre Freizeitblock – feiern mit dem besten Preis des Jahres. Der Gutscheinebuch.de Freizeitblock 2025 ist mit dem Code FBL25

ab nur 9,99 € (UVP 44,90 €) erhältlich:

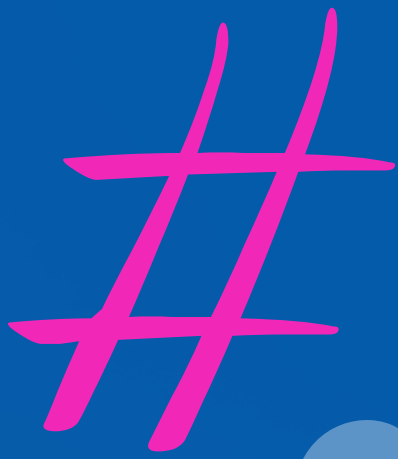
- ab 1 Exemplar 23,99 €
- ab 3 Exemplaren 14,99 €
- ab 6 Exemplaren 9,99 €

Limitierte Auflage – solange der Vorrat reicht. Alle Blöcke können gemischt werden.

Der Freizeitblock 2025 ist ab sofort bis zum 01.12.2025 gültig.



Schicken Sie uns einfach eine Karte oder E-Mail mit dem Stichwort: „Gutscheinebuch“ an:
HEGGMANNMEDIEN | Burgstr. 2 | 33175 Bad Lippspringe
info@heggmannmedien.de | Einsendeschluss: 26. Februar 2025
Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Luis Engelns vom SC Paderborn 07 erhält begehrten Nachwuchspreis

„Paderborn überzeugt e.V.“ zeichnet „vorbildlichen Fußballer mit Persönlichkeit“ aus

Ludgen Fecke

Kfz.-Sachverständigen Büro
Mitglied im VKS
Zertifiziert nach DIN EN 45013



Wer den Schaden hat,
sollte gut beraten sein!

Tel.: 0 52 51 / 7 33 88
Fax: 0 52 51 / 75 06 84
Funk: 0171/ 5 22 85 48
www.sv-fecke.de

Barkhauserstraße 263
33106 Paderborn

eMail: paderborn@sv-fecke.de

Der Fußball-Zweitligist SC Paderborn 07 genießt für seine hochprofessionelle Nachwuchsarbeit bundesweit Anerkennung. Zum Jahresbeginn steht nun mit dem Nachwuchsspieler Luis Engelns ein einzelner Akteur im Rampenlicht. Der Verein „Paderborn überzeugt e.V.“ hat dem Fußballer den diesjährigen Nachwuchs-Förderpreis zuerkannt. Der 17-Jährige folgt damit auf die Läuferin Kiara Nahen, die im vergangenen Jahr geehrt wurde. Überreicht wurde die begehrte Auszeichnung beim Paderborner Sportlerball in der PaderHalle durch Dr. Otto Drosihn. Der Vorsitzende von „Paderborn überzeugt e.V.“ lobte den neuen Preisträger als „herausragendes Talent, das mit bemerkenswertem Engagement und großem Ehrgeiz den Weg vom Nachwuchsspieler zum Profi beschreitet und für viele junge Kicker ein wichtiges Vorbild ist“.

BESUCHEN SIE UNSERE AUSSTELLUNG ...



... UND LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN!

OPTITHERM SANDER

Innovativ
in Glas + Metall

OPTITHERM SANDER GMBH
Robert-Bosch-Straße 12-18
33178 Borcheln
Tel.: 05251 691880-0
Fax: 05251 691880-9
Mail: info@optitherm.de

www.optitherm.de

WIR GRÜSSEN DEN SC PADERBORN 07
UND WÜNSCHEN VIEL ERFOLG!



**TRAUTWEIN
GEBÄUDEREINIGUNG**

Bachstraße 13 | 33178 Borcheln
Tel. 0 52 51/543 20 95 | Mobil 0151/27180455
info@trautwein-reinigung.de
www.trautwein-reinigung.de



Luis Engels vom SC Paderborn 07 freut sich über den Nachwuchspreis 2025. Foto: Reinhard Ebmeyer

In der Tat hat Luis Engels nicht nur alle Jugendmannschaften des SC Paderborn 07 von der U11 bis zur U21 durchlaufen. Er absolvierte in der Hinrunde der Saison 2024/2025 als einer der jüngsten Spieler in der Vereinsgeschichte seine ersten Einsätze in der 2. Bundesliga und debütierte in der U18-Nationalmannschaft des Deutschen Fußballbundes. Dabei verfolgt Luis Engels gleichzeitig mit höchster Disziplin und Zielstrebigkeit sein Abitur am Reismann Gymnasium in Paderborn.

„Auch ein Mannschaftssport braucht seine Idole“, sagt Dr. Otto Drosihn. „Das sind Spieler mit Vorbildfunktion, die dem Team ein Gesicht geben und sich auch über den Sport hinaus durch eine starke Persönlichkeit auszeichnen. Luis Engels hat unsere Jury vollkommen überzeugt und den Nachwuchspreis verdient.“

Christoph Müller, Leiter der NULLSIEBEN AKADEMIE, dem Nachwuchsleistungszentrum des SC Paderborn 07, freut sich für den jungen Fußballer über die Auszeichnung von „Paderborn überzeugt e.V.“: „Luis Engels ist auf dem besten Weg, nicht nur ein Fußballprofi, sondern durch seine Persönlichkeit auch ein Vorbild für junge Menschen zu werden, die den Spagat zwischen Hochleistungssport und schulischer Ausbildung meistern wollen. Zwischen Hochleistungssport und Abitur – Luis Engels zeigt mit Bescheidenheit im Erfolg den Paderborner Weg auf.“

Der Verein „Paderborn überzeugt e.V.“

Zweck des Vereins „Paderborn überzeugt e.V.“ ist es, die Attraktivität und das Image der Stadt lokal, regional und überregional zu fördern. Das geschieht in den Bereichen Wirtschaft, Bildung, Kultur und Sport. Dazu gehört auch die Positionierung von Paderborn als idealer Ort für den Sportnachwuchs.

www.paderborn-ueberzeugt.de

DEMNÄCHST
BEI UNS!


MITSUBISHI
MOTORS



Mehr Infos



Der neue Mitsubishi
OUTLANDER

Outlander Energieverbrauch 23,4–23,5 kWh/100 km Strom & 0,8 l/100 km Benzin; CO₂-Emission 19 g/km; CO₂-Klasse B; gewichtet kombinierte Werte. Bei entladener Batterie: Energieverbrauch 7,1–7,3 l/100 km Benzin; CO₂-Klasse F; kombinierte Werte.**

**Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und CO₂-Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter mitsubishi-motors.de

AUTOHAUS
Bonefeld GmbH

Autohaus Bonefeld GmbH
Mittelstr. 47
33181 Bad Wünnenberg
Telefon 02953/99050
www.bonefeld-autohaus.de



SC PADERBORN

07



SCP07-Geschäftsführer Martin Hornberger, Maskottchen Holli und Mittelfeldspieler Sebastian "Sese" Klaas auf ihrer Lesereise in der Grundschule St. Michael, Fotos: Grundschule St. Michael

Hollis und Hornis Lesereise hält in der Grundschule St. Michael

Besondere Gäste sorgten jetzt für große Freude und aufgeregtes Getuschel unter den Schülerinnen und Schülern der Paderborner Grundschule St. Michael. SCP07-Geschäftsführer Martin Hornberger, Maskottchen Holli und Mittelfeldspieler Sebastian "Sese" Klaas besuchten kürzlich im Rahmen von "Hollis und Hornis Lesereise" die erste Grundschule in Trägerschaft des Erzbistums Paderborn.


Regelmäßig statten Hornberger und das SCP07-Maskottchen den Grundschulen im Kreis Paderborn einen Besuch ab. "Vielen Kindern wird heute nicht mehr vorgelesen. Das möchten wir ändern", erklärt Hornberger. So lauschten die Schüler aufmerksam der Geschichte der "Drei ???", die im Fall der gestohlenen Meisterschale ermittelten.

Im Anschluss an die Vorlese-Stunde im Atrium der Schule stellte sich "Sese" den neugierigen Fragen der Kinder, die so etwas über die Ernährungsgewohnheiten und den Alltag des Profifußballers erfuhren. Zudem nahmen sich der SCP07-Kicker und das Maskottchen viel Zeit für Autogramme, um dem großen Andrang der Schüler gerecht zu werden.


Danach überreichte Hornberger noch ein Buch an die Schulbücherei: "Die kleine Fußballschule" von Autor Erwin Grosche und Illustrator Peter Menne, die auch im SCP07-Shop erhältlich ist. Abschließend verabschiedete sich der SCP07-Geschäftsführer gemeinsam mit "Sese" und Holli von den Schülern, die der Nachmittag sichtlich begeistert zurückließ.



