



Paderborner Land

Reporter

Menschen der Region

**76 Jahre
Osterlauf**
in Paderborn

**Sparkassen
Waldleuchten**
in Bad Lippspringe

**Fit für den
Wandertag**
in Büren

Hörstörungen
bei Neugeborenen

u.v.m.



Lutz Heinemann

Abenteuer-Mann und Erlebnis-Schaffer



**MENKE GRUPPE
PADERBORN**

**FACHKOMPETENZ
RUND UMS ROHR**

Rohrreinigung

Kanal-TV-Untersuchung

Dichtheitsprüfung

Wasserschaden

Rohrbruch

**24h
Notdienst**

05251 / 874 84-00

www.menke-abwasser.de

Frühlingsgefühle

Der März, ein Monat, der sich mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks zwischen dem winterlichen Grau und dem aufkeimenden Grün des Frühlings positioniert. Eine Zeit, in der die Natur sich entscheidet, aus ihrem Winterschlaf zu erwachen, während die Menschheit in einen Zustand kollektiver Verwirrung verfällt. Die Tage werden länger, die Gartenmöbel werden aus dem Winterschlaf geholt, und die ersten Sonnenstrahlen verleiten uns zu dem trügerischen Glauben, dass die kalte Jahreszeit nun endgültig hinter uns liegt. Doch halt! Bevor wir uns versehen, zeigt uns ein plötzlicher Schneesturm, dass der Winter durchaus noch ein Wörtchen mitzureden hat.

In dieser zwiespältigen Jahreszeit, in der die Thermometerwerte Achterbahn fahren, als gäbe es dafür Freifahrtscheine, bereitet sich die Menschheit auf ein Fest vor, das in seiner symbolischen Bedeutung den Neuanfang feiert: Ostern. Ein Fest, das von jeher mit Frühlingsgefühlen und Schokoladeneiern in Verbindung gebracht wird. Doch bevor die Osterglocken läuten, beginnt ein alljährliches Ritual, das in seiner Intensität nur mit der Suche nach dem letzten Weihnachtsgeschenk am Heiligabend zu vergleichen ist: die Jagd nach dem perfekten Osterei.

Der Supermarkt wird zur Arena, in der gestresste Eltern mit dem Einkaufswagen in der einen und einer Einkaufsliste in der anderen Hand durch die Gänge navigieren. Die Auswahl an Osterartikeln ist so vielfältig wie nie zuvor: Von Schokoladenhasen in allen Größen und Formen bis hin zu veganen Ostereiern, die geschmacklich irgendwo zwischen Pappe und Hoffnung angesiedelt sind. Doch die wahre Herausforderung beginnt erst zu Hause. Das Färben der Ostereier – ein Akt, der Geduld, Präzision und vor allem

eine stabile Beziehung erfordert, denn nichts testet die Liebe zwischen zwei Menschen mehr, als die gemeinsame kunstvolle Umgestaltung von Eiern, die anschließend sowieso von den Kindern oder dem Familienhund verschlungen werden.

Aber lassen wir die Ostereier beiseite und wenden uns einem anderen Phänomen zu, das den März so einzigartig macht: dem Frühjahrsputz. Eine Zeit, in der Staubwedel und Putzlappen zu Schwert und Schild des modernen Menschen werden. Fenster werden geputzt, Schränke ausgemistet und Keller entrümpelt, alles in dem Glauben, dass ein sauberes Haus gleichbedeutend mit einem reinen Gewissen ist. Doch in Wahrheit ist der Frühjahrsputz nichts anderes als eine jährliche Erinnerung daran, wie viel unnötigen Kram wir im Laufe des Jahres angesammelt haben.

Der März und Ostern – sie bringen uns jedes Jahr aufs Neue die Erkenntnis, dass der Frühling nicht nur eine Jahreszeit, sondern ein Gefühl ist. Ein Gefühl, das uns ermutigt, alte Gewohnheiten abzulegen, Platz für Neues zu schaffen und uns von ein paar Schokoladenhasen auf dem Weg dorthin nicht aufhalten zu lassen. Und so, während wir zwischen winterlicher Kälte und frühlingshafter Wärme hin und her schwanken, erkennen wir, dass das wahre Abenteuer nicht in der Suche nach dem perfekten Osterei liegt, sondern in der Fähigkeit, die Unvorhersehbarkeiten des Lebens mit einem Lächeln zu betrachten. Denn seien wir ehrlich, ein bisschen Schokolade hat noch nie geschadet.

Markéta Teutrine

Markéta Teutrine



Buchtipps: ZeitZeilen

46 zu Papier gebrachte Gedanken

Es geht um Werte, Erfolg, Umwelt, Wahrheit, Informationsblasen, Kidnapping, Liebe, Anarchie, Mobbing, Abgaswerte, Digitalisierung, Humor, Schule, die Spinat-Lüge und vieles, vieles mehr.

Jetzt im Buchhandel bestellen:
ISBN: 9783755754497





INHALT **Wo steht was?**

4. Paderborner Heimatpreis fördert lokale Vereine	Seite 6
Ferienprogramm 2024 der Stadt Paderborn	Seite 9
76 Jahre Paderborner Osterlauf	Seite 10
Mit sachverständiger Hilfe sicher ans Sanierungsziel	Seite 13
Bad Wünnenberg vergibt Heimatpreis	Seite 14
Ein Unterschlupf für Wildvögel	Seite 16
Dagobert und Murphy suchen ein neues Zuhause	Seite 17
Familien fragen. Wir antworten.	Seite 18
So wird der Außenbereich zum Wohlfühlort	Seite 21
Feg' mit - ASP ruft zum Frühjahrsputz auf	Seite 22
garage33 fördert Studierende	Seite 23

Lutz Heinemann

Abenteuer-Mann und Erlebnis-Schaffer **Seite 26**

Sparkassen-Waldleuchten	Seite 33
Die Allergie-Saison beginnt	Seite 34
Fitmachen für den Wandertag	Seite 35
Wandermagazin '24	Seite 35
Fotoausstellung „Betrieb!“	Seite 36
Ursula Benteler - seit 35 Jahren missio-Unterstützerin	Seite 37
nomen est omen... auch im Internet	Seite 38
Feuer, Eier und Hasen - Ostern	Seite 40
Nur ein vitaler Wald kann Wasserspeicher sein	Seite 42
Hörstörungen bei Neugeborenen früh erkennen	Seite 44

Alles auch im Internet: www.reporter-paderborn.de



ZAUN KREISEL

Zäune aller Art

Gitterzäune

Holzzäune

Carports

Sichtschutz

Rankanlagen

Schiebe- und Rolltoranlagen

ZAUN KREISEL GmbH
 Zum Strothebach 22
 33175 Bad Lippspringe

Tel.:
 05252 / 915 42-0

Fax:
 05252 / 915 42-99

E-Mail:
info@zaun-kreisel.de

Net:
www.zaun-kreisel.de

KFZ-BERUFE sind gefragt

Wandel der Mobilitätsbranche bringt neue berufliche Herausforderungen

(djd). Die Mobilitätsbranche ist einem starken Wandel unterworfen. Elektrofahrzeuge werden zur Normalität, durch eine Vielzahl von Assistenzsystemen mit Sensoren, Radar- und Kamerasystemen und elektronischen Bauteilen werden die Fahrzeuge immer komplexer. Parallel sind innovative Mobilitätsformen wie das Carsharing oder flexible Auto-Abos den Kinderschuhen entwachsen. Für Menschen, die einen Beruf in der Kfz-Branche anstreben, eröffnen diese Entwicklungen neue Möglichkeiten und Chancen.

In den Top Ten der beliebtesten Ausbildungen

Tatsächlich stehen Berufe rund um Fahrzeuge und Mobilität hoch im Kurs, berichtet das Deutsche Kfz-Gewerbe. Alleine 2022 haben sich mehr als 25.000 junge Menschen für einen Karriere Einstieg in der Kraftfahrzeugbranche entschieden. Bei Männern liegt das Berufsbild Kfz-Mechatroniker auf Platz 1 der beliebtesten Ausbildungsberufe, Frauen zieht es verstärkt zur Automobilkauffrau – sie gehört zu den 10 begehrtesten Berufen. Gründe dafür gibt es genug: Die Branche bietet eine Vielzahl von zukunftssicheren Jobprofilen und Aufstiegsmöglichkeiten. Sie ist systemrelevant und umfasst verantwortungsvolle Arbeitsbereiche. Durch den Wandel hin zu umweltfreundlichen Techniken spielt sie auch eine wichtige Rolle beim Erreichen der Klimaschutzziele und leistet so einen Beitrag zur Sicherung unserer Zukunft.

Vielfältige Möglichkeiten

Ein typischer Einstieg in technische und kaufmännische Automobilberufe führt über den klassischen dualen Bildungsweg mit betrieblicher Ausbildung und Berufsschule. Unter www.wasmitautos.de gibt es eine



Foto: djd/Kfzgewerbe

Vielzahl von Informationen zu den Berufsbildern und ihren Anforderungen sowie einen Betriebsfinder zur Suche nach Ausbildungsplätzen. Auch die Karrierechancen durch Spezialisierungen und Höherqualifizierung werden beleuchtet. Zweijährige Weiterbildungen eröffnen zum Beispiel Wege zum geprüften Kfz-Service-Techniker, Automobil-Verkäufer oder -Serviceberater. Über den klassischen Kfz-Meister sind Aufstiege zum Werkstattmanager oder Betriebsleiter möglich, und natürlich erlaubt der Meisterbrief die Übernahme oder Gründung eines eigenen Betriebs. Wer noch mehr erreichen will, kann auch akademische Abschlüsse etwa bis zum Bachelor oder Master of Business Administration in technischen und kaufmännischen Studiengängen anstreben.



Fotos: djd/Kfzgewerbe





4. Paderborner Heimatpreis fördert lokale Vereine mit 5.000 Euro

Für ihr Engagement ausgezeichnet wurden die „Nachbarschaft Paderborn-Ost“, der Heimat- und Kulturverein Dahl und der Verein für Geschichte und Altertumskunde Westfalen.

„Wir sind eine wachsende Stadt und gehen bald auf die 160.000 Einwohner zu, da spielt Ehrenamt immer eine große Rolle“, stellte Bürgermeister Michael Dreier zu Beginn der vierten Paderborner Heimatpreisverleihung fest.

„Heimat ist Gemeinschaft in Vielfalt“

Dieser Preis habe sich zur Aufgabe gemacht, unter dem Motto „Heimat ist Gemeinschaft in Vielfalt“ Vereine, Institutionen oder Privatpersonen zu fördern, die sich in besonderem Maße vor Ort engagieren - sei es im Umweltschutz, beim kulturellen Erbe, bei der Inklusion oder bei der Stärkung der örtlichen Gemeinschaft. Priorität habe dabei das Ehrenamt.