Ingenieurbüro Kaup GmbH

02951 99 12 437 | 0176 611 91 469 

info@ib-kaup.de 

Heinestr. 33, 33142 Büren 

www.ib-kaup.de 

Tragwerksplanung Hoch- und Tiefbau
Ingenieurbauwerke und Spezialtiefbau
Statik | Gutachten | Energieberatung
Schall- und Wärmeschutz
KfW- und Bafa-Förderungen
Nachhaltigkeitszertifizierung
QNG-Betreuung





Inklusives Fanradio "nullsieben.live" überträgt Heimspiele

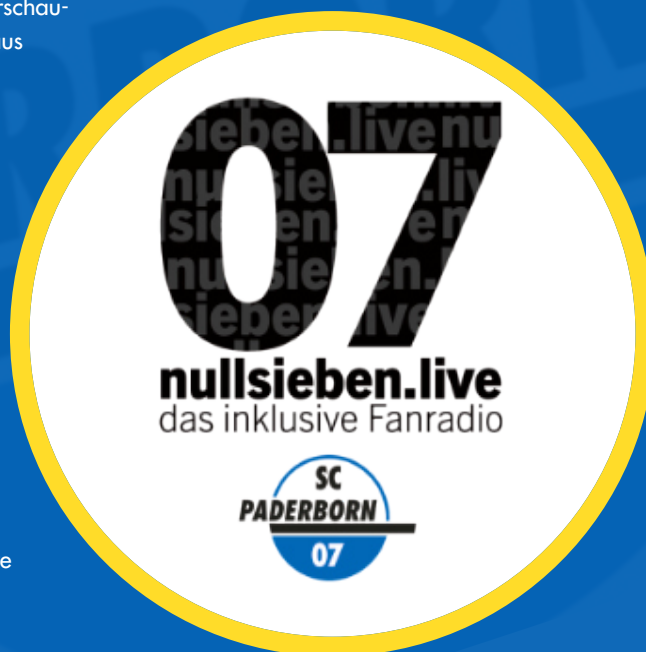


Über das neue Fanradio „nullsieben.live“ können Fans die Heimspiele der SCP07-Profis künftig auch in einem barrierearmen Audio-Stream verfolgen. Dafür überträgt der Verein die Reportage seiner ehrenamtlichen Sehbehinderten-Reporter kostenlos auf seiner Homepage und in der inklusiven „Raydio“-App.

Die Übertragung beginnt jeweils 20 Minuten vor Spielbeginn. Bevor die Reporter live gehen, ist im Stream die Vorschau-Pressekonferenz zum Spiel zu hören. Darüber hinaus dürfen sich alle Zuhörenden auf einen exklusiven Halbzeit-Talk freuen. Zudem ist die Übertragung unmittelbar nach Streamende als Re-Live abrufbar.

Für das Streaming-Angebot nutzt der Verein den Service der Firma Myrocast, der unter anderem auch schon bei der Europameisterschaft 2024 in zehn deutschen Stadien zum Einsatz gekommen ist. Das Magdeburger Unternehmen hat sich auf die digitale Übertragung von Sehbehinderten-Reportagen spezialisiert.

Das Fanradio ist unter scp07.de/nullsieben.live abrufbar.



RUF Holzbriketts



2,99€/ 10Kg Paket
bei einer Abnahme von 96 Paketen

Holz-Pellets



4,25€/ 15Kg Sack
bei einer Abnahme von 70 Säcken

HATTA OUTLET

www.hatta.de
Öffnungszeiten: Di.-Fr. : 10-18 Uhr
Hohe Kamp 40, 33175 Bad Lippspringe

*nur Kartenzahlung möglich!

Rückrunde

Saison 2024/25

MIT HERZBLUT.
FUSSBALL.



18. Spieltag SCP07 - Hertha BSC	1:2	27. Spieltag 30. März SCP07 - 1. FC Köln	<input type="checkbox"/>
19. Spieltag SV Darmstadt 98 - SCP07	0:1	28. Spieltag 6. April Eintracht Braunschweig - SCP07	<input type="checkbox"/>
20. Spieltag 2. Februar SCP07 - SpVgg Greuther Fürth	1:2	29. Spieltag 13. April SCP07 - Fortuna Düsseldorf	<input type="checkbox"/>
21. Spieltag 8. Februar um 13:00 Uhr SSV Ulm 1846 - SCP07	<input type="checkbox"/>	30. Spieltag 20. April 1. FC Nürnberg - SCP07	<input type="checkbox"/>
22. Spieltag 14. Februar um 18:30 Uhr SCP07 - Preußen Münster	<input type="checkbox"/>	31. Spieltag 27. April SCP07 - SV Elversberg	<input type="checkbox"/>
23. Spieltag 22. Februar um 20:30 Uhr Hannover 96 - SCP07	<input type="checkbox"/>	32. Spieltag 4. Mai FC Schalke 04 - SCP07	<input type="checkbox"/>
24. Spieltag 2. März um 13:30 Uhr SCP07 - Hamburger SV	<input type="checkbox"/>	33. Spieltag 11. Mai SCP07 - 1. FC Magdeburg	<input type="checkbox"/>
25. Spieltag 9. März SSV Jahn Regensburg - SCP07	<input type="checkbox"/>	34. Spieltag 18. Mai Karlsruher SC - SCP07	<input type="checkbox"/>
26. Spieltag 16. März SCP07 - 1. FC Kaiserslautern	<input type="checkbox"/>		



Ein Film, der die Glasfenster des Paderborner Doms in neuem Licht erstrahlen lässt

„Gotteslob in Glas und Licht“

Paderborn (pdp). Der Paderborner Dom ist bekannt für seine beeindruckenden Glasfenster, die in ihrer kunstvollen Gestaltung und leuchtenden Farben ein besonderes Zeugnis von Glauben und Kunstgeschichte ablegen. Der neue Film „Gotteslob in Glas und Licht“ des Filmemachers Peter Schanz aus Bad Lippspringe widmet sich der Faszination dieser Fenster und beleuchtet ihre spirituelle und künstlerische Bedeutung.

In seiner Dokumentation nimmt Peter Schanz die Zuschauer mit auf eine visuelle Reise durch die Geschichte, Ästhetik und Botschaft der Glasfenster. Der Filmemacher, der für seine einfühlsamen Werke im Bereich Kunst, Kultur und Spiritualität bekannt ist, zeigt die Fenster aus ungewöhnlichen Perspektiven und lässt die Symbiose von Kunst, Licht und Glaube lebendig werden. Dabei gelingt es ihm, sowohl die handwerkliche Meisterschaft als auch die tiefgründigen symbolischen Aussagen der Fenster einzufangen.

Der Film stellt die Glasfenster als verbindendes Element

zwischen Tradition und Moderne dar. Er zeigt, wie die jahrhundertalte Tradition des Glasmalens in den Fenstern des Doms eine zeitlose spirituelle Botschaft vermittelt, die auch heute noch berührt und inspiriert.

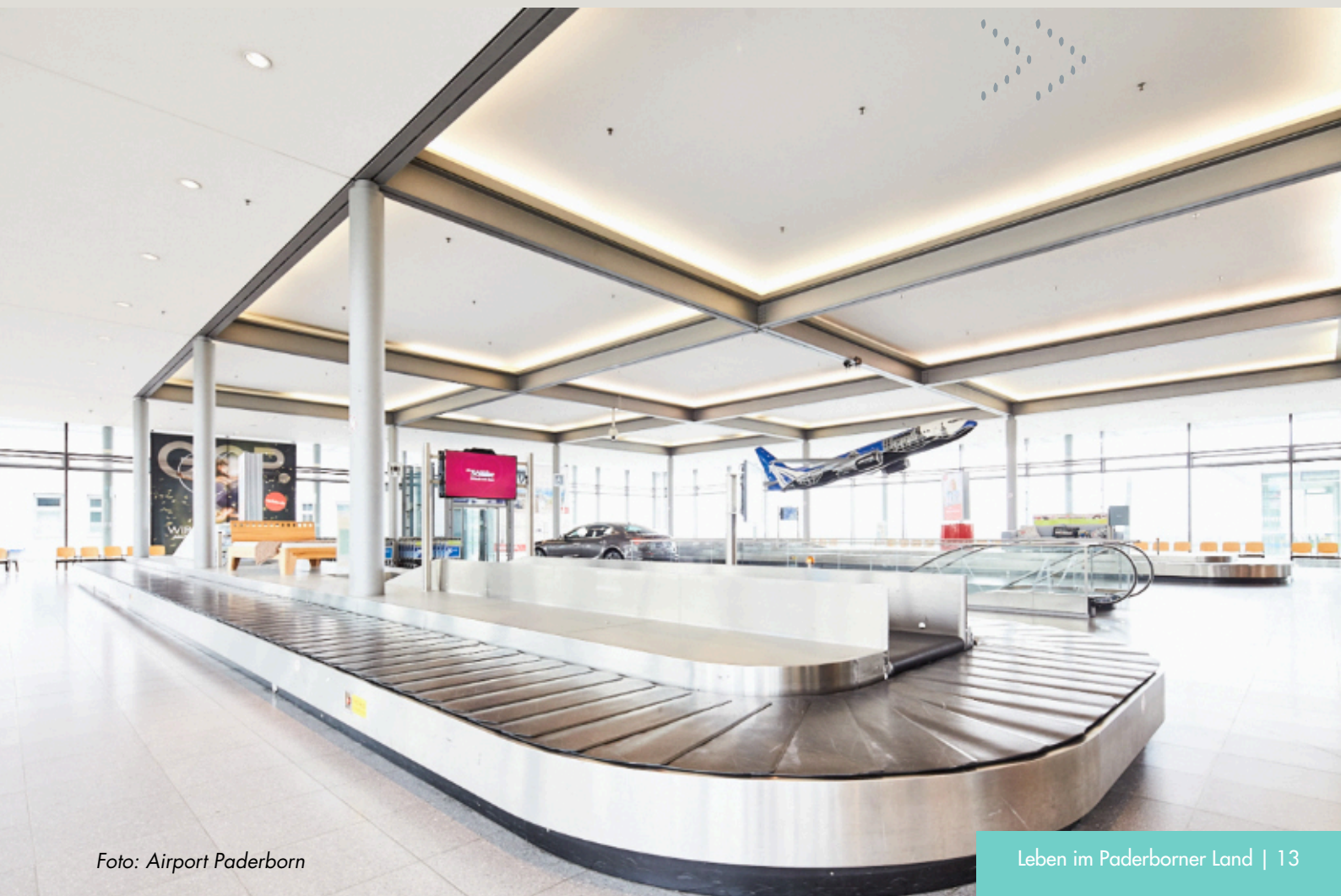
Visuelles Erlebnis und Impuls für Dialog

„Gotteslob in Glas und Licht“ ist nicht nur ein visuelles Erlebnis, sondern auch ein Impuls für Reflexion und Dialog über Kunst, Architektur und Glauben. Die besondere Atmosphäre des Paderborner Doms, die durch das Zusammenspiel von Farben und Licht entsteht, wird in diesem Film eindrucksvoll eingefangen und für die Zuschauer erlebbar gemacht.

Der Film ist ab sofort im Paderborner Dom erhältlich. Er wird in der Infokapelle als DVD für 14 Euro oder als USB-Stick für 15 Euro angeboten. „Gotteslob in Glas und Licht“ – entdecken Sie die faszinierende Welt der Glasfenster des Paderborner Doms und lassen Sie sich von der besonderen Erzählkunst von Peter Schanz inspirieren.

55 Jahre Heimathafen Flughafen Paderborn-Lippstadt würdigt Heinz Nixdorf

Seit seiner Gründung 1969 hat sich der Flughafen Paderborn-Lippstadt stetig weiterentwickelt. Vor fast sechs Jahrzehnten gründeten weitsichtige Verantwortliche aus Politik und Wirtschaft die Flughafengesellschaft und kauften Flächen am Standort Büren-Ahden, um dort einen Regionalflughafen mit einem attraktiven Angebot zu schaffen. Im Fokus stand damals wie heute auch die regionale Wirtschaft. Von den ersten Flügen mit kleineren Maschinen 1971 bis hin zur Verlängerung der Start- und Landebahn im Jahr 2009. Wichtige Meilensteine waren die Eröffnung des Ankunftsterminals 2001 und der Quax-Hangar 2011, der eine einzigartige Verbindung zur historischen Luftfahrt schafft. Flugverbindungen zu internationalen Luftfahrt-Drehkreuzen und attraktive Ferien-Flugverbindungen kennzeichnen heute das Angebot.





Jubiläumsjahr 2025

Anlässlich des 100. Geburtstages von Heinz Nixdorf

- Mo 24. Februar **Vortrag**
„Kommt die Quantenrevolution?“
- Do 13. März **DigitaleZukunft@OWL**
- Mi 09. April **100. Geburtstag von Heinz Nixdorf**
Neueröffnung
Nixdorf Firmengeschichte
- So 18. Mai **Internationaler Museumstag**
- So 01. - So 29. Juni **Einfach klasse!**
Der Monat für Schülerinnen u. Schüler
- So 6. Juli **Sommerfest**
Fürstenallee und Zukunftsmeile
- Sa 30. August **Museumsnacht**
Start private Mineraliensammlung
von Heinz Nixdorf
- Di 07. - Do 09. Oktober **Talks hoch Drei!**
Wissenschaft für alle
- Sa 11.- So 12. Oktober **Retro Computer Festival**
Neueröffnung PC-Geschichte
und Silicon Valley
- So 09. November **Familientag**
- Sa 13. Dezember **Finissage Jubiläumsjahr**



www.nixdorf100.de



Heinz Nixdorf MuseumsForum Paderborn www.hnf.de

Bei der Gründung und jahrelangen Förderung des Flughafens hat der Computerpionier Heinz Nixdorf eine entscheidende Rolle gespielt. Seit wenigen Monaten trägt der Heimathafen nun auch seinen Namen. Der Paderborner Unternehmer und Zukunftsvisionär, der in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden wäre, hat die Wirtschaftsregion Ostwestfalen entscheidend nach vorne gebracht. Ohne sein Schaffen hätte es den Paderborner Regionalflughafen und auch die Universität Paderborn möglicherweise nie gegeben. Der am 9. April 1925 in Paderborn geborene Heinz Nixdorf baute in den 1950er Jahren ein Weltunternehmen mit bis zu 30.000 Mitarbeitern in über 40 Ländern auf. Er starb am 17. März 1986 an den Folgen eines Herzinfarktes auf der Computermesse Cebit in Hannover. Er gilt bis heute als ein Symbol der deutschen Nachkriegs-Wirtschaftswunders. Der Namenszusatz „Heinz Nixdorf“ steht jetzt auch in großen Leuchtbuchstaben unter dem Schriftzug über dem Terminal der Flughafens.

In Zusammenarbeit mit dem Paderborner Filmemacher Julian Jakobsmeier ist ein 55-minütiger Dokumentarfilm entstanden, der die Geschichte des heimischen Airports nachzeichnet. Er lässt Zeitzeugen zu Wort kommen und zeigt Highlights, wie den Besuch des Papstes am 21. Juni 1996 oder die Landung eines Jumbo-Jets im Herbst 1997. Interessenten können den Film ab sofort kostenfrei auf dem Youtube-Kanal des Heimathafens abrufen.

Mein Heimathafen





Neue und exklusive Flugreisen ab Paderborn: Rom, Sardinien und die Algarve!

Die Wend Urlaubsreisen GmbH (WUR) erweitert 2025 ihr Angebot mit exklusiven Flugreisen ab Paderborn/Lippstadt. Unter der Marke „momento by WUR“ werden erstmals individuelle Pauschalreisen nach Rom, Sardinien und an die Algarve angeboten.

„Zum 70. Firmenjubiläum möchten wir unseren Kunden etwas ganz Exklusives bieten. Mit „momento by WUR“ ermöglichen wir maßgeschneiderte Erlebnisse sowie maximale Individualität“, erklärt Inhaber Nils Wend. Roland Hüser, Geschäftsführer des Flughafens Paderborn/Lippstadt, begrüßt die neue Kooperation als wertvollen Ausbau des Angebots für die Region.

Der erste Flug startet am 30. März nach Rom. Im Mai folgen Flüge an die Algarve (20. Mai) sowie nach Sardinien (26. Mai). Alle Flüge werden mit komfortablen Airbus- oder Boeing-Maschinen durchgeführt. Zusätzlicher Mehrwert für WUR-Gäste ist das kostenlose Parken am Flughafen.

Sämtliche Reisen sind in den acht unternehmenseigenen Reisebüros, darunter das TUI ReiseCenter in Paderborn sowie das TUI ReiseCenter in Brakel und online unter www.fliengen-ab-paderborn.de buchbar.

Ihre Urlaubsprofis in Paderborn!



 **TUI ReiseCenter**

TUI ReiseCenter Paderborn
Wend Urlaubsreisen GmbH
Rosenstraße 9 • 33098 Paderborn
05251 - 28360 • paderborn2@tui-reisecenter.de



Ausstellungen und umfangreiches Programm zu Nixdorf100 im HNF

Am 9. April 1925 wurde in Paderborn Heinz Nixdorf (1925-1986) geboren. Anlässlich seines hundertsten Geburtstages stellt das Heinz Nixdorf MuseumsForum sein gesamtes Programm in diesem Jahr unter das Motto Nixdorf100. Neue und aktualisierte Ausstellungsbereiche, zahlreiche Events und vielfältige Aktionen prägen das Jubiläumsjahr.

Neue Ausstellungsbereiche

Bereits eröffnet ist der neue Ausstellungsbereich „Quantencomputer – Superrechner der nächsten Generation“, der einen ebenso spannenden wie informativen Blick auf eine völlig neue Technologie wirft.

Komplett überarbeitet wird zurzeit der Ausstellungsbereich zur

Geschichte der Nixdorf Computer AG. Zum Geburtstag von Heinz Nixdorf am 9. April wird er neu eröffnet, dann erheblich attraktiver und interaktiver. Die Besucher können einiges selbst ausprobieren, sich dem Thema spielerisch nähern und die ebenso spannende wie erfolgreiche Story anhand mehrerer Medienstationen erkunden.

Ebenfalls neu gestaltet werden die Museumsabteilungen zur Geschichte des PCs und zum Silicon Valley und ab dem 11. Oktober präsentiert. Nach dem Update stehen die wichtigsten Meilensteine der Entwicklung bereit. Direkt daneben wird die überarbeitete Darstellung des Silicon Valley zu sehen sein. Dort begann vor über 50 Jahren die Entwicklung, die uns bis heute begleitet.

Kommende Events

Am **13. März** findet zum vierten Mal der Kongress DigitaleZukunft@OWL statt. In Kooperation mit der OWL GmbH und dem Digitalbüro OWL bietet diese Tagung einen perfekten Rahmen, sich über Digitalisierung in OWL auszutauschen.

Der **100. Geburtstag von Heinz Nixdorf am 9. April** wird mit einem Festakt begangen, zu dem Ministerpräsident Hendrik Wüst sein Kommen zugesagt hat. Außerdem werden Martin Nixdorf, Vorstandsvorsitzender der Heinz Nixdorf Stiftung und Stiftung Westfalen, Landrat Christoph Rütter, Bürgermeister Michael Dreier und der neue Universitätspräsident Prof. Dr. Matthias Bauer sprechen. Geschlossene Gesellschaft. Im Anschluss wird der aktualisierte Ausstellungsbereich zur Nixdorf Computer AG (NCAG) neu eröffnet.