Das Preisgeld in Höhe von insgesamt 5.000 Euro wurde dabei vom Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW zur Verfügung gestellt.

„Wir haben viele gute Vorschläge bekommen und uns letztlich im Stadtrat einstimmig für drei tolle Projekte

entschieden“, so Dreier. Den mit 2.000 Euro dotierten ersten Platz beim diesjährigen Heimatpreis belegte dabei der Nachbarschaftsverein Paderborn-Ost.

Platz zwei erreichte der Heimat- und Kulturverein Dahl vor der Paderborner Abteilung des Vereins für Geschichte und Altertumskunde Westfalens. Beide bekämen jeweils 1.500 Euro Preisgeld. Bei der Feierstunde im historischen Rathaus erhielten alle Vereine zudem eine Urkunde, verziert von Egon Hüls, der auch die Gestaltung des Goldenen Buchs der Stadt übernimmt.

Auszeichnung inspiriert zu anhaltendem Engagement

Die „Nachbarschaft Paderborn-Ost“ sei laut dem Vorsitzenden Daniel Pohl eine 2015 gegründete Initiative mit inzwischen knapp 160 Mitgliedern, die sich als Plattform für alle Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils verstehe.

Dabei teilten sich viele Ehrenamtliche unterschiedliche Aufgaben wie die Vorstands- und Öffentlichkeitsarbeit, aber auch die Organisation konkreter Angebote. Dazu zählten beispielsweise regelmäßige Spieletreffen, offene Gesangsangebote oder die Neugestaltung des Vereinstreffpunkts.

„Die Auszeichnung inspiriert uns dazu, sich weiterhin lebendig, solidarisch und klimagerecht für Paderborn einzusetzen“, bedankte sich Pohl abschließend.

Schaffung neuer Kulturangebote für den Stadtteil

Der Heimat- und Kulturverein Dahl verstehe sich im Gegensatz zur „Nachbarschaft Paderborn-Ost“ laut den beiden Vorsitzenden Antonius Koch und Marie-Luise Reinicke, die gleichzeitig auch Ortsvorsteherin ist, nicht als mitgliedergetragener Verein. Stattdessen unterstützte ein Gremium aus Freiwilligen als Dachverband die Dahler Vereine bei der Vernetzung und bei Aufgaben wie beispielsweise der Vermittlung von Fördermöglichkeiten oder der Organisation besonderer Projekte.

„Auf diese Weise kann man wirklich viel bewirken. Das Ziel ist es, Attraktionen in den Stadtteil zu bringen, die es sonst hier oder auch in ganz Paderborn nicht gibt“, erläuterten Koch und Reinicke. Als Beispiel nannte er das Bildhauersymposium oder den Aufbau und die Beschilderung des Skulpturenpfads in Dahl. Das Preisgeld fließe direkt in ein neues Projekt, das im kommenden Jahr stattfinden und bald bekanntgegeben werde.

Geschichte für alle Generationen

Im Gegensatz zu den beiden anderen Projekten gehört der Verein für Geschichte und Altertumskunde Westfalens nicht zu den in jüngerer Zeit gegründeten Gruppierungen. Stattdessen handle es sich laut dem Vorsitzenden Dr. Andreas Neuwöhner mit dem Gründungsjahr 1824 um den drittältesten Geschichtsverein Deutschlands. Die Paderborner Abteilung sei der zweitälteste Verein der Stadt. „Nur der städtische Musikverein, der zwar im selben Jahr, aber in einem früheren Monat gegründet wurde, besteht noch länger. Wir freuen uns schon darauf, die jeweiligen 200-jährigen Jubiläen im kommenden Jahr gemeinsam zu feiern.“

Der Altertumsverein verstehe sich laut Neuwöhner als Gruppierung geschichtsinteressierter Menschen, die nicht nur aus Historikern bestehen müsse. Ziel sei die Bewahrung, aber besonders auch die Vermittlung der westfälischen Geschichte. Dazu würden zwei Zeitschriften publiziert, mit denen wissenschaftliche Erkenntnisse der Öffentlichkeit zugänglich gemacht würden. „Auch feiern wir regelmäßig den ‚Tag der westfälischen Geschichte‘, der im kommenden April sogar in Paderborn stattfinden wird, oder organisieren gemeinsame Fahrten. So wollen wir über die Generationen hinweg das Thema Geschichte interessant halten.“

Du bist im Außendienst?

Arbeite nicht länger

in einem Job, der Dich nicht begeistert!
Arbeite lieber mit uns!

Greif zum Telefon und ruf uns an:
0 52 31 - 92 70 777



Teutrine
Medien & Consulting

BADKOMFORT
Lippe



**Barrierefrei
durchs Leben!**

Wir von **Badkomfort Lippe** sind Spezialisten im Bereich der Bad-Teilsanierung.

Unsere Kernkompetenz ist die **barrierearme Umgestaltung** des Bades innerhalb nur eines Tages.

Bei Pflegestufe bis zu 4000€ Bezuschussung!



Badkomfort Lippe
Martens u. Hannig CbR
Hohler Weg 68a
32760 Detmold

Tel.: 05231 3028705
Mobil: 0152 288 196 97
info@badkomfort-lippe.de
www.badkomfort-lippe.de

Mit den ersten milden Tagen des Jahres wird es Zeit, den Garten auf den Frühling vorzubereiten. Vor allem der Rasen will jetzt von Laubresten und herabgefallenen Ästen befreit werden, damit die Gräser wieder atmen können. Für eine klare Rasenkante an Wegen oder Beetumrandungen lässt sich einfach und schnell mit einer akkubetriebenen Motorsense sorgen: www.stihl.de.



Fotos: djid-k/Stihl



Düngen, Mähen und Wässern schaffen die Basis für sattes Grün. Zunächst kurbelt ein Spezialdünger das Wachstum an, bevor ab etwa Mitte März erstmals der Rasenmäher zum Einsatz kommt. Bei stark vermoosten Flächen sorgen Akku-Vertikutierer wie der RLA 240 von Stihl für die nötige Durchlüftung. Perfekt für den Kompost: Der Rasenschnitt lässt sich als Nährstoffspender nutzen.

Fotos: djid-k/Stihl



Fotos: djid-k/CUXIN DCM

Die Rasenpflege sollte auf die jeweilige Bodenbeschaffenheit angepasst sein. Zur Verbesserung leichter, sandiger Böden bieten sich Produkte wie CUXIN DCM Bentonit Bodenaktiv Anti-Trockenstress an. Wer genauer erfahren möchte, was drin ist im eigenen Gartenboden, kann unter www.cuxin-dcm.de/bodentestaktion eine kostenfreie Analyse in Anspruch nehmen.

AUF INS GARTENJAHR

Mit sparsamer LED-Technik werden Bäume, Gehölze und Beete auch nach Einbruch der Dunkelheit zu einem Blickfang. Eine große Bandbreite an Lichtszenarien lassen sich beispielsweise mit Outdoorleuchten-Kollektionen wie FX Luminaire abdecken. Mit der Kombination aus Strahlern, Wegleuchten, flächigen Lichtquellen sowie Unterwasser- und Außenwandleuchten erhält jeder Garten eine eigene Atmosphäre. Informationen gibt es unter www.rainpro.de.



Foto: djid-k/www.rainpro.de



Fotos: djid-k/Lechuza



Von Lechuza etwa, bekannt als Hersteller formschöner Pflanzgefäße, gibt es speziell konzipierte Pflanzsubstrate, die den Pflanzen alle wichtigen Nährstoffe und ein optimiertes Luft-Wasser-Verhältnis liefern. Infos und Bestellmöglichkeiten findet man unter www.lechuza.com.

Abwechslungsreiche Angebote für Kinder und Jugendliche

Ferienprogramm 2024 der Stadt Paderborn

Bildrechte: Stadt Paderborn



Die Stadt Paderborn bietet auch in diesem Jahr in den Oster-, Sommer- sowie Herbstferien ein vielfältiges Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche an.

Alle Kinder und Jugendliche dürfen sich dabei auf ein buntes Programm freuen, in dem es unter anderem Angebote aus den Bereichen Sport und Kreativität gibt.

Das Jugendamt hält in diesem Jahr unter anderem wieder die beliebten Selbstbehauptungskurse für Mädchen bereit. Zudem haben Interessierte die Möglichkeit, an verschiedenen Tagesausflügen - wie beispielsweise an einer Fahrt in den Potts Park, in den Freizeitpark Fort Fun oder in die Trampolinhalle - teilzunehmen. Wer sich kreativ austoben möchte, ist bei dem Fashion-Upcycling-Workshop unter der Leitung der Designerin und Künstlerin Laura Schlütz genau richtig. Hier haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, alte Kleidungsstücke zu reparieren oder die Lieblingskleidungsstücke zu pimpen.

Für junge Sportinteressierte gibt es eine große Auswahl an Sportmöglichkeiten in den Ferien. So kann der natürliche Bewegungsdrang zum Beispiel beim Ferienklettern, beim Reiten, Hap-Ki-Do oder in der Kids Sport-Aktiv Woche ausgelebt werden. Weiterhin finden sich SportCamps mit traditionellen Sportarten wie Fußball, Basketball oder Tennis im Programm.

Die stets aktualisierten Angebote des Ferienprogramms können unter www.paderborn.de/ferienspiele eingesehen und gebucht werden.

Bei den Angeboten vom Paderborner Sportservice gilt es zu beachten, dass die Anmeldungen ausschließlich direkt über die jeweiligen Veranstalter erfolgen.



Die Ferien-Hotline bietet unter **05251 - 8812818** zudem die Möglichkeit, sich über die einzelnen Ferienangebote zu informieren.

www.paderborn.de/ferienspiele

% WIR SCHLIEßEN %

STARKE RABATTE

**GARTENMÖBEL
STRANDKÖRBE
TERRASSEN
GARTENZÄUNE
BÖDEN
UND VIELES MEHR...**

TOTALAUSVERKAUF

HATTA
Gutes für Haus, Garten und Dich
Hohe Kamp 44
33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52 - 98 985 - 30

WIR SAGEN DANKE!

Öffnungszeiten
Mo - Fr 9:00 - 17:00
Samstag 9:00 - 14:00



76 Jahre Paderborner Osterlauf

Deutschlands ältester Straßenlauf

Zehntausende Zuschauer entlang der Strecke sorgen jedes Jahr für die nötige Motivation, wenn fast 12.000 Läuferinnen und Läufer aus 21 Nationen in Paderborn an den Start gehen. Bei der größten Laufveranstaltung in der Region am Karsamstag gibt es Wettbewerbe für Teilnehmer jeden Alters und jeder Leistungsstufe. Bei der Osterlaufstrecke handelt es sich um einen flachen Rundkurs, der beim 10 km-Lauf einmal und beim Halbmarathon zweimal durchlaufen wird. Die einzige nennenswerte Steigung ist nach ca. 1 km, wo die Nordbrücke über die Bahnschienen überquert wird. Start und Ziel ist jeweils das Sportzentrum Maspornplatz.