Geburtstagsgeschenk: 10. bis 13. April freier Eintritt und verlängerte Öffnungszeiten. Vier Tage freier Eintritt: Die beste Gelegenheit, den neu eröffneten Ausstellungsbereich der Nixdorf Computer AG zu entdecken. Besucher können interaktive Stationen nutzen, sich spielerisch mit den Themen vertraut machen und die faszinierende Geschichte zur NCAG anhand von Medienstationen nachvollziehen.

Öffnungszeiten: Donnerstag und Freitag: 9 bis 21 Uhr, Samstag: 10 bis 21 Uhr, Sonntag: 10 bis 18 Uhr (Sachen-machen-Tag für Familien)

Ein besonderes Highlight des Jahres wird das gemeinsame Sommerfest an der Fürstenallee und Zukunftsmeile **am 6. Juli** sein. Vom Heinz Nixdorf Institut der Universität über das HNF, b.i.b. und die FHDW bis zu den Instituten und Unternehmen der Zukunftsmeile wird auf dem Rasen hinter den Häusern ein buntes und attraktives Programm geboten.

Vom **7. bis 9. Oktober** heißt es „TalksHoch3“. An den drei Abenden gibt es in Zusammenarbeit von HNF und Heinz Nixdorf Institut Wissenschaft für alle. Die Leidenschaften von Heinz Nixdorf Architektur, Technik und Sport stehen im Mittelpunkt der innovativen Vortragsabende.

Am **11. und 12. Oktober** lädt das vierte Retro Computer Festival ein, zu dem über 50 Aussteller aus dem In- und Ausland erwartet werden, die ihre Schätze präsentieren.

Weitere Veranstaltungen mit besonderem Programm sind der Internationale Museumstag **am 18. Mai**, die Paderborner Museumsnacht **am 30. August** und ein Familientag **am 9. November**.

Abgeschlossen wird das Jubiläumsjahr mit einer Finissage **am 13. Dezember**. Das Event erstreckt sich vom Vorplatz des HNF über die Fassade bis zu den jeweiligen Museumsetagen. Licht und Musik wird die Besucher durch 5.000 Jahre Informationsgeschichte begleiten.



Fotos: Heinz Nixdorf MuseumsForum



Mehr auf www.nixdorf100.de

Heinz Nixdorf MuseumsForum
Fürstenallee 7
33102 Paderborn

Delbrücker Jahresausblick

Foto: DEMAG Delbrück



2025

18.01.2025

Delbrücker Ausbildungsmesse - Stark in der Region

Die jährlich stattfindende Delbrücker Ausbildungsmesse ist eine wichtige Informationsplattform, auf der sich Unternehmen und potenzielle Auszubildende begegnen und kennenlernen. In persönlichen Gesprächen können am Samstag, den 18. Januar wieder verschiedene Berufsfelder aus Industrie, Dienstleistung und Handwerk kennengelernt und Erstkontakte geknüpft werden. Auch Fragen zu Themen, wie Praktikumsstellen, Ausbildungsabläufe, Vergütungen, Karriere nach der Ausbildung und vieles Weitere können vor Ort direkt beantwortet werden. Veranstalter ist die Stadt Delbrück in Kooperation mit dem BANG StarterCenter in Ostenland. Die Messe findet von 09.00 bis 13.30 Uhr in der Delbrücker Stadthalle, Boker Straße 6, statt.

18.01.2025

Winterball der Schützenbruderschaft St. Heinrich Sudhagen e.V.

Die St. Heinrich Schützenbruderschaft Sudhagen lädt alle Jungschützen und Schützen mit Angehörigen sowie alle Bürger zum Winterball in die Mehrzweckhalle ein. Einmarsch des Königspaares Brigitte und Josef Michaelis ist um 19.30 Uhr. Mit Königspaar und Hofstaat wird nach dem gemeinsamen Essen und Ehrentanz ein gemütlicher Ball gefeiert.

01.02.2025

Sportgala

Der Sportsportverband Delbrück veranstaltet in Kooperation mit der DEMAG am Samstag, 1. Februar 2025 wieder seine Sportgala in der Stadthalle Delbrück. An diesem Abend Delbrücks werden Sportler, Mannschaften und Ehrenamtliche des Jahres ausgezeichnet. Eintrittskarten sind über den SSV, den SuS BOKE 1924 e.V. oder an der Abendkasse erhältlich.

07.02.2025

Konrad Stöckel, "Wenn's stinkt und kracht ist's Wissenschaft",

19:00 Uhr in der Stadthalle Delbrück

15.02.2025

Ü 40 Party im Gastlichen Dorf

ab 14.02.2025

Schaufensterdekoration zum Karneval

22.02.2025

Prinzenproklamation in der Stadthalle

Die erste Sitzung der 193. Session in der Stadthalle Delbrück hat immer eine ganz besondere Atmosphäre. Jede Närrin und jeder Narre freut sich auf diesen ersten Abend mit den besten Rednern, Musik- und Tanzgruppen aus nah und fern sowie natürlich mit dem an diesem Abend frisch zu proklamierenden Prinzen Karneval 2025!

23.02.2025

Kinderumzug am Sonntag (ab 14:01 Uhr)

24.02.2025

Großer Rosenmontagsumzug (ab 14:01 Uhr)

01.03.2025

Hauptkappensitzung

Nach einer frivolen karnevalistischen Feierwoche bildet diese Sitzung den Auftakt des Hauptwochenendes. Auch hier wurden weder Kosten noch Mühen gescheut, ein der Prinzenproklamation adäquates Programm auf die Bühne zu bringen. Künstler jeglicher Fassung geben ihr Bestes für das närrische Publikum. Freuen Sie sich auf den Comedian Amjad, den Kabarettist René Steinberg, Musicacts sowie Show- und Gardetanz! Ha ha vertuit sik!

16.03.2025

Gut gegen Nordwind, Komödie von Daniel Glattauer mit Alexandrea Kamp und Dietmar Horcicka

16:00 Uhr in der Stadthalle Delbrück

22.-23.03.2025

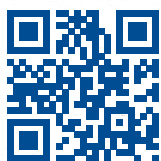
Frühlingsmarkt/Streetfood Festival (verkaufsoffen)

Auch wenn der Frühling aus meteorologischer Sicht bereits am 1. März beginnt, Delbrück lädt am Sonntag, den 26. März zum alljährlichen Frühlingsmarkt. Unter dem Motto

GENUSS AUS IHRER REGION!



weitere Informationen
unter www.kikok.de



EINE MARKE AUS DEM HAUSE BORGMEIER

"Delbrück blüht auf" bieten Veranstalter, Händler und Aussteller in der Delbrücker Innenstadt wieder Freizeitspaß und Shopping Vergnügen für die ganze Familie. Die Delbrücker Marketinggemeinschaft e.V. (DEMAG) und der Einzelhandel laden zwischen 13 bis 18 Uhr zum ersten verkaufsoffenen Sonntag des Jahres und bereits zum fünften Mal bereichert das Streetfood-Festival von Freitag bis Sonntag den Frühlingmarkt.

30.03.2025

Schlagerhitparade

18:00 Uhr in der Stadthalle Delbrück

13.04.2025

Wanderung am Palmsonntag

Treffpunkt Wiemenkamp Delbrück, 14:00 Uhr, Veranstalter: Heimatverein Delbrück

18.04.2025 - Karfreitag

Kreuztracht

Im absoluten Gegensatz zum närrischen Treiben steht die Kreuztracht am Karfreitag. In über 300-jähriger Tradition wird hier die Kreuzverehrung zum Ausdruck gebracht und von Tausenden von Pilgern begangen. In einer langen Prozession folgen die Pilger einem anonymen Jesus-Darsteller, der das schwere Kreuz vom historischen Kirchplatz durch die Stadt bis zur Kreuzkapelle trägt. Zu diesem stillen Feiertag kommen Gläubige aus Delbrück und der näheren und weiteren Umgebung auf den historischen Kirchplatz.

10.05.2025

14. Delbrücker Spargeltour – RadTouristikFahrt

Auch in diesem Jahr ist der Treffpunkt für alle Radler:innen am Nordring in Delbrück. Bereits zum 14. Mal veranstalten wir unsere beliebte RTF. Unsere Strecken bieten dabei wieder für jeden das passende Profil. Ob die schnelle 52 km Runde bis nach Tüdorf, oder die etwas hügeligen 76 km vorbei am Flughafen, vielleicht doch anspruchsvolle 122 km um Bad Wünnenberg herum oder herausfordernde 152 km bis zum Diemelsee, ihr habt die Wahl. An 4 Versorgungsstellen werdet ihr an den Strecken bestens versorgt. An Start/Ziel könnt ihr euch, bei einem leckeren Frühstück, bestens stärken für euren Plan. Nach getaner "Arbeit" ist der Grill bereits an, die Spagelsuppe heiß und Getränke kalt gestellt. Am einfachsten läuft die Anmeldung natürlich über die GC App. Diese erhaltet ihr kostenlos in den App Stores.