Die Passion für den Sport verbindet die Läufer miteinander.

Wer in Paderborn läuft, weiß, er läuft mit den Schnellsten und Besten, mit ambitionierten Nachwuchsläufern aus Deutschland, aber in jedem Fall mit Sportlerinnen und Sportlern, die den Laufsport als Disziplin und als Passion für sich entdeckt haben. Vor allem jedoch sind die Zeit und die Organisation in Paderborn die wahre Visitenkarte des Sportevents.

Attraktives Rahmenprogramm beim Osterlauf

Am Karsamstag in Paderborn die Lafschuhe zu schnüren, hat eine lange Tradition. Bereits zum 76. Mal beginnen Erwachsene und Kinder, Läufer, Inliner und Nordic-Walker das Osterwochenende richtig sportlich.

Während beim ältesten Straßenlauf Deutschlands Spitzen- und Breitensportler auf die Strecken gehen, beginnt auch für die Zuschauende und Begleitpersonen ein interessantes Rahmenprogramm.

09:30 - 17:00 Uhr: Sport- und Vitalitätsmesse
im Sportzentrum Maspornplatz.
Eintritt frei!

09:30 - 17:00 Uhr: Osterpark: Die Vergnügungsmeile auf dem Maspornplatz

12:35 Uhr: Maskottchenlauf:
Das Osterlauf-Maskottchen Paola und seine Freunde freuen sich über Anfeuerungen!

Oder erleben Sie Paderborn so ganz nebenbei von seinen schönsten Seiten und reservieren Sie sich schon jetzt Ihren ganz persönlichen Stadtrundgang.





Paderborner Osterlauf

**Am 30. März fällt
der Startschuss zum
76. Paderborner
Osterlauf**

- Die Wettbewerbe im Einzelnen

- 10:30 Uhr Sparkasse Bambini-Lauf**
für Kindergartenkinder (ca. 1,2 km)
- 11:00 Uhr Paderborn Lippstadt Airport 5 km**
Fit and Fun Lauf, 5 km Straßenlauf
- 11:05 Uhr MBörso-Computer-Walking/NordicWalking**
5 km Straßenlauf
- 11:55 Uhr Sparkasse Bambini-Lauf**
für Grundschulkindern (ca. 1,5 km)
- 12:20 Uhr Hotel Vivendi 10 km Lauf**
10 km Straßenlauf (Jahrgang 2014 und älter)
- 13:40 Uhr PaderSprinter Inline-Skate Race**
Halbmarathon (Jahrgang 2009 und älter)
- 14:40 Uhr Laufladen Endspurt** Halbmarathon
(Jahrgang 2008 und älter)
- 17:35 Uhr Zielschluss**

Die derzeit geplanten Startzeiten sind vorläufig.

*Organisationsbedingt kann es zu Verschiebungen kommen.
Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden rechtzeitig vor
dem Lauf per E-Mail informiert.*



die Brücke
Inklusionsbetrieb

Wäscherei & Heißmangel

Waschen & Trocknen - Bügeln & Heißmangeln
Teppich- & Polsterreinigung - Vermietung von Tischwäsche
Reinigung von Pferdendecken - Annahmestelle chemische Reinigung

Wäscherei „die Brücke“ gGmbH - An der Weberei 1 - 33175 Bad Lippspringe
Tel.: 05252 / 939933 - www.waescherei-diebruecke.de

Metallbau Spieker
GmbH & Co.KG

Telefon: 0 52 51 - 57 2 51
www.metallbau-spieker.de

Handwerksbetrieb
SEIT 1873

Otto-Stadler-Straße 13
33100 Paderborn



*Wir wünschen allen
ein schönes Osterfest!*

Wir wünschen Ihnen ein schönes Osterfest!



**Gesunde Schuhe &
Orthopädie Schuhtechnik**
Marcus Niggemeier
Detmolder Str. 404
33104 Paderborn- Marienloh
Tel.: 05252/50777

www.niggemeier.gesunde-schuhe.com

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis eines gesunden Lebens. Dafür empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse täglich. Wer also zu wenig Obst und Gemüse isst, sollte gezielt sekundäre Pflanzenstoffe zuführen wie im Vital-komplex Dr. Wolz. Wichtig ist es, auf die optimale Dosierung und Bioverfügbarkeit zu achten: www.wolz.de.



Foto: did-k/Dr. Wolz/gnettagare - Fotolia

Foto: did-k/iglo/www.meerfreiheit.com



Das Tiefkühlsortiment bei iglo entwickelt sich stetig weiter und hält für jeden Lebensstil und jede Ernährungsform vielfältige, leckere Produkte bereit. Diese lassen sich nicht nur schnell und unkompliziert zubereiten, sondern sind auch einfach portionierbar und nährstoffreich. Unter www.iglo.de finden sich zahlreiche Rezeptideen für Tiefkühlkost, beispielsweise für einen asiatisch abgeschmeckten Gemüse-Reis mit Schlemmerfilet Rotes Curry.

Auch Menschen mit Diabetes können ihre Mahlzeiten mit Lust und Lebensfreude gestalten. Wichtig ist dabei, die Gerichte richtig aufzuteilen – etwa die Hälfte sollte aus nicht stärkehaltigem Gemüse sowie je ein Viertel aus Kohlenhydraten und magerem Fleisch bestehen. Zur Unterstützung hat Ascensia eine Typ-2-Kampagne ins Leben gerufen: www.diabetes.ascensia.de/typ2-diabetes.



Foto: did-k/iglo

SOULFOOD



Foto: did-k/OS Qualität und Sicherheit/Uwe Voelker/Fotogentur FOX

Im Rahmen der QS-Studie 2023 „Wie sicher essen wir Deutschen?“ wurde unter anderem nach dem Ernährungsstil gefragt – mit teils überraschenden Antworten. So essen nur acht Prozent der Verbraucher vegetarisch und drei Prozent vegan. Die meisten Befragten mit spezieller Ernährungsweise bezeichnen sich als flexitarisch (15 Prozent), essen also nur gelegentlich etwas Fleisch und Fisch. Es folgt mit elf Prozent die Low-Carb-Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und viel Protein. An dritter Stelle liegt mit neun Prozent das „Clean Eating“, bei dem frische Zutaten bevorzugt werden: www.lebensmittelsicherheit.de.

Äpfel lassen sich einfach in die Küche integrieren, sie liefern Ballaststoffe, Vitamin C und Antioxidantien. Gerade wenn es schnell gehen muss und dennoch gesund sein soll, ist ein Apfel-Carpaccio mit Riesengarnelen und Rucola perfekt. Aus wenigen Zutaten entsteht ein leckeres Gericht. Leicht süß-säuerliche Äpfel wie zum Beispiel die von Pink Lady ergänzen den süßen, leicht salzigen Geschmack der Riesengarnelen ideal. Ein Pluspunkt: Sie werden verantwortungsbewusst und nachhaltig erzeugt. www.apfel-pinklady.com.



Foto: did-k/Pink Lady® Europe



Modernisierungen sinnvoll koordinieren. Bei knappem Budget kann eine Priorisierung der Maßnahmen erfolgen, die am schnellsten einen hohen Nutzen bringen, sowie eine langfristige Planung für Arbeiten, die noch in die Zukunft verschoben werden können. Unter www.bsb-ev.de gibt es hierzu viele weitere Infos, Ansprechpartner und Beratungsangebote.

Verträge prüfen, Ausführungsqualität bei der Umsetzung kontrollieren

Wenn es an die Vorbereitung geht, unterstützt der Berater die Hauseigentümer auch dabei, Handwerkerangebote zu vergleichen und Baubeschreibungen zu prüfen. In der Umsetzungsphase empfiehlt sich bei größeren Maßnahmen eine baubegleitende Qualitätskontrolle. Regelmäßige Vor-Ort-Termine sichern eine korrekte Ausführung der Arbeiten und schützen davor, dass Mängel unerkannt bleiben oder erst zu spät entdeckt werden.

Klarheit über Modernisierungsbedarf beim Kauf einer Gebrauchtimmoblie

Lohnend ist die Modernisierungsberatung auch beim Erwerb einer gebrauchten Immobilie. Bevor der Kaufvertrag unterzeichnet ist, können bei einem Vorab-Check alle Baumängel, der energetische Zustand des Hauses sowie anstehende Modernisierungen aufgezeigt werden. So bekommt der Kaufinteressent mehr Klarheit darüber, mit welchen Zusatzkosten er neben dem Kaufpreis und den Kaufnebenkosten rechnen muss.

Mit sachverständiger Hilfe sicher ans Sanierungsziel

(djd). Über eine energetische Modernisierung denken viele Eigentümer eines älteren Hauses nach, deren Immobilie nicht in jüngerer Zeit saniert wurde. Doch welche Maßnahmen sind im konkreten Fall sinnvoll und zielführend? Fragt man Handwerksunternehmen, werden sie häufig Verbesserungen an den Gewerken vorschlagen, die in ihren Tätigkeitsbereich fallen. Installateure werden bei der Heizung ansetzen, Maler und Dachdecker eher zur Dämmung der Fassade und des Dachs raten. Sinnvoll ist daher eine unternehmens- und gewerkeunabhängige Beratung durch einen Energieberater, der übrigens auch staatlich gefördert werden kann.

Mit sachverständiger Hilfe zum budgetgerechten Sanierungsfahrplan

Unabhängige Bauherrenberater vom Bauherren-Schutzbund e.V. können Hausbesitzer dabei umfassend unterstützen. In einer Hausbegehung lässt sich der Modernisierungsbedarf ermitteln. Auf dieser Basis kann der sachverständige Berater einen Sanierungsfahrplan erstellen und künftige



SCHNELL – ZUVERLÄSSIG – TRANSPARENT

Ausgesperrt – Tür zugefallen?

Schlüsseldienst Mühlenbeck aus Paderborn kommt sofort!

24-STUNDEN-NOTDIENST



**Schlossnotdienst • Türöffnungen • Schlüsseldienst
Einbruchschutz • Videoüberwachung • Tresore**



Heimat ist ein Gefühl von Gemeinschaft

Bad Wünnenberg vergibt Heimatpreis

Die Stadt Bad Wünnenberg freut sich, die Gewinner des diesjährigen Heimatpreises bekannt zu geben. Der Heimatpreis wird verliehen, an Bürgerinnen und Bürger, die sich in besonderer Weise für die Heimat einsetzen und die Gemeinschaft fördern in Bad Wünnenberg fördern. In diesem Jahr gehen die Preise an drei bemerkenswerte Persönlichkeiten und Organisationen: Margathe Wehrich, Franz-Josef Traphan und die Historische Landtechnik Bad Wünnenberg.

Den ersten Preis und 2.500 Euro erhielt Margathe Wehrich aus Bleiwäsche für ihre langjährigen sozialen und integrativen Aktivitäten in Bleiwäsche.

Dort ist sie seit Jahrzehnten in verschiedenen Vereinen aktiv und macht viel im Hintergrund.

Egal ob Frauen- und Mütterverein, Kaninchenverein, Helferin bei Blutspendeaktion oder Seniorenhelferin – Margathe Wehrich war überall verlässlich, bodenständig und gleichzeitig immer mit ganzem Herzen dabei, hieß es im Bewerbungsvorschlag.

Auch dem Sportverein SV RW Bleiwäsche ist sie seit 1983 treu. So wäscht sie beispielsweise seit 40 Jahren die Trikots der Seniorenmannschaften. Der damals neu gegründeten Cheerleadertruppe schneiderte sie aus alten Trikots neue Tanzkostüme und half so der ersten Kindertanzgruppe beim Sportverein an den Start.

Zum Preisträger des zweiten Platzes schrieben die Vorschlaggeber „Menschen wie er machen unsere schöne Heimat lebens- und liebenswert“. Die Rede ist von Franz-Josef Traphan.

Franz-Josef Traphan setzte sich für das Schützenwesen in Haaren in besonderer Weise ein und lebt die Werte „Glaube, Sitte, Heimat“. Im Schützenverein Haaren hat er über 19 Jahre wichtige Vorstandsarbeit geleistet. Zusätzlich übernahm er von 2005 bis 2017 das Amt des Schießmeisters und fokussierte dabei insbesondere die Jugendarbeitsförderung bei den Sportschützen. Er plante und realisierte überregionalen Veranstaltungen im Dorf, wie zum Beispiel die Bezirksjungschützenfest, das Jubiläumsschützenfest zum 300-jährigen Bestehen des Schützenvereins und das Diözesanseifenkistenrennen. Auch der erfolgreiche Guinness-Rekord im Jahr 1999 fanden seine Unterstützung.

Das Haarener-Vereins-Pokalschießen hat er in ein „Schießen für die gute Tat“ gewandelt. Dabei treten verschiedene Gruppen aus dem ganzen Ort im Wettbewerb an, zahlen einen Beitrag und das gesammelte Geld wird für einen guten Zweck lokal verwendet.

Er erhält ein Preisgeld von 1.500 Euro.

Der Weitergabe von Wissen und dem Lebendig halten alter Traditionen und Techniken rund um die bäuerliche Kultur hat sich die historische Landtechnik Bad Wünnenberg verschrieben. Zur Erntezeit veranstaltet der Verein jährlich ein Erntefest und organisiert verschiedene Projekte mit Kindergärten und Schulen. Dabei werden Kartoffeln aufgelesen oder die Äpfel gemeinsam geerntet und verarbeitet. Bei zahlreichen Veranstaltungen stellt die historische Landtechnik ihre alten Landmaschinen aus und informiert alle Interessierten über die Funktion und Anwendung.

Eine besondere Stärkung des regionalen Erbes ist sicherlich der Erhalt und Wiederaufbau der Grandmühle in Bad Wünnenberg.

Das Landesdenkmalamt bezeichnet diese als einzigartig in ganz Nordrhein-Westfalen und hat am 04.11.2020 erneut die Unterschutzstellung veranlasst.

Für ihr Engagement für die Heimat erhalten sie den dritten Preis und 1.000 Euro.

Bürgermeister Christian Carl bedankte sich bei allen Preisträgerinnen und Preisträgern und verdeutlichte in seiner Rede nochmal den besonderen Verdienst:

„Durch euer Engagement, zeigt ihr, dass Heimat mehr als ein geografischer Ort ist, sie ist ein lebendiges Gefühl von Verbundenheit, Fürsorge und Gemeinschaft.“



Thi-Brunnen

HERZLICH WILLKOMMEN

„BÜRGERLICH GUTE KÜCHE“

Öffnungszeiten:

Mo & Di: geschlossen

Mi - Sa: 17:00 Uhr bis Ende offen

So: geschlossen



info@thi-brunnen-pb.de

Tel.: 05251 8786000

Thisaut 4, Paderborn





Ein Unterschlupf für Wildvögel

Mit Vogelhäusern und Nistkästen die heimische Artenvielfalt erhalten

(djd). Heimische Vogelarten haben es immer schwerer, geeignete Brutplätze zu finden. Die Flächenverdichtung in vielen urbanen Bereichen zählt zu den wichtigsten Gründen für diese negative Entwicklung. Klimatische Veränderungen und Faktoren wie das Insektensterben tragen dazu bei, dass auch das Fressangebot für die gefiederten Lebewesen knapper wird. Die Folge: 43 Prozent der 259 Vogelarten, die regelmäßig in Deutschland brüten, stehen laut Angaben des Naturschutzbundes auf der Roten Liste und gelten somit als bedroht.

Sowohl in der nasskalten Jahreszeit als auch zu Beginn der neuen Brutsaison werden sichere Unterschlupfe daher dringend benötigt.

Möglichkeiten dazu gibt es viele, ob mit einem Vogelhaus auf der Terrasse oder dem Balkon sowie mit Nistkästen, die sich einfach an den Bäumen im Garten platzieren lassen.

Brutplätze im Garten schaffen

Wenn es in der Natur immer weniger geeignete Brutkästen gibt, ist die Unterstützung des Menschen gefragt. Nistkästen bieten vielen heimischen Vogelarten, speziell den sogenannten Höhlenbrütern, die passenden Bedingungen, um im heimischen Garten ihren Nachwuchs großzuziehen.

Wichtig dabei: Der Unterschlupf ist idealerweise aus Naturholz ohne Lackierung und Öl gefertigt. Dicke Wände schaffen die notwendige Wärmeisolierung in der Brutzeit, die Größe der Einfluglöcher ist an heimische Vogelarten wie Blaumeise oder Kleiber angepasst und hält Fressfeinde fern. Der Nist-

kasten „Willow“ von VOSS.garden etwa ist artgerecht nach Naturschutzvorgaben gestaltet. Außerhalb der Brutsaison eignet sich die langlebige Holzkonstruktion als Schlafplatz für die kalte Jahreszeit.

Ein Futterplatz für den Winter

Denn viele Gartenbesitzer möchten nicht nur Brutplätze schaffen, sondern die heimische Vogelwelt auch im Winter unterstützen. Ein offenes Futterhaus wie das Modell „Tofta“ mit seiner sechseckigen Form schmückt den Außenbereich und bietet den Vögeln einen sicheren Futterplatz. Durch die gute Rundumsicht können sie sich schnell vor Räufern wie Katzen oder Mardern in Sicherheit bringen. Über eine Klappe im Dach wird der Futter-Schornstein mit Streufutter befüllt, sodass es stets trocken bleibt.

Unter www.weidezaun.info etwa gibt es eine Vielzahl an Nistkästen und Vogelhäusern in verschiedenen Designs, außerdem finden sich nützliche Tipps für ein vogelgerechtes Futter. Dieses sollte aus Saaten, Getreide, Nüssen und Früchten bestehen und wertvolle Rohfette, Vitamine sowie Spurenelemente enthalten.



Noch ein Tipp:

Damit die Futterstelle gut von den Wildvögeln angenommen wird, sollten die Gartenbesitzer das Häuschen regelmäßig reinigen. Heißes Wasser reicht dafür aus.

Vorsorge gibt Sicherheit

Das sollte man über Symptome, Krankheiten und Check-ups wissen

(djd). Viele Katzenhaltende kennen die Situation vermutlich: Die Samtpfote kommt vom Freigang zurück nach Hause und humpelt. Mögliche Ursachen dafür gibt es viele, deshalb sollte es unbedingt ernst genommen werden. „Belastet das Tier ein Bein zwischenzeitlich oder sogar dauerhaft gar nicht, kann man davon ausgehen, dass es starke Schmerzen hat oder sich die Gliedmaße zu instabil anfühlt. Denn Katzen neigen dazu, ansonsten das Humpeln aus Schutz vor Feinden eher zu unterdrücken“, erklärt Melanie Müller, Tierärztin bei der Haustierversicherung Agila.

Krankheitssymptome, Impfungen und Parasitenprophylaxe

Andere häufig auftretende Anzeichen, die bei Katzen auf Erkrankungen oder entzündete Verletzungen hinweisen, sind Erbrechen oder Fieber. „Oft haben diese Symptome relativ harmlose Ursachen, zumindest wenn sie nur kurzzeitig auftreten. Wenn sie allerdings länger anhalten oder sehr stark sind, kann ein ernstes Problem zugrunde liegen. Bei jungen Vierbeinern sind das öfter Entzündungen, Infektionen, Vergiftungen oder Futtermittelunverträglichkeiten. Vor allem bei älteren Katzen sollte man jedoch auch an Nierenschwäche oder einen Tumor denken und das tierärztlich abklären lassen,“ so Müller.

Unter www.agila.de etwa kann man sich tiermedizinisch fundiert über Krankheiten, Symptome und Erste-Hilfe-Maßnahmen informieren. Katzen sollten laut Impfkommision Impfungen gegen Katzenseuche und Katzenschnupfen erhalten. Um einen durchgängigen Schutz zu gewährleisten, müssen diese in unterschiedlichen Zeitabständen wiederholt werden. Es gibt aber auch eine Vielzahl von Parasiten, die die Vierbeiner befallen können. Unter anderem zählen dazu Würmer, Giardien, Milben, Läuse, Flöhe und Zecken. Manche davon können auf den Menschen übertragen werden.

Die Parasitenprophylaxe betrifft nicht nur Freigänger-Katzen, bestimmte Würmer und Flöhe können Tierhaltende selbst mit nach Hause bringen und auf das Tier übertragen. Bei immunschwachen Katzen sind schwere gesundheitliche Schäden möglich. Daher sollten die Tiere regelmäßig entwurmt werden, ein lückenloser Floh- und Zeckenschutz ist sinnvoll. Impf- und Prophylaxetermine sollte man nach tierärztlicher Rücksprache direkt fürs ganze Jahr im Kalender vormerken. „Je früher eine Krankheit bemerkt wird, desto besser kann man sie meist behandeln. Gerade Katzen verbergen ihr Leiden aber oft. Deshalb sind regelmäßige Gesundheitschecks in der Tierarztpraxis wichtig“, so Müller. Dabei wird unter anderem das Körpergewicht kontrolliert, das Tier wird angeschaut, abgetastet und abgehört. Je nach Alter und Vorbericht werden Blut- und Urinproben genommen, der Blutdruck gemessen oder mit Röntgen oder Ultraschall ins Tier hineingeschaut.



Katzenpärchen

sucht ein neues Zuhause

Kater Dagobert und sein bester Kumpel Murphy würden gerne zusammen in ein neues Zuhause ziehen.