17.05.2025

Vogelschießen

17. – 18.05.2025

Stadt- und Spargelfest mit Oldtimerrallye (verkaufsoffen)

Auch in diesem Jahr feiert die Stadt Delbrück sein Königsgemüse mit seinem traditionellen Stadt- und Spargelfest. Auch in 2025 bieten die Veranstalter diverse Angebote und ein buntes Rahmenprogramm rund um das regional angebaute Feinschmeckergemüse. Das Fest zählt zu einem der jährlichen Höhepunkte der Stadt und verbindet auf charmante Weise das traditionelle Stadtfest mit vielen weiteren Programmhilights wie der Oldtimerrallye, dem Vogelschießen der St. Johannes Schützenbrüderschaft Delbrück und dem verkaufsoffenen Sonntag (18.05.2025 zwischen 13 und 18 Uhr).

24.- 26.05.2025

Schützenfest

19.06.2025

Radtour an Fronleichnam

Treffpunkt ist um 14 Uhr auf dem Wiemenkamp. Bitte denkt an euren Fahrradhelm!

09.07 und 20.08.2025

Sommerfestival „Mittwochs in Delbrück“

Das Format "Mittwochs in Delbrück" bietet Musikliebhabern eine gelungene Kombination aus lauen Sommernächten, leckeren Getränken und kulinarischen Köstlichkeiten – alles gepaart mit stimmungsvoller Live-Musik. Die Konzerte finden unter freiem Himmel und vor allem bei freiem Eintritt statt. Die perfekte Gelegenheit, um mit Familie und Freunden zusammenzukommen und in entspannter Atmosphäre Live-Musik gemeinsam zu genießen.

15.08.2025

Kräuter sammeln

Treffpunkt ist um 18 Uhr im Heimathaus Delbrück Kirchplatz 10. Bitte jeweils ein Fahrrad mit Fahrradkorb, Handschuhe und eine Rosenschere mitbringen!

16.08.2025

Krautbund binden

Treffpunkt ist um 10 Uhr in Pastors Garten Kirchplatz 11, Delbrück. 17 Uhr: Heilige Messe mit Krautbundweihe

19. - 22.09.2025

Katharinenmarkt 2025

Der Katharinenmarkt am dritten Septemberwochenende gilt in der Region als Volksfest der Superlative. Er beruht auf einer über 400 jährigen Tradition als Vieh- und Krammarkt. An vier Tagen locken Bauernmarkt, Wirtschafts- & Verkaufsschau, Krammarkt, eine große Kirmes, die Lotterie und das eintrittsfreie Non-Stop-Unterhaltungs-Programm mehr als 300.000 Besucher nach Delbrück. Der Delbrücker Katharinenmarkt ist nach dem Libori das größte Volksfest im Kreis Paderborn. Ein besonderes Jubiläum steht in diesem Jahr an: Die große Wirtschafts- und Verkaufsschau feiert ihr 50-jähriges Bestehen! Unternehmen können sich ab sofort online unter www.katharinenmarkt.de dazu anmelden.

28.10.2025

BIYON KATTILATHU, Eine Reise zum Glück

20:00 Uhr in der Stadthalle Delbrück

31.10.2025

BRINGS Live in Concert

20:00 Uhr in der Stadthalle Delbrück

05.11.2025

Delbrücker Herbstfest (verkaufsoffen)

Am Sonntag, 05. November ist es wieder soweit: Das Herbstfest lädt mit einem verkaufsoffenen Sonntag und einem Aktionsprogramm rund um Wald, Jagd, regionalen Produkten und tollen Aktionen für Kinder in die Delbrücker Innenstadt ein. Unter dem Motto "Regional - Original - Ideal- Bestes aus der Region" wird das Herbstfest mit der Regionalmesse in der Stadthalle am 04. und 05. November erweitert. Viele heimische Erzeuger

präsentieren dort die regionale Produktvielfalt von Kartoffeln, Eiern, Fleisch- und Wurstwaren bis hin zu Fisch, Wild, Milch- und Imkereiprodukten und vielem mehr!

04. - 05.11.2025

Regionalmesse

Das Herbstfest lädt mit einem verkaufsoffenen Sonntag und einem Aktionsprogramm rund um Wald, Jagd, regionalen Produkten und tollen Aktionen für Kinder in die Delbrücker Innenstadt ein. Unter dem Motto "Regional - Original - Ideal- Bestes aus der Region" wird das Herbstfest mit der Regionalmesse in der Stadthalle am 04. und 05. November erweitert. Viele heimische Erzeuger präsentieren dort die regionale Produktvielfalt von Kartoffeln, Eiern, Fleisch- und Wurstwaren bis hin zu Fisch, Wild, Milch- und Imkereiprodukten und vielem mehr!

05.11.2025

herrH ist da!"

Das Kinder-Mitmach-Konzert für die ganze Familie

16:30 Uhr in der Stadthalle Delbrück

29. - 30.11.2025

Adventsmarkt

Wenn der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln über dem Kirchplatz zieht, festlich geschmückte Stände vor historischer und weihnachtlicher Kulisse erstrahlen, dann laden die Kath. Kirchengemeinde St. Johannes Baptist und die Delbrücker Marketinggemeinschaft e.V., zum Adventsmarkt auf den historischen Kirchplatz, im Herzen der Delbrücker Innenstadt, ein. Am Samstag von 15:30 bis 21 Uhr und am Sonntag von 11:30 bis 19 Uhr werden auf dem Kirchplatz dann viele Musik- und Tanzgruppen aus Delbrück und der Region für vorweihnachtliche Atmosphäre sorgen. Gleichzeitig bieten Delbrücker Kaufleute und Organisationen in über dreißig Hütten und an Verkaufsständen ihre Geschenkideen an.



Fotos: DEMAG Delbrück

SCHÄFERS

FUSSBODEN GMBH

Besuchen Sie unsere großzügige Ausstellung
Estrich | Fliesen | Bodenbeläge
Beratung, Qualität, Garantie – alles aus einer Hand!

Klosterweg 2 · 33129 Delbrück (Anreppen) · Telefon 0 52 50 982 900
www.schaefers-fussboden.de



Stilles Gesundheitsrisiko

Wissenswertes und Tipps rund um das Metabolische Syndrom

Das Metabolische Syndrom ist eine ernste Bedrohung für unsere Gesundheit. Es beschreibt eine Kombination von Symptomen, die das Risiko für schwerwiegende Krankheiten erheblich erhöhen. Doch was genau verbirgt sich hinter dem Begriff?

Vielfältige Symptome

Das Metabolische Syndrom umfasst verschiedene Symptome: bauchbetontes Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhter Nüchtern-Blutzucker, erhöhte Blutfettwerte und ein niedriges HDL-Cholesterin. Werden drei dieser fünf Kriterien erfüllt, spricht man von einem Metabolischen Syndrom. „Das tut erst mal nicht weh, das Problem ist aber, dass damit erhöhte Risiken verbunden sind. Unter anderem für einen Typ-2-Diabetes, für koronare Herzkrankheiten und sogar für eine höhere Sterblichkeit. Das Metabolische Syndrom zeigt Stoffwechselstörungen an, die uns krank machen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder. So kann unter anderem der Zuckerstoffwechsel, der vom Hormon Insulin gesteuert wird, gestört sein. Doch Insulin beeinflusst noch mehr: Es reguliert auch, wie viel Salz der Körper speichert und ausscheidet. Salz und Elektrolyte wie Kalium und Magnesium sind lebensnotwendig, müssen aber über die Nahrung aufgenommen werden - unter www.kalisalz.de gibt es dazu Informationen. Dies zeigt, wie komplex der menschliche Stoffwechsel ist. Einzelne Faktoren isoliert zu behandeln, löst oft keine Probleme.

Salz und der Bluthochdruck: Was ist dran?

Eine häufige Empfehlung lautet beispielsweise, den Salzkonsum auf maximal sechs Gramm pro Tag zu reduzieren, um den Blutdruck zu senken. Doch diese Regel ist umstritten. Gonder erklärt: „Viele Menschen überschreiten diese Grenze. Frauen nehmen im Schnitt 8,5 Gramm Salz zu sich, Männer rund zehn Gramm.“ Interessanterweise hätten selbst Bluthochdruckpatienten oft ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wenn sie zwischen sechs und zwölf Gramm Salz konsumierten. Eine strikte Begrenzung auf sechs Gramm sei daher nicht für alle optimal. Vielmehr, so Gonder, sollte der individuelle Bedarf berücksichtigt werden.