Die beiden werden im April beide 2 Jahre alt und möchten jetzt etwas mehr von der „großen Freiheit“ sehen. Sie sind seit dem Spätsommer 2022 bereits im Tierheim. Sie waren sehr scheue Jungkatzen, die keinen Menschenkontakt in den ersten Monaten hatten und deshalb um Zweibeiner einen großen Bogen machten.

Dass solche Katzen durchaus zutraulich werden können, dafür sind sie der beste Beweis. Klar, ein völlig Fremder muss sich das Vertrauen erst noch erarbeiten, aber auch da sind die zwei schon wesentlich offener geworden und lassen sich schon manchmal auch von ihnen unbekanntem Personen streicheln.

Die zwei sind verspielte und unternehmungslustige Kater, die gerne noch mehr von der Welt entdecken möchten. Späterer Freigang, wenn sie sich eingelebt und ausreichend Vertrauen aufgebaut haben, wäre daher schon Bedingung.

Welcher geduldige Katzenfreund möchte diesem „Traumpärchen“ eine Chance geben?

Es warten noch viele solche tollen Katzenpaare im Tierheim Paderborn auf ihre Menschen!

Machen Sie einen Termin und lernen Sie sie kennen!



Tierheim „Tiere in Not e.V.“ Paderborn

Hermann-Löns-Str. 72 • 33104 PB-Schloß Neuhaus

Telefon: 05254 / 12355

E-Mail: info@tierheim-paderborn.de

www.tierheim-paderborn.de

Spendenkonto: Sparkasse Paderborn Detmold Hörter

IBAN: DE47 4765 0130 0019 0013 04

BIC: WELA DE 3LXXX



Bildrechte: Stadt Paderborn

Offene Sprechstunde „Familien fragen. Wir antworten.“

Neu im FamilienServiceCenter im Rathaus der Stadt Paderborn

Ab März 2024 steht allen Familien in der Stadt Paderborn ein neues, zentrales Informations- und Beratungsangebot im historischen Rathaus zur Verfügung.

Wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten? Was mache ich, wenn mein Baby sich nachts nicht beruhigen lässt? Wie stelle ich einen Antrag auf Kindergeld? Wo finde ich passende Unterstützungsangebote, wenn mein Kind eine Behinderung hat? Was mache ich, wenn ein Familienangehöriger von einer Sucht betroffen ist?

All diese Fragen rund um den Familienalltag werden künftig in der offenen Sprechstunde „Familien fragen. Wir antworten.“ beantwortet.

Das Angebot richtet sich an Schwangere, Familien, Kinder sowie Jugendliche und steht jeden Montag in der Zeit von

10 bis 17 Uhr im FamilienServiceCenter zur Verfügung. „Ein separater Beratungsraum ermöglicht den vertraulichen Zugang für Familien zu vielfältigen Unterstützungsangeboten an einem zentralen Ort in der Paderborner Innenstadt“, erklärt Anne Teubert, Jugendamtsleitung der Stadt Paderborn.

Neues Informations- und Beratungsangebot für Familien

Ins Leben gerufen wurde dieses kostenfreie Angebot vom Bildungsbüro Kind & Ko in Kooperation mit dem FamilienServiceCenter sowie verschiedenen kooperierenden Institutionen aus dem Netzwerk „Rund um die Geburt“.

Für Fragen rund um Schwangerschaft & Geburt stehen Schwangerschaftsberatungsstellen in unterschiedlicher Trägerschaft (Kreis Paderborn, Sozialdienst katholischer Frauen Paderborn), die Eltern-Säuglings-Kleinkind Beratung

des FreienBeratungszentrums sowie der Verein Schatten & Licht ebenso zur Verfügung wie eine Familienhebamme der Stadt Paderborn, die alle zwei Wochen neben der Beratung zur Entwicklung im ersten Lebensjahr auch eine Wiegemöglichkeit für Babys im Rathaus anbietet.

Die Sozialberatung der Diakonie Paderborn-Höxter sowie die Suchtberatung des Caritasverbandes Paderborn sind zukünftig montags ebenfalls im Rathaus vertreten. Darüber hinaus kann direkt vor Ort bei der Antragsstellung von Kindergeld und Kinderzuschlag geholfen werden.

„Die Familienkasse ist seit einigen Jahren nur noch am Standort Detmold vertreten. Wir freuen uns, dass wir Familien durch das Sprechstundenangebot nun an jedem ersten und dritten Montag im Monat wieder persönlich vor Ort in Paderborn beraten können“, erklärt Sabine Hellweg, Leiterin der Familienkasse NRW Ost.

Familien mit Kindern mit besonderem Unterstützungsbedarf können sich monatlich während der jeweiligen Sprechstundenfenster an die interdisziplinäre und heilpädagogische Frühförderstelle des Caritasverbandes Paderborn e.V. oder den familienunterstützenden Dienst FuD Königstraße wenden.

Viele Paderborner Institutionen unterstützen

„Wir freuen uns sehr, bereits zum Start des Beratungsangebots viele Paderborner Institutionen im Boot zu haben. Bei Interesse weiterer Einrichtungen kann die Sprechstunde auch noch ausgebaut werden“, berichtet Kerstin Liggesmeier aus dem Bildungsbüro Kind & Ko der Stadt Paderborn. Für die kleinen Besucherinnen und Besucher stehen altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten zur Verfügung, damit ein entspanntes Beratungsgespräch auch mit Kindern wahrgenommen werden kann.

Die genauen Zeitfenster, zu denen die jeweiligen Institutionen anzutreffen sind, können über die Webseite des Bildungsbüros Kind & Ko eingesehen werden.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen gibt es ab sofort im Bildungsbüro Kind & Ko der Stadt Paderborn unter der Telefonnummer 05251 / 8815157 und unter www.kindundko-paderborn.de



BILDUNGSBÜRO KIND & KO

Stadt Paderborn

Am Hoppenhof 33
33104 Paderborn

E-Mail: kindundko@paderborn.de
Telefon: 05251 - 8811576

www.kindundko-paderborn.de



Ihr Experte vor Ort
Rüdiger Röhl

Der besondere Schutz für das, was Ihnen wichtig ist.

Sie möchten einen Versicherungsschutz, der zu Ihrem Leben passt? Deshalb stehen Ihre individuellen Wünsche und Ziele im Mittelpunkt der ERGO Beratung.

Gemeinsam finden wir eine passende Lösungsstrategie für Sie. Und berücksichtigen auch die bereits getroffene Absicherung. In Ihrem Leben hat sich etwas verändert? Oder Sie haben eine Frage? Rufen Sie einfach an!

Immer für Sie da!



Frohe Ostern
und einen schönen
Frühlingsanfang!

ERGO

Ihr Versicherungspartner vor Ort:

Subdirektion
Rüdiger Röhl

Detmolder Str. 267, 33175 Bad Lippspringe

Tel 05252 53187

ruediger.roehl@ergo.de

www.ruediger-roehl.ergo.de



Im Bad ist erlaubt, was gefällt. Die Hersteller bieten eine große Auswahl an Sanitärkeramiken, Möbeln, Armaturen sowie designorientierten Wand- und Bodenfliesen an. Jens Fellhauer vom Bundesverband Keramische Fliesen e. V. rät, sich bei der Planung eines neuen Bads oder bei einer Modernisierung nicht zu sehr an aktuellen Trends zu orientieren, sondern möglichst den eigenen Wohnstil ins Bad zu übertragen: www.deutsche-fliese.de.



Schlanke WC-Keramiken mit geschlossener Außenform passen zu hohen ästhetischen Ansprüchen, die viele Hausbesitzer heute an die Badeinrichtung stellen. Bei WC-Systemen etwa von Geberit sind alle Komponenten perfekt aufeinander abgestimmt, unter www.geberit.de/wc-system gibt es dazu weitere Infos.



Räume zum Leuchten bringen: Die LED-Profile von Schlüter-Systems lassen sich ohne Fachkenntnisse in der Licht- oder Elektrotechnik einbauen. Sie besitzen die Schutzklasse IP 67 und erlauben so auch Akzente im Duschbereich, etwa als beleuchtete Wandnische. Infos gibt es unter www.liprotec.de.

Meine Wellness-Oase

Einen wichtigen Beitrag zur Barrierefreiheit können Dusch-WCs mit integrierter Intimreinigung leisten. Sie tragen dazu bei, dass bei älteren Menschen der Gang zur Toilette ohne fremde Hilfe möglich bleibt. Bei den „Washlets“ von Toto erleichtert bereits das über einen Sensor gesteuerte, selbsttätige Öffnen des Deckels den Zugang: www.my-washlet.de.



Großflächige Dekorplatten über vorhandene Fliesen eröffnen spannende Möglichkeiten, um Teilbereiche des Bads wie die Duschwand oder den Waschtischhintergrund neu zu gestalten. Für den Ersatz der Wanne gibt es Duschlösungen, die sich schnell und einfach einbauen lassen. Unter www.meister-der-elemente.de gibt es mehr Inspirationen.





So wird der Außenbereich zum Wohlfühlort

(dj/d). Auf der eigenen Terrasse sitzen, in den Garten blicken, dem Vogelgezwitscher lauschen - und sich dabei rundum wohlfühlen. Dieses Gefühl wünschen sich wohl alle, die ein eigenes Haus besitzen. Um es zu erzeugen, hilft es, einen Außenbereich zu haben, der komplett auf die eigenen Vorstellungen abgestimmt ist. Wir zeigen, an welchen Stellen es sich lohnen kann, anzusetzen:

Terrasse

Einer der wichtigsten Plätze im Außenbereich ist die Terrasse. Ob für die Me-Time mit Buch, für das Feierabendgetränk mit dem Partner oder der Partnerin oder für den Grillabend mit der ganzen Familie: Die Terrasse ist bei gutem Wetter der Mittelpunkt. Umso wichtiger ist es, dass einem das Gesamtpaket aus Outdoor-Möbeln, Dekoration und Dielenbelag gefällt. Gerade bei der Wahl der Terrassendielen sollte man neben der Farbe auch auf die Qualität des Materials achten. Dielen aus dem Holzverbundwerkstoff WPC beispielsweise sind langlebig, splitterfrei, recycelbar und pflegeleicht. Wer wissen will, wie das im eigenen Bereich aussehen kann, kann unter www.naturinform.com kostenlos die eigene Traumterrasse konfigurieren.

Sonnen- und Sichtschutz

Gerade in den Sommermonaten strahlt die Sonne teilweise sehr intensiv auf den Außenbereich. Ein guter Sonnenschutz hilft, um sich selbst und den Wohnbereich vor zu viel Hitze zu schützen. Wer nicht ständig den Sonnenschirm verrücken oder die Markise aus- und einfahren möchte, kann unter anderem auf vorgebaute Lamellen zurückgreifen. Die Modelle von Naturinform beispielsweise lassen sich einzeln oder fassadenübergreifend montieren und sowohl waagrecht als auch senkrecht einsetzen. Besonders praktisch: Sie schützen nicht nur vor Sonne und Regen, sondern auch vor neugierigen Blicken. Damit sind sie ideal für alle, die zwar einen Sichtschutz wünschen, aber (noch) keinen Zaun haben.

Fassade

Sind die „kleineren“ Baustellen im Außenbereich erledigt, lohnt es sich, darüber nachzudenken, ob man die Fassade erneuern möchte. Schließlich soll der Blick auch dann auf etwas Schönes schweifen, wenn man den Liegestuhl einmal im Garten platziert. Bei einer Renovierung fällt die Wahl häufig auf die Klassiker Putz, Klinker oder Holz. Diese leiden jedoch mittelfristig unter der Witterung und sind entsprechend pflege- und wartungsintensiv. Eine Alternative bieten Fassadenprofile aus WPC, wie sie beispielsweise Naturinform anbietet. Sie lassen sich vielfältig architektonisch gestalten, sind witterungsbeständig und kaum schmutzanfällig.

Diese Tasse wartet auf Dich!



Werbeagentur und Verlag



Ruf an jetzt an
und hol Dir den Job!
05231-927070
www.teutrine-medien.de

Feg' mit

- ASP ruft zum Frühjahrsputz auf

Anmeldephase zur großen Säuberungsaktion läuft

Aktuell gehen beim Abfallentsorgungs- und Stadtreinigungsbetrieb Paderborn (ASP) wieder viele Anmeldungen für den Frühjahrsputz ein.

Der ASP unterstützt schon seit vielen Jahren Vereine, Schulklassen, Unternehmen und auch Einzelkämpferinnen und Einzelkämpfer bei der Sammlung von wildem Müll.

Leider gibt es noch immer einige schwarze Schafe, die weder Wert auf Umweltschutz noch auf das Erscheinungsbild der Stadt legen. Sie entsorgen wegen des fehlenden Bewusstseins für die Auswirkungen oder einfach aus Bequemlichkeit ihren Müll dort, wo sie gerade gehen oder stehen. Der To-Go-Becher, der aus dem Autofenster fliegt, oder das Bonbonpapier, welches beim Wandern achtlos fallengelassen wird, sind nicht nur ein optisches Ärgernis, sondern auch eine Belastung für die Tier- und Pflanzenwelt.

Um zumindest einen Teil dieser Abfälle außerhalb der regelmäßigen Stadtreinigungsrouten aus der Natur zu entfernen, ruft der ASP seit vielen Jahren zum Frühjahrsputz auf. So sind jedes Jahr im März und im April verschiedene Gruppen in ganz Paderborn unterwegs und sammeln wilden Müll ein, der anschließend kostenfrei entsorgt wird. Vom ASP werden die Teilnehmenden zudem mit Utensilien wie Warnwesten, Greifzangen und Müllsäcken ausgestattet.

Die Aktion im Frühjahr mobilisiert regelmäßig hunderte Teilnehmende und leistet einen großen Beitrag für das Stadtbild.

ASP-Betriebsleiter Dietmar Regener freut sich über jeden Teilnehmer. „Egal ob Schützen- oder Sportverein, Großgruppe oder kleine Familie – jeder Beitrag wird anerkannt. Die vielen dutzenden Säcke wilden Mülls, die durch die Aktion nicht in der Natur verbleiben, sind den Aufwand in unserer Abfallberatung mehr als Wert. Nachdem die Zahl der Teilnehmenden 2023 wieder das Vor-Corona-Niveau erreicht hat, hoffen wir, die Marke dieses Jahr nochmals zu steigern. Im Zuge der gemeinsamen Sammlung wilden Abfalls kann man nicht nur den Zusammenhalt in einer Gruppe stärken, sondern schärft auch das Bewusstsein für Natur um Umwelt. Deswegen freue ich mich im März und April immer besonders, wenn ich viele Heranwachsende in unseren Warnwesten und mit Zangen bewaffnet sehe.“

Der ASP freut sich besonders über große Unternehmen, Vereine und Behörden, die als Vorbild für die Bürgerinnen und Bürger vorangehen.

Auf der ASP-Homepage sind die schönsten Bilder der vergangenen Frühjahrsputzaktionen zu sehen. Auch dieses Jahr sind Einsendungen von Fotos für die Galerie und SocialMedia oder auch direkte Markierungen auf bekannten Plattformen sehr willkommen.



Bildrechte: ASP



**Mehr Informationen
und Anmeldung zum Frühjahrsputz:**

www.asp-paderborn.de/fruehjahrsputz



Top Talent Programm 2024:

garage33 fördert Studierende

Nach dem erfolgreichen Abschluss des Top Talent Programms mit Studierenden der Hochschulen des Exzellenz Start-up Center.OWL (ESC.OWL) im Juli vergangenen Jahres geht das Workshop- und Event-Programm nun in die vierte Runde. Das dreimonatige Programm, welches durch die garage33, Gründungszentrum der Universität Paderborn, initiiert wird, richtet sich an motivierte und engagierte Studierende aller Fachrichtungen, die sich neben dem Studium qualifizieren und vernetzen wollen – unabhängig von ihrem Schwerpunkt oder Notendurchschnitt.

Ziel ist es, die Teilnehmenden bei ihrer persönlichen und fachlichen Entwicklung zu unterstützen und herauszufinden, was die berufliche Zukunft für sie bereithält.

Das Programm, das am Donnerstag, 11. April, startet, richtet sich an Studierende der Universität Paderborn, der Hochschule Bielefeld sowie der TH OWL.

Sieben praxisnahe Events geplant

Bei dem Programm erhalten die jungen Talente eine intensive Förderung und Begleitung durch erfahrene Coaches und das garage33-Team. Praxisorientiertes Lernen, exklusive Trainings zur Persönlichkeitsentwicklung, Social Events zur Vernetzung innerhalb des Gründungsökosystems und Workshops zur Unternehmensgründung bieten den Teilnehmenden auf ihrem persönlichen Karriereweg die bestmögliche Unterstützung, Inspiration und Infrastruktur. Innerhalb von drei Monaten sind insgesamt sieben Programmpunkte geplant.

Mit der „Kick-off-Veranstaltung“ am Donnerstag, 11. April, wird das Top Talent Programm eröffnet. Am 17. und 18. April geht es mit der „Ideation Challenge“ weiter. Sie bietet den Teilnehmenden die Chance, ihr theoretisches Wissen aus dem Studium praktisch anzuwenden und die eigenen Stärken auszubauen. Mit innovativen Methoden werden hierbei in interdisziplinären Teams eigene Ideen entwickelt. In drei Abendveranstaltungen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, mit Start-up-Gründerinnen und -Gründer, Alumni und Unternehmerinnen und Unternehmer aus dem Netzwerk der garage33 ins Gespräch zu kommen. Bei der „Start-up Challenge“ am Freitag, 24. Mai, versuchen die Teilnehmenden, Lösungen für reale Herausforderungen für Start-ups der garage33 zu finden. Im zweitägigen „Personality Bootcamp“ am 20. und 21. Juni steht die persönliche Weiterentwicklung der Talente im Vordergrund, die gemeinsam mit den Expert*innen herausgearbeitet und strategisch ausgebaut werden soll. Bei der Abschlussveranstaltung am Donnerstag, 27. Juni, werden die „Top Talent Zertifikate“ verliehen.

„Mich persönlich hat das Programm im letzten Jahr unheimlich weitergebracht. Es war der Startschuss meiner eigenen Gründungsreise mit BariTrax und ich bin unheimlich dankbar für die ganzen Erfahrungen und die Menschen, die ich dort kennengelernt habe“, erklärt Rika Leder, Teilnehmerin des Top Talent Programms 2023 und Gründerin des Start-ups BariTrax, das als digitale Plattform Patientinnen und Patient nach adipositaschirurgischen Eingriffen in ihrer Nachsorge unterstützen soll.

R Magaziner eporter Menschen der Region

In den monatlichen Ausgaben des Magazins Reporter geht es schwerpunktmäßig um Menschen der Region. Um Schicksale, Träume und Karrieren.

Diese hochwertigen Magazine erscheinen in Lippe und Paderborn an jeweils über 1.000 Auslagestellen. Sie sind stark in der Reichweite und nahezu zeitlos im Inhalt.

Die regionalen Printausgaben finden Leser an vielen ausgewählten Auslagestellen. Beim Friseur, beim Arzt, in der Gastronomie, im Fitnesscenter, im Einzelhandel, in der Touristinfo u.v.m.

Alle digitalen Ausgaben finden Sie im Internet unter:
www.reporter-magazin.de



Ratgeber Feiern

Egal ob bei schlichten Geburtstagen oder bei großen Jubiläumstagen, die Organisation ist oft komplex. Von der Location-Auswahl bis hin zur musikalischen Begleitung, bietet professionelle Planung viele Vorteile.

Unser Magazin „Ratgeber Feiern“ liefert Tipps und präsentiert Experten, um Ihre nächste Veranstaltung zu einem unvergesslichen Highlight zu machen.

Die aktuelle Ausgabe finden Sie im Internet unter:
www.ratgeber-feiern.de

SennePlus

Unter www.SennePlus.de erscheinen täglich Meldungen aus Schlangen, Bad Lippspringe und der Umgebung.

In der monatlichen Printausgabe als auch online wird über lokale Politik, Kultur sowie aus dem Vereinsleben und anderen aktuellen Entwicklungen berichtet.

Die Printausgabe finden Leser an vielen ausgewählten Auslagestellen in der Region.

Auch auf der rein werbefinanzierten Online-Plattform sind alle Inhalte ohne Abo und kostenfrei für die Leser in vollem Umfang zugänglich. Hier ergeben sich zusätzliche Werbemöglichkeiten für die regionale Wirtschaft.
www.senneplus.de



Ausflugsziele für Familien

Ausflugsziele für Familien ist seit 2013 als Ideengeber im praktischen DIN-lang Hosentaschenformat der ideale Begleiter für Familienausflüge in der Region.

Die Printausgabe ist erhältlich bei Ausflugszielen, in Tourist- und Bürgerinformationen, sowie in Kindergärten und zahlreichen anderen Auslagestellen, wie dem Einzelhandel, Tankstellen u.v.m.

Die gesamte Ausgabe finden Sie auch im Internet unter:
www.ausflugsziele-für-familien.de

Lippeportal

Lippeportal ist seit über 20 Jahren das monatliche Veranstaltungs-Magazin mit hunderten Informationen über Konzerte, Theater, Stadtfeste, Freizeit, Wellness, Recht, Bücher, Bildung, Gastronomie, Einzelhandel u.v.m. in Lippe.

Die monatliche Printausgabe erhalten Leser an über 400 Auslagestellen in Lippe. Damit ist das Lippeportal nahezu unübersehbar.