Tipps zur Prävention

Obwohl das Metabolische Syndrom viele Facetten hat, lassen sich durch bestimmte Änderungen im Lebensstil die Risiken deutlich





senken: Regelmäßige körperliche Aktivität etwa hilft, das Gewicht zu regulieren, den Blutzucker zu senken und den Blutdruck zu stabilisieren. Schon tägliche Spaziergänge oder moderate Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren können viel bewirken. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Ballaststoffen, Gemüse und gesunden Fetten ist ebenso ein Schlüssel zur Vorbeugung. Außerdem: gezielte Entspannung, etwa durch Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. (djd)



Bewegung und eine abwechslungsreiche und ballaststoffreiche Ernährung wirken sich positiv auf alle Symptome des Metabolischen Syndroms aus, DJD/Verband der Kali- und Salzindustrie/Getty Images/rechts: Daniel Ingold, Foto links: fotostorm

Praxis für Osteopathie

Osteopathie ist die (Heil-)Kunde, Körper, Geist und Seele in seiner Gesamtheit zu sehen, zu verstehen und zu behandeln. Ist der Körper im Ungleichgewicht, entwickeln sich verschiedene Spannungen. Es können Fehlstellungen, Stauungen und daraus resultierende Schmerzen entstehen. Um eine bestmögliche Zellversorgung herzustellen, werden Verklebungen im Faszien- und Muskelgewebe und in der Muskulatur gelöst. Kippungen und Stauungen der Organe werden befreit, sowie der Fluss der Blutgefäße und Nerven ins Gleichgewicht gebracht. Die unterschiedlichen Gewebe des Körpers werden aufeinander abgestimmt, sodass die Zellen bestmöglich miteinander kommunizieren können. Der Genesungsprozess ist in der Tat ein Prozess, der zwischen dem Gewebe und der psychischen Ebene stattfindet. Stressoren werden so mit dem Patienten erkannt und es wird nach Lösungen geschaut. In der Osteopathie geht es um eine langfristige Gesunderhaltung. In der Praxis für Osteopathie Nadine Blankenburg werden nicht nur osteopathische Themen angesprochen, sondern seit Januar diesen Jahres auch die „Breuss Massage“. Die Breuss-Rückenmassage ist eine sanfte Behandlung, die sich hervorragend zum Lösen von seelischen, energetischen und körperlichen Blockaden eignet. Die Massagetechnik soll zu einer Lockerung der Muskulatur und Streckung der Wirbelsäule führen, die den Bandscheiben mehr Raum verschafft und zur Regeneration anregt. Die Termine sind begrenzt zu erhalten und können telefonisch vereinbart werden.



Kornblumenweg 1
33758 Schloß Holte- Stukenbrock
05207-9565260
osteopathie-blankenbourg@web.de
www.osteoblankenbourg.de

GEHEIMTIPP FÜR IHRE
SCHÖNHEIT

Brasilianische Lymphmassage in Paderborn

Eine der aktuell meist gehypten Shaping-Massagen mit Soforteffekt hat jetzt auch Paderborn erreicht. Die Brasilianische Lymphmassage, eine luxuriöse Premiumbehandlung, auch bekannt als „Body Miracle Touch“, wird bis dato vorrangig von Stars, Supermodels und Prominenten aus dem Showbusiness zelebriert. Seit Kurzem ist die begehrte Ganzkörperbehandlung nun aber auch in der Kosmetik- und Körperarbeit Praxis moyamoni in Elsen angeboten. In Beratungsgesprächen informiert Monika Badura, die Inhaberin der Kosmetik- und Körperarbeit Praxis moyamoni in der Von-Ketteler-Str. 53 in Elsen, zu den Besonderheiten dieser neuen Behandlungsmethode.

Die Anwendung setzt auf die Entstauung und Ableitung von Gewebeflüssigkeiten. Die tiefe und sanfte Massagetechnik stärkt das Wohlbefinden und das Immunsystem. Zugleich verspricht sie die Formung einer schlanken Taille, geschmeidiger Oberschenkel oder Arme und reduziert Cellulitis. Zudem wird der Lymphfluss nachhaltig verbessert, was wiederum den Abtransport von Stoffwechselprodukten fördert. Hierfür wird der Vagus Nervus komplett heruntergefahren und gleichwohl die Cortisolproduktion reguliert.

Empfehlenswert sind regelmäßige Anwendungen als Kursession mit Abstand von 7 bis 10 Tagen. Bereits etwa sechs bis zehn Behandlungen führen zu langanhaltendem Erfolg. Ausführliche Beratungsgespräche stellen sicher, dass die brasilianische Lymphmassage für den Kunden geeignet ist und individuelle Bedürfnisse erfüllt werden. Auf Zucker, Alkohol und salzhaltige Speisen sollte übrigens vor und nach der Behandlung weitestgehend verzichtet werden. Für den Appetit bietet sich frische, vollwertige und leichte Kost an. Zudem spielt die Flüssigkeitszufuhr eine ausschlaggebende Rolle, daher sollten täglich zwei bis zweieinhalb Liter Wasser oder Kräutertee getrunken werden.

In der ganzheitlichen Kosmetik- und Körperarbeit Praxis moyamoni wird ein umfangreiches Angebot an Behandlungen geboten. Die persönliche Beratung und Abstimmung der Anwendung auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Kundschaft ist etwas, auf das Frau Badura großen Wert legt. So informiert sie zum Ablauf und eventuellen Kontraindikationen in folgenden Behandlungen: Naturkosmetikbehandlungen, Algen Microneedling-Peeling, Hawaiianische Massagen, Schröpfungsmassagen oder Kryolipolyse und als Neuheit eben auch zur Brasilianischen Lymphmassage. Auch beim Sugaring, einer schmerzfreien Alternative zum Waxing, bleibt kein Wunsch offen.

„Ganzheitlich betrachtet habe ich erkannt, wie komplex alle Lebensprozesse miteinander verbunden sind und wie diese auf uns wirken“, so Badura. Als hautärztlich geprüfte Kosmetikerin und Coach für Körperbewusstsein begleitet sie ihre Kunden in jeder Lebensphase, von der Pubertät bis zum reifen Alter.

Hormonelle Hautveränderungen, Feuchtigkeitsmangel oder ungeliebte Fältchen oder Pigmentverschiebungen werden ausschließlich durch spezielle Massagetechniken und mit achtsam ausgewählten Wirkstoffen aus dem Bereich der Naturkosmetik und adaptogenen Heil- und Verjüngungspflanzen behandelt, wie zum Beispiel dem Aloe Vera Frischpflanzenblatt. Für reife Haut bietet Badura Wellnessmassagen und Biodynamische Lifting Massagen. Auch während einer Schwangerschaft sind Anwendungen durch die Lomi Hapai, eine hawaiianische Schwangerschaftsmassage mit ganzheitlicher Behandlung für Gesicht und Babybauch, möglich und wohltuend.

Getreu dem Motto „The power of beauty“, verwöhnt Frau Badura mit Herzblut und langjähriger Erfahrung all jene, die auf der Suche nach Entspannung und körperlichem Wohlbefinden sind und sich wieder mehr auf sich selbst besinnen wollen – sowohl Frauen, als auch Männer. Vereinbaren Sie gern einen Termin – und aufgepasst: Wenn Sie sich bei der Terminvereinbarung auf diesen Artikel berufen, erhalten Sie 5 % Rabatt auf Ihre erste Behandlung



moyamoni

GANZHEITLICHE KOSMETIKPRAXIS

Von-Ketteler-Straße 53
33106 Paderborn-Elsen
Telefon: 05254 9514477

Termine ausschliesslich nach
Vereinbarung!



www.moyamoni.de



Entspannung hilft bei der Gesundung und dem Abnehmen

Krankheit und Übergewicht kennzeichnen das Leben von mehr als zwei Dritteln der Bevölkerung in Deutschland. Dieses Ergebnis stellten Prof. PhDr. Sven-David Müller und Dipl.-Päd. Almut Müller beim Gesundheitswissenschaftlichen Kongress in München im Dezember 2023 vor.

Das erfolgreiche Expertenteam Almut Müller und Sven-David Müller bringt rechtzeitig zum Neuen Jahr den Ratgeber „Stress war gestern – wie Sie dem täglichen Stress entkommen“ im renommierten Mainz Verlag heraus. Entspannung bringt mehr Lebensqualität ins Leben. Zudem hilft Entspannung beim Abnehmen, da dadurch das dickmachende Hormon Cortison gedrosselt wird. Viele Menschen halten Stress für normal und sind überzeugt, er gehöre dazu und ginge auch von allein wieder weg. „Nein, ist Stress ein Dauerzustand, der nur ab und an mal unterbrochen wird und bereits morgens für schlechte Laune und abends für schlechten Schlaf sorgt, ist er eine Gefahr für die Gesundheit, körperlich und mental“, betont Sven-David Müller aus Salzgitter. Auf Dauer mindert Stress erheblich die Lebensqualität, denn Stress hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche: neben der

Gesundheit auch auf unsere Beziehungen, unser Familienleben, unsere beruflichen oder privaten Erfolge und Unternehmungen.

Entspannung hilft beim Abnehmen

Stress ist allgegenwärtig, Entspannung ist es leider nicht. „Abends erschöpft aufs Sofa zu fallen, ist keine Entspannung“, benennt Almut Müller aus Niederkassel das Problem mit der Entspannung in unserem Alltag: „Entspannung wird oft als bloße Technik missverstanden, die kompliziert und zeitaufwendig zu erlernen ist und mich wieder in den Zustand des Funktionierens bringen soll.“ Der Ratgeber „Stress war gestern“ bietet vielseitige Tools, aus denen die Leser:innen ihre individuellen Zutaten für ihre Entspannung wählen können. „Im wahrsten Sinne `Zutaten´“, lacht der Ernährungsexperte Sven-David Müller: „Wir schlagen in dem Ratgeber die Brücke zwischen mentaler und körperlicher Entspannung. Weil auch Stress beides tangiert.“ So bietet das Buch zahlreiche Rezepte, die förderlich für Entspannung sind, Drinks, Snacks und Mahlzeiten. Mit Hilfe eines von Almut Müller entwickelten Tests können die Leser:innen herausfinden, welche Methoden, Tools und Rezepte für sie in ihrer individuellen Situation besonders geeignet sind, um Stress zu entgehen. Unter www.radikaleentspannung.de gibt es weitere Informationen. (akz-o)



Nouvion Das Design der Vergänglichkeit

Längst abgestorbene Donau-Eichen, die zuvor ungestört entlang des zweitgrößten und zweitlängsten Flusses Europas wuchsen, bekommen nur selten ein zweites Leben als Tischplatte geschenkt. Das macht diese Nouvion-Tische so selten und so besonders. Mit ihrem morbiden Charme sind die Möbelstücke aus alter Eiche für Holzliebhaber das Nonplusultra.

Lange bevor diese Eichen „geerntet“ werden, wirken Witterungseinflüsse auf sie ein und Insekten und Pilze machen sich an ihnen zu schaffen. In welchem Ausmaß, hängt davon ab, ob der Baum komplett abgestorben bleibt, ob sein Stamm mit den Wurzeln oder der Krone in der Luft liegt oder ob er flach auf dem Boden liegt. An den Seitenarmen der Donau sowie in

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

Sumpf- und Überschwemmungsgebieten landen die Eichen manchmal auch im Wasser – daher der Name. Dass entwurzelte Donau-Eichen tatsächlich vom begradierten Ufer in den Hauptstrom schwimmen, kommt allerdings äußerst selten vor – eigentlich nur bei extremem Hochwasser. Weil Stämme, die zu nahe am Hauptstrom liegen, für Schifffahrt und Brücken gefährlich sind, haben die Nationalpark-Ranger ein Auge darauf. Sie ketten sie an oder räumen sie vorsorglich weg, bevor eine Flut sie mitreißt.

Der Abtransport ist grundsätzlich schwierig, auch wenn die Stämme nicht aus dem Wasser gefischt werden müssen. An den Nebenflüssen der Donau und in den Feuchtgebieten sind die Fundstellen nur im Hochsommer oder bei starkem Frost zu erreichen. Und wegen ihres großen Durchmessers sind zum Verladen der Stämme oft zwei Kranwagen nötig. Stattliche „Problemstämme“ werden deshalb vorab von den Holzexperten von Nouvion begutachtet, die mit einem Geländewagen zum Fundort fahren und beurteilen, ob sich der logistische Aufwand überhaupt lohnt. Das ist der Fall, wenn voraussichtlich 50 Prozent des Holzes verwertbar sind.



Zum Füllen von
Trockenrissen des
Donau-Eichenholzes
verwendet Nouvion
schwarzes Epoxidharz.

Text & Fotos: TrendXPress



Für jeden die Richtige

Angesichts vielfach knapper Haushaltskassen rückt mit sinkenden Temperaturen das Energiesparen verstärkt in den Fokus. Zu Hause frieren will natürlich trotzdem niemand. Und das ist auch gar nicht nötig. So kann man es sich z.B. am Abend auch bei kühleren Raumtemperaturen auf dem Sofa mit einer kuscheligen Wohndecke oder einem leichten Plaid gemütlich machen. Denn Decken speichern die abgestrahlte Körperwärme und sind damit echte Energiesparer. Sie wirken hier im Übrigen sehr viel effektiver als normale Kleidungsstücke.

Dieses Phänomen kennt jeder bereits aus dem eigenen Schlafzimmer, wo im Idealfall während der Nacht Temperaturen zwischen 15 und 18 Grad vorherrschen. Aber auch kühleren Temperaturen stellen mit der richtigen Decke kein Problem dar. So sorgt das passende Modell dafür, dass die Körperwärme möglichst lange unter bzw. in der Decke gespeichert wird. (akz-o)



KUSCHELIG WEICH
Kissen & Wohndecke

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

Villeroy & Boch bietet hochwertige Wohndecken in ausgesuchten Designs, die perfekt zu den Farb- und Dekorwelten der Lifestylemarke passen. Besonderer Eyecatcher ist das extravagante Dekor Memphis mit schwarz-weißen Streifen und großzügigen, kontrastreichen Farbflächen in Orange, Rosé und Bordeaux.

Wie alle Wohndecken der Marke wird auch das grafische Dekor Memphis in Deutschland gefertigt. Dank des hohen Baumwollanteils von 58 Prozent fühlt sich das Material besonders angenehm an. Die hochwertige Decke Memphis ist in den Maßen 150 x 200 cm erhältlich.

WOHNDECKE
MEMPHIS
Villeroy & Boch



WIR
L(I)EBEN
LECKER

Champignon- Enten-Quiche:

ZUTATEN

250 g Mehl
125 g Butter
½ TL Salz
1 Eigelb
1 EL kaltes Wasser
600 g braune Champignons
in Scheiben geschnitten
200 g Barbarie-Entenbrustfilet
6 Eier
400 ml Sahne
4 Schalotten, gehackt,
2 Knoblauchzehen, gehackt
½ Bund glatte Petersilie, gehackt,
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Aus Mehl, Butter, Salz, Eigelb und Wasser einen Mürbteig herstellen. Teig in die Quicheform geben und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank geben. Barbarie-Entenbrustfilet von beiden Seiten scharf anbraten, dann in Scheiben und Streifen schneiden. Die gewürfelten Schalotten und den Knoblauch in die Pfanne geben und glasig anschwitzen. 2/3 der Petersilie unterrühren. Champignons zufügen, salzen, pfeffern und gut vermengen. In einer Schüssel die Eier mit der Sahne und etwas Salz und Pfeffer verschlagen. Die Champignonmischung auf den Teig verteilen und mit der Eiermilch übergießen. Entenbrustfiletstreifen darauf verteilen und im Ofen etwa 30 – 40 Minuten bei 210 °C Ober-/Unterhitze backen. (akz-o)

Fleischbällchen

Hackfleisch, gehackte Zwiebeln, geriebene Knoblauchzehen und Gewürze in eine Schüssel geben. Gehackten Koriander, Petersilie und Minze dazugeben. Salzen, pfeffern und alles gut vermischen. Walnussgroße Kugeln formen und beiseite stellen.

Tomatensauce

Olivenöl im Boden der Tajine erhitzen.

Die Zwiebel dazugeben und einige Minuten anbraten.

Gewürze, Tomatenmark und gehackte Kräuter hinzufügen. Anschließend Salz und Pfeffer hinzufügen und die Soße 15 Minuten köcheln lassen.

Die Hackfleischbällchen dazugeben, abdecken und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen.

Wenn das Fleisch gar ist, die Eier einzeln hinzufügen, salzen und pfeffern, dann die Tajine erneut abdecken und die Eier 5 Minuten kochen lassen (das Eigelb muss flüssig bleiben).

Bevor die Tajine serviert wird mit gehackter Petersilie und Koriander bestreuen.

Je nach Vorliebe mit selbstgebackenem Brot, Reis oder Couscous servieren.

Tomatensauce

- 1 Zwiebel
- 800 g Tomatenmark
- 1 Handvoll gehackte Petersilie und Koriander
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel süßer Paprika
- 1/2 Teelöffel Peperonipulver (optional)
- 1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer
- 1 Teelöffel Salz
- 5 Esslöffel Olivenöl

Fleischbällchen

- 750 g Hackfleisch
- 1/2 Teelöffel gemahlener Pfeffer
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/2 Teelöffel Peperonipulver (optional)
- 2 Teelöffel süßer Paprika
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Esslöffel gehackter Koriander
- 1 Esslöffel gehackte Minze
- 4 Zehen geriebener Knoblauch
- 1 gehackte Zwiebel

Beilage

- 6 Eier

6
Pers.

55
Min.

Marokkanische Eier-Kofta-Tajine

Heidelbeer- Risotto

WIR
L(I)EBEN
LECKER

ZUTATEN

600 g Risottoreis
600 g Heidelbeeren
800 ml Gemüfefond
500 ml Rotwein
2 rote Zwiebeln
150 g Parmesan
2-3 EL Olivenöl
2 EL Butter
1 Bund Thymian, gezupft
6 bis 8 Zweige Rosmarin zur Deko
auf den Tellern
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

6-8
Port.

Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Thymian waschen und zupfen. Die Zwiebeln klein schneiden und in einem großen Topf oder Pfanne glasig anbraten. Den Risotto Reis, wenn die Zwiebeln schön glasig sind mit hinzugeben und kurz mit garen. Das Ganze mit der Hälfte des Weines ablöschen und ca. 6 Minuten einkochen lassen. Im Anschluss ca. 400 g Heidelbeeren hinzugeben und nach und nach den Gemüfefond und den restlichen Wein zugeben und das ganze ca. 9-12 Minuten einkochen lassen.

Die restlichen Heidelbeeren und den Thymian erst jetzt hinzugeben und mit garen. Die Butter untermischen und nochmals ca. 2 Minuten garen. Nach Belieben salzen und pfeffern.

Damit die Heidelbeeren im Gericht sichtbar und knackig bleiben, sollte man unbedingt nicht gleich alle Heidelbeeren vorher bereits untermischen, denn diese verkochen sonst zu schnell.

Durch das späte Beimischen der restlichen 200 g Heidelbeeren geben diese dem Gericht eine tolle optische Note und bleiben knackig und dunkel.

Fisch im Pergamentpapier



Zunächst die Butter zubereiten. Dazu alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer Paste vermischen. Abschmecken und beiseitestellen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen und eine 26 cm große quadratische Bratereinne mit Antihafbeschichtung von Le Creuset darin anwärmen.