Die digitale Ausgabe inklusive aller Anzeigen finden Sie auch im Internet unter: www.lippeportal.de



Magazine für Kunden, Mitarbeiter und andere Zielgruppen

Nicht nur für Unternehmen der freien Wirtschaft, Vereine und Organisationen, sondern auch für kommunale Träger, Parteien und Verwaltungen erstellen wir individuelle Magazine, Jahresberichte, Programme und andere Drucksachen.

Kommunal
Druck

Wir lieben Veranstaltungen und Storytelling in jeder Form.

In unseren Printausgaben und auf unseren Online-Portalen informieren wir jeden Monat über kommende Events und besonderen Highlights.

In unseren Magazinen erzählen wir Geschichten über Menschen der Region. Über ihre Schicksale, Glücksmomente und was sie bewegt.

Gemeinsam lernen wir heimische Unternehmen kennen. Die bodenständigen Familienbetriebe mit langer Tradition, die innovativen Startups und die vielen inspirierenden „Hidden Champions“.

Das sind die Momente, Menschen, Unternehmen und Produkte, die uns begeistern, und für die wir gerne werben.

Wir sind jedoch nicht nur Verlag, sondern bieten unseren Kunden auch den kompletten Service unserer Werbeagentur.

- Visitenkarten und Briefpapier
- Flyer und Prospekte
- Kunden- und Mitarbeitermagazine
- Internetseiten und Social-Media
- Fotos, Videos und Pressetexte
- Social-Media-Guidelines und Schulungen
- Kampagnenführung und Budgetplanung
- und vieles mehr

Sie brauchen etwas anderes?
Oder wollen Sie einfach mal ganz grundsätzlich über Möglichkeiten für Ihr Marketing sprechen?

Kein Problem. Rufen Sie uns an:
0 52 31 - 92 70 70

 **Teutrine**
Medien & Consulting

>>> www.teutrine.de



Lutz Heinemann

Abenteuer-Mann und Erlebnis-Schaffer

Freizeitanlagen sind seine Leidenschaft

Lutz Heinemann ist ein hochgewachsener, durchtrainierter Mitvierziger. Ein „richtiger Kerl“, wie der Volksmund sagt, und ein Mann in bestem Alter, verheiratet und fürsorglicher Vater zweier Kinder. Der entgegenkommende und stets freundlich auftretende Detmolder hat sich mit Mitte zwanzig bereits selbstständig gemacht und gehört mit seiner Interakteam GmbH inzwischen zu den führenden Veranstaltern von outdoor-Events in Deutschland. Auf vielerlei Art bieten er und sein Mitarbeiter-Team ihren Kunden außergewöhnliche und aufregende outdoor-Erlebnisse, bei denen man herrlich abschalten und den faden Alltag einfach mal hinter sich lassen kann.

Mit einem Kletterpark am Fuße des Hermannsdenkmals – einer der ersten und heute bekanntesten Waldkletterparks in Deutschland – fing alles an. Bis heute ist diese Kletterpark-Anlage inmitten des herrlichen Buchenwalds an der Grotenburg ein beliebtes Freizeit- und Touristenziel, das in der Saison tausende an jüngeren und älteren Besuchern anlockt. Neben vielen weiteren Angeboten seiner Firma steht ein weiteres Highlight kurz vor der Eröffnung. Voraussichtlich noch im April dieses Jahres, der exakte Termin steht noch nicht fest, wird Lutz Heinemann seine erste Adventuregolf-Anlage eröffnen, und zwar an den beliebten Fischteichen in Paderborn, an der Dubelohstraße 25. „Mein Blick ist meistens nach vorne gerichtet“, gesteht Lutz. „Manchmal auch zur Seite, aber so gut wie nie nach hinten.“ Doch wir schauen einmal nach hinten und beginnen mit der Zeit, als irgendwie alles anfang oder zumindest anzufangen schien.

Kunsttherapeut in der Psychiatrie

Der scheinbare Anfang seiner steilen Karriere als erfolgreicher Veranstalter von outdoor-Events sah ganz anders aus, als die meisten vermuten würden. Nach Abitur und einem abgeschlossenen Studium der Kunsttherapie ging es zunächst

nach Hamburg, wo Lutz knapp eineinhalb Jahre als Therapeut in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie gearbeitet hat. „Die Kunsttherapie kann – je nach Praxisfeld, methodischem Ansatz und Indikation – in unterschiedlichem Setting stattfinden. Als Einzel- oder Gruppentherapie, in offenen Ateliers wie in geschlossenen Gruppen. Aber immer befindet man sich als Therapeut in einem Minus-Raum, umgeben von Patienten mit körperlichen und psychischen Problemen. Nach eineinhalb Jahren wurde mir klar, dass ich diesen Job nicht mein ganzes Leben lang machen möchte. Vielleicht hatte ich auch ein bisschen Angst davor, irgendwann selbst auf der anderen Seite des Therapeuten-Schreibtisches zu landen. Ich bin dieses Studium mit viel Interesse angegangen und habe es mit dem Master abgeschlossen, aber die berufliche Realität habe ich offenbar falsch eingeschätzt. Das wäre langfristig nichts für mich gewesen“, meint Lutz.

Der Sprung ins kalte Wasser

Seinen Job an den Nagel zu hängen war kein Spontanentschluss, er hatte schon über einen längeren Zeitraum hinweg über eine Veränderung nachgedacht. Doch bevor es konkret wurde, bis er sich für eine neue berufliche Ausrichtung entschlossen hat, „musste ich erst mal raus aus Hamburg und zurück in meine lippische Heimat. Ich habe meinen Job gekündigt, meine Wohnung aufgegeben, meiner damaligen Freundin Adieu gesagt und bin mit vollgepacktem Kofferraum zurück nach Detmold gefahren. Ich hatte ein gutes Gefühl im Bauch, fühlte mich erleichtert und war bereit für einen Neustart.“ Der Neustart und damit wirkliche Beginn seiner Karriere als Erlebnis-Schaffer begann zunächst als Rinnsal auf seiner eigenen Party. „Wir feierten meinen 26. Geburtstag, es war ein ziemlich feucht-fröhliches Fest, das bis tief in die späten Morgenstunden ging. Ich philosophierte mit einem guten Freund von mir, der wie ich in seiner Studienzeit für verschiedene Outdoorfirmen in Hochseilgärten jobbt

hat, so herum, und irgendwie kamen wir auf die Idee eines Hochseilgartens. Mich hat diese Idee dann nicht mehr losgelassen, und da ich unbedingt selbständig sein wollte, habe ich mit Teamtrainings für Gruppen, Firmen und Vereine angefangen. 2004 wurde die Interakteam GmbH gegründet. Meine therapeutische Ausbildung hat mir zwar geholfen, aber als Unternehmer und Geschäftsführer einer GmbH stand ich noch völlig am Anfang.“

Der erste Kletterpark

Die Teamtrainings wurden gut angenommen, aber zwischen den Zeilen der ersten Kunden verdichtete sich deren Wunsch nach mehr. „Am Bodensee hatte ich von einem Adventurepark gehört, der ganz erfolgreich an den Start gegangen ist. Dieses Konzept habe ich mir mit meiner damaligen Freundin – und heutigen Frau – sehr genau angesehen. Es hatte uns derartig überzeugt, dass wir uns entschlossen haben, etwas Vergleichbares auch in Lippe umzusetzen.“ Das war der eigentliche Beginn der neuen beruflichen Laufbahn des Lutz Heinemann, und nach etlichen Gesprächen mit der Stadt Detmold und dem Landesverband Lippe, nach monatelangen Planungen und Ideen eröffnete Lutz im Mai 2005 seinen ersten Kletterpark, bis heute einer der bekanntesten Waldkletterparks in Deutschland. „Der Park bietet 80 verschiedene Kletterstationen in sechs verschiedenen Parcours mit Höhen von 5 bis 14 Metern. Auch die Schwierigkeitsgrade weichen voneinander ab. So ist für Anfänger und Profis immer was dabei. Auch die Kleinen ab 3 Jahren können in drei Bambini-Parcours ihre ersten Klettererfahrungen auf bis zu 2,5 m Höhe sammeln“, erklärt Lutz. „Die Lipper waren damals zunächst abwartend. Etwa 400 Gäste hatten wir im ersten Jahr. Ein Jahr darauf war die anfängliche Skepsis verflogen und wir wurden von rund 5.000 Gästen regelrecht überrannt.“ Die Welt aus Seilen, Tauen, Brücken, Plattformen und Seilrutschen fand so viel Zuspruch, dass es nicht lange dauerte, bis Lutz Heinemann und sein Team einen weiteren Kletterpark ins Leben gerufen haben: den Kletterpark Bielefeld am Johannisberg, einer der größten Kletterparks in NRW mit vielen Herausforderungen für jeden Geschmack und Anspruch.



Eisstock-Curling

Klettern kann man eigentlich immer – wenn es nicht gerade stürmt, schneit, gewittert oder hagelt. Demzufolge haben die Anlagen in der Regel nur in der Zeit von Ende März bis Anfang November geöffnet. Saisongeschäft eben. „Wir wollten die Lücke von etwa 5 Monaten unbedingt schließen und sind so, eher einem Zufall entspringend, auf die Idee des Eisstock-Curlings gekommen. Eisstock-Curling ist eine besondere Form des Eisstockschießens, für das keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Gespielt wird auf speziellen Kunststoffplatten, auf denen die Eisstöcke genauso gut gleiten, wie auf Eis. Kein Ausrutschen und ökologisch nachhaltig. Eisstock-Curling ist teamorientiert, wetterunabhängig und eine aktive und gute Sache für Jedermann“, erläutert Lutz Heinemann. Unter dem Label „Liknaris“ können Interessierte in der Zeit von November bis Februar im Schützenhof Paderborn und im Hangar 21 in Detmold mit bis zu 12 Personen pro Bahn ausgiebig spielen. Das Curling wird professionell begleitet und betreut.





Schulungen für Hörensicherheit

Lutz ist inzwischen ein Kletter-Profi und hat sich, immer den Blick nach vorne, in vielerlei Hinsicht weitergebildet. So ist es kaum verwunderlich, dass er auch in dem Bereich Hörensicherheit seine Expertise anbietet. Unter dem Namen „Klettergreif“ berät er Firmen, die Arbeitsplätze mit Absturzgefahr haben, diese Arbeitsplätze sicherer zu gestalten. Mit seinem Team führt er Mitarbeiter-Schulungen zur Absturzvermeidung durch, erstellt Gefährdungsbeurteilungen und plant erforderliche

Rettungskonzepte. „Als Trainingsanbieter und anerkannter Ausbildungs- und Schulungsbetrieb der IAPA sind das sichere Begehen von Arbeitsplätzen in der Höhe sowie das Retten von darin verunfallten Personen wichtige Schwerpunkte unserer Arbeit“, meint Lutz.