Ein großes Blatt Backpapier in der Mitte falten; zusammengefaltet sollte es groß genug für beide Fische sein. Den Fisch würzen und die Fischhaut einschneiden. Dann Knoblauch, Limetten und Zitronengras auf eine Hälfte des aufgefalteten Backpapiers legen. Die Fische von innen und außen mit der Butter einreiben und jede Bauchhöhle mit ein paar Limettenscheiben füllen. Den Fisch auf die Zutaten auf dem Backpapier legen. Noch einmal gut würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Das Backpapier über dem Fisch zusammenfalten und die Ränder schließen. Die Fischtasche in die heiße Bratereinne geben und 15 Minuten im Ofen garen. Dann aus dem Backofen nehmen und die Tasche öffnen. Für weitere 5–10 Minuten unbedeckt in den Backofen stellen. Dazu passen knusprige Bratkartoffeln oder ein frischer Salat mit Wildkräutern.

2-4
Port.

30
Min.

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

Für die Butter:

- 100 g weiche Butter
- 2 TL Knoblauch, gehackt
- 2 TL Ingwer, gehackt
- 2 TL Zitronengras, gehackt
- 2 TL grüne Chilischoten, gehackt

Für den Fisch:

- 2 kleine ganze Pangasius- oder Tilapia-Fische, ausgenommen und geputzt (oder eine andere kleine und nachhaltige Fischart)
- 1 Knoblauchknolle, halbiert
- 2 Limetten, in Scheiben geschnitten
- 2 Stängel Zitronengras, weichgeklopft
- Olivenöl

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

© HEGGEMANNMEDIEN GmbH
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52 / 96 53-0
Fax: 0 52 52 / 96 53-19
www.heggemannmedien.de
info@heggemannmedien.de
Geschäftsführender Gesellschafter:
Heinz Georg Heggemann
Sitz der Gesellschaft: Bad Lippspringe
Registergericht: AG Paderborn, HRB14064
St.-Nr.: 339/5820/2829

REDAKTION

Monika Heggemann (verantw.)
Herbert Gruber

ANZEIGEN

Gabi Becker
Heike Knop
Stefanie Bensmain
Mohamed Hayek

GRAFIK

Silvia Rüsing, Tanja Rodloff

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.

Zum Digitalen Kiosk anmelden und regelmäßig regionale Publikationen lesen!

Im digitalen Kiosk angemeldete Leserinnen und Leser werden schon vor der Verteilung über die Erscheinung der neuen Publikation informiert und lesen sie dann digital. **Natürlich kostenlos!** Egal ob Sie sich für das Paderborner Journal, die Bad Lippspringer Nachrichten oder das Magazin LEBEN im Paderborner Land interessieren, wählen Sie einfach Ihren Wunschtitel aus. Wer die klassische, gedruckte Variante liebt, findet sie an den Auslagestellen im örtlichen Handel. Jeder darf selbst entscheiden, wie er die regionalen Informationen erhalten möchte.

Digital Lesen hilft zudem wertvolle Ressourcen zu sparen!

Weniger Papier, weniger Energie für die Produktion, weniger Treibstoff für den Transport! Durch diese Einsparungen sind wir in der Lage heimischen Unternehmen weiterhin zu fairen Preisen eine Werbeplattform im Rahmen regionaler Berichterstattung zu bieten.



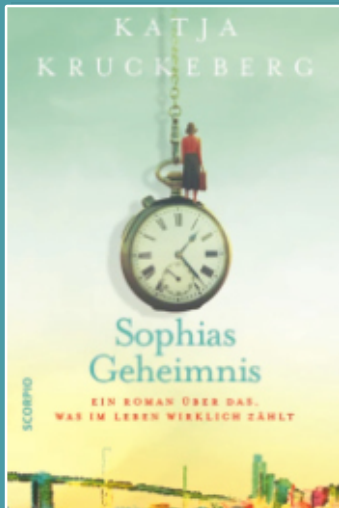
**Bequem online lesen
– keine Ausgabe mehr
verpassen!**

Sie erhalten für jede Ausgabe
unserer Magazine, Zeitungen und
Broschüren einen Link per E-Mail
noch während wir drucken.

**ICH
LESE
DIGITAL**

DIGITALER KIOSK





Katja Kruckeberg

Sophias Geheimnis

Ein Roman über das, was im Leben wirklich zählt.

272 Seiten, Taschenbuch
ISBN 978-3-95803-619-2
Scorpio Verlag
18,00 Euro

Stell dir vor, es gäbe eine Bank, in der die Menschen nicht ihr Geld, sondern ihre Zeit anlegen könnten, um ein glückliches, gesundes und langes Leben zu führen. Genau davon erfährt Sophia nach einer Begegnung mit dem alten Bankier Leonardo am Flughafen von San Francisco. Von diesem Tag an erhält sie regelmäßig Briefe, in denen Leonardo ihr von

seinen Reisen um die Welt mit seiner Frau Barbara erzählt, immer auf der Suche nach dem Geheimnis eines gesunden und gelingenden Lebens.

Und noch bevor die Geschichte eine unerwartete Wendung nimmt und Leonardos Geheimnis immer mehr auch zu Sophias Geheimnis wird, spürt die junge Frau aus Berlin plötzlich die Kraft in sich, all das zu ändern, was sie vorher zurückgehalten hat.

Dr. Med. Michael Spitzbart

Erschöpfung und Depression

Wenn die Hormone verrücktspielen

160 Seiten, Gebundenes Buch
ISBN 978-3-466-30953-5
Verlag Kösel
18,00 Euro

Burnout und Depression sind die am schnellsten zunehmenden Erkrankungen in Deutschland. Die herkömmlichen Therapieerfolge sind mäßig bis gering und viele Betroffene leiden unter dem Stigma mangelnder Belastbarkeit. Dabei ist Burnout nicht auf psychische Labilität zurückzuführen. Ursächlich für die Erschöpfungsdepression ist vielmehr der unter Stress erhöhte Verbrauch gehirnaktiver Aminosäuren. Es entsteht ein Mangel an Hormonen wie Serotonin und Testosteron, die Agilität, mentale Belastbarkeit und Durchsetzungskraft fördern. So kommt es zu einem immer stärkeren Anstieg der gefühlten Arbeitsbelastung.

Präventiv-Mediziner Dr. med. Michael Spitzbart hat eine einzigartige Methode entwickelt, durch die sich Ihre persönliche Gefährdung bestimmen lässt. Wer rechtzeitig handelt, kann schnell und effektiv Schlimmeres verhindern.

- Neue Wege aus der Erschöpfungsfalle
- Mit Tests zur Selbsteinschätzung





Nur für kurze Zeit
Aktionsraten sichern

#LässigLeasen

Jetzt schon ab 138,00 € 1mtl.



Auswählen, einsteigen und entspannt zurücklehnen: Finden Sie jetzt Ihr Volkswagen Wunschmodell bei uns zu extrastarken Konditionen. Und genießen Sie schon bald modernen Fahrspaß, viel Komfort und technische Raffinessen mit Ihrem neuen Partner auf vier Rädern. **Lust auf eine Kennenlernrunde? Jetzt Probefahrt vereinbaren.**

Polo Life 1.0 59 kW (80 PS) 5-Gang

Energieverbrauch kombiniert: 5,3 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 121 g/km; CO₂-Klasse: D.

Ausstattung: Spurhalteassistent „Lane Assist“, Verkehrszeichenerkennung, Geschwindigkeitsbegrenzer, App-Connect Wireless für Apple CarPlay™ und Android Auto™, Digital Cockpit, Telefonschnittstelle mit induktiver Ladefunktion, Klimaanlage, Radio „Composition“, LED-Scheinwerfer mit LED-Tagfahrlicht, Einparkhilfe u. v. m., **Lackierung:** Ascotgrau

Leasing-Sonderzahlung:	990,00 €
Laufzeit:	48 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
48 mtl. Leasingraten à	138,00 €
zzgl. Wartung & Inspektion mtl. à	34,88 €
48 mtl. Gesamtleasingraten à	172,88 €

Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig.

Taiigo Life 1.0 TSI OPF 70 kW (95 PS) 5-Gang

Energieverbrauch kombiniert: 5,4 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 123 g/km; CO₂-Klasse: D.

Ausstattung: Spurhalteassistent „Lane Assist“, Verkehrszeichenerkennung, Geschwindigkeitsbegrenzer, App-Connect Wireless für Apple CarPlay™ und Android Auto™, Digital Cockpit, Telefonschnittstelle mit induktiver Ladefunktion, Klimaanlage, Dachreling in Schwarz, vier Leichtmetallräder „Beimopan“, Radio „Composition“, LED-Scheinwerfer mit LED-Tagfahrlicht, Einparkhilfe u. v. m., **Lackierung:** Ascotgrau

Leasing-Sonderzahlung:	990,00 €
Laufzeit:	48 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
48 mtl. Leasingraten à	175,00 €
zzgl. Wartung & Inspektion mtl. à	35,44 €
48 mtl. Gesamtleasingraten à	210,44 €

Fahrzeugabbildungen zeigen Sonderausstattungen. Gültig bis zum 31.03.2025. Stand 01./2025. Andere Lackierungen, Motorisierungen, Getriebearten und Sonderausstattungen gegen Mehrpreis erhältlich.
12zgl. Abholungskosten für die Autostadt Wolfsburg. Zzgl. Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. 2Kostübernahme für Wartungs- und Inspektionsarbeiten laut Herstellervorgabe inkl. Lohn- und Materialkosten (gilt nicht für Verschleißteile).

Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Nigemeier GmbH & Co. KG

Geseker Straße 41, 33154 Salzkotten, Tel. 05258 98650, autohaus-nigemeier.de