Teamworker und Teamtrainer

Teamgeist, Teamerlebnisse und Teamkultur sind für Lutz Heinemann wesentliche Voraussetzungen für Erfolg. Diesen





Geist lebt er nicht nur in seinen eigenen Firmen, er vermittelt ihn auch an andere Unternehmen. „Da halte ich es ganz mit Henry Ford, dem großen Auto-Magnaten, der einmal sagte: Zusammenkommen ist ein Beginn, Zusammenbleiben ist ein Fortschritt, Zusammenarbeiten ist ein Erfolg“. Das Angebot ist auch hier besonders umfangreich: Teamtraining, Azubiteamtraining, Teamsporttraining, Teamerlebnistage, erlebnispädagogische Klassenfahrten, Klettertouren für Gruppen, Erlebniswanderungen, Bogenschießen, Floßbau, Geocaching und Nachtklettern, um nur einige der teambildenden Angebote zu nennen. „Gemeinsame Erlebnisse begeistern, verbinden und schaffen starke Motivationen für neue Aufgaben und zukünftige Projekte“, so Lutz Heinemann.

Schwere Zeiten

Trotz allem Erfolg hat Lutz aber auch schwere Jahre ertragen und irgendwie durchstehen müssen. „Die Wirtschafts- und Finanzkrise sowie die Corona-Zeit hatten es in sich“, erinnert sich Lutz Heinemann noch gut. „Als wir unseren Kletterpark 2008 in Bielefeld eröffnet haben, lief zunächst alles prima. Und 2009 kam als Jubiläumsjahr das bekannte Varusjahr hinzu, auch bekannt als die Hermannsschlacht oder als die Schlacht im Teutoburger Wald. Die Römer wurden von den Germanen vernichtend geschlagen. Zu diesem geschichtsträchtigen Ereignis fanden viele Veranstaltungen wie Tagungen, Ausstellungen und kulturelle Events in Bielefeld statt, die uns natürlich reichlich Publikum beschert haben. 2008 und 2009 waren super Startjahre. Dann allerdings kam die Wirtschafts- und Finanzkrise 2010 und die, die hat uns bzw. mir heftig ins Genick geschlagen. Dieses Mal waren wir die Römer, von den Turbulenzen schwer gezeichnet und angezählt. Kurzarbeit für alle Mitarbeiter. Das war heftig und ich war quasi machtlos, dagegen etwas zu tun. 2011 hat sich die Lage wieder erholt, aber von elf Mitarbeitern hatte ich neun verloren. Das kleine Team wieder aufzubauen, war wie ein Hermannsakt“, so Lutz Heinemann.

Auch die Corona-Pandemie entpuppte sich als starker Gegner. Outdoor-Aktivitäten waren eingeschränkt, indoor ging so gut wie nichts mehr, Schulungen fielen massenhaft aus. „Gefühlter Ausnahmezustand. Es kam mir fast so vor, als stünden die Römer wieder vor den Toren Lippes“. Lutz und seine Mitarbeiter mussten kämpfen, um auch diese Krise zu überstehen. Sie haben sie überstanden und sich währenddessen überlegt, was es Neues geben könnte. Was sagte er noch? „Mein Blick ist meistens nach vorne gerichtet. Manchmal auch zur Seite, aber so gut wie nie nach hinten.“





Adventuregolf in Paderborn

Sein Blick fiel auf Paderborn, auf eine seit langem leerstehende und nicht mehr benutzte Minigolfanlage an den Paderborner Fischteichen. Das Angebot, den Kletterpark Paderborn zu kaufen, schlug er aus. Die seit zwei Jahren brach liegende und etwas verwaahlte Minigolfanlage bot einen trübseligen Anblick. Teils verwildert, runtergekommen, sanierungsbedürftig an allen Ecken und Kanten. „Ein Trauerspiel ohnegleichen“, war sein erster Eindruck. Aber die ursprüngliche Bau- und Ausführungsqualität war gut. Lutz Heinemann und sein engagiertes Team – 10 feste Mitarbeiter, in der Saison etwa 60 Mitarbeiter – entschieden sich, die Anlage für 30 Jahre zu pachten. „Im outdoor-Bereich gibt es immer wieder neue Trends, und einer dieser Trends ist das

Adventuregolf. Die dafür geeigneten Plätze werden in den nächsten 3-5 Jahren vergeben und ich wollte unbedingt dabei sein. Aber ich wollte keinen Platz auf der grünen Wiese bauen, sondern mich mit einem neuen Konzept in etwas Bestehendes einbringen. Die Anlage hat eine Größe von 6.000 qm. Normale Minigolfanlagen liegen zwischen 1.000 und 1.500 qm. Also Platz genug, Altes und Neues miteinander zu verbinden. Abgesehen davon grenzt der Platz an die Fischteiche und damit an ein weitläufiges Gelände, das den Paderbornern als gut besuchtes Nacherholungsgebiet dient. Spazierengehen, Joggen, Radfahren. Und neben eigenen PKW-Stellplätzen hat mich auch die sehr gute Verkehrsanbindung der Anlage überzeugt.

Die bestehenden 18 Minigolfbahnen wurden aufwendig saniert und durch 18 zusätzliche Adventuregolfbahnen ergänzt. Alle fügen sich in ein harmonisch gewachsenes Gelände mit viel altem Baumbestand ein. Das in die Jahre gekommene, ehemalige Wirtschaftsgebäude wurde sorgfältig renoviert, erhielt neue Toiletten und einen neuen Anstrich. An der nagelneuen Beachbar können sich die Besucher entspannen und kleine Snacks sowie Getränke aus dem Automaten zu sich nehmen. Eine wirklich gute Gastronomie liegt nur einen Steinwurf entfernt. „Beim Adventuregolf gelten die Spielregeln des Minigolfs, aber man kommt sich vor wie auf einem echten, nur etwas eingeschrumpften Golfplatz. Wir haben Bahnen mit bis zu zwanzig Metern Länge“, so Lutz. Die Bahnen sind mit kurz- oder langflorigem Kunstrasen belegt, es gibt ein Walking Green, Sandbunker und verschiedene Wasserelemente. Von höher gelegten Flächen aus, den sogenannten Emporen, lässt sich die ganze Anlage überblicken. Selbst die berühmten Externsteine hat Lutz in einer Größe von vier Metern Höhe nachbilden lassen. Ein besonderes Highlight der Freizeitanlage ist die Beleuchtung. Vierzig LED-Leuchten spenden warm-weißes Licht und ermöglichen es, den barrierefreien Platz mit seinen 36 Bahnen auch in der Abenddämmerung zu bespielen. Neben Einzelbuchungen sind auch Gruppenbuchungen für Firmen, Vereine oder Schulklassen möglich. Die Anlage kann auch komplett gemietet werden. Der neue Freizeitspaß für Jung und Alt mitten in der Natur ist perfekt und verspricht jede Menge Spaß und Vergnügen. „Selbst die ganz Kleinen im Alter von drei Jahren können hier spielen. Von den Minischlägern haben wir genügend angeschafft“, schmunzelt Lutz. „Nach oben hingegen gibt es praktisch keine Altersbeschränkung.“



Nur wer brennt, kann andere begeistern

Ob er es jemals bereut hat, seinen erlernten Beruf aufgegeben zu haben, um den Sprung ins kalte Wasser der Selbständigkeit zu wagen? „Nein“, sagt er, „zu keiner Sekunde.“ Das bestätigt auch seine Frau, die als Diplompädagogin arbeitet. „Lutz brennt für seinen Job, das merkt man ihm sofort an. Und nur wer brennt für das, was er macht, kann andere Menschen begeistern und mit sich ziehen. Neben seiner Flexibilität, seinem Enthusiasmus und seiner Willensstärke ist die Begeisterung für seine Sache der wesentliche Erfolgsfaktor seiner beruflichen Karriere.“

Wir sind gespannt und freuen uns auf die Eröffnung der neuen Adventuregolf-Anlage in Paderborn.

Näheres dazu steht schon auf www.interakteam.de



Stehen an der Minigolfanlage, die noch im Frühjahr wieder geöffnet werden soll (v. l.): Martin Wolsfeld vom GMP, der stellvertretende Bürgermeister Dieter Honervogt, Lutz Heinemann, Geschäftsführer Liknaris GmbH sowie Laura Wilde von der Liknaris GmbH.

Bildrechte: Stadt Paderborn, Fotograf: Kristina Stog

Coaching kann auf vielfältige Weise unterstützen: Etwa im Bewerbungsverfahren durch Hilfe bei der Gestaltung der Bewerbungsunterlagen oder bei der Vorbereitung aufs Vorstellungsgespräch. Das Institut für Berufliche Bildung (IBB) bietet eine Reihe von Coachings zur Optimierung des beruflichen Profils an. Sie finden an einem der bundesweit über 1.000 Standorte oder online statt. Mehr Infos gibt es unter www.ibb.com.



Mit der Hinwendung zu diversen Bewerberpools ergeben sich auch für potenzielle Arbeitnehmer neue Perspektiven, vor allem für ältere Bewerber und Baby-Boomer. „Die aktuelle Entwicklung ist ein Zeichen für eine moderne, inklusive und zukunftsorientierte Arbeitswelt“, so Iwona Janas, Country Manager Deutschland der ManpowerGroup.



Foto: djd-k/Manpower Group

Eine Ausbildung etwa im Holzfachhandel schafft die Grundlage dafür, um nachhaltiges Bauen zum eigenen Beruf zu machen. „Mit rund 4.200 Auszubildenden in 900 Betrieben ist der Holzfachhandel flächendeckend präsent und deckt wohnortnah bei kurzen Wegen ein vielfältiges Angebot an Ausbildungs- und Qualifizierungswegen ab“, schildert Thomas Goebel, Geschäftsführer des Gesamtverbandes Deutscher Holzhandel e. V. Unter www.holzvomfach.de gibt es mehr Informationen.



Foto: did-k/Gesamtverband Deutscher Holzhandel

BILDUNG & BERUF



Foto: did-k/Wings/BalanceFormCreative/Shutterstock

Im berufsbegleitenden Bachelor „New Work and Transformation Management“ bei Wings, dem Fernstudienanbieter der Hochschule Wismar, werden angehende Führungskräfte vorbereitet. Ziel ist es, qualifizierte Managerinnen und Manager für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt und des digitalen Wandels auszubilden. Infos: www.wings.de/newwork.

Idealerweise sollte das regelmäßige Vorlesen bis in die Grundschulzeit hinein zum Alltag gehören. Mit ein paar kleinen Techniken gelingt es auch unerfahrenen Eltern schnell, eine Geschichte besonders spannend oder lustig vorzulesen. Welche Kniffe das sind, stellt der Schauspieler und Synchronsprecher Charles Rettinghaus in fünf Videos unter www.studienkreis.de/leselust vor. Wenn in der Stimme Spannung und Lebendigkeit liegen, haben die Kinder Lust, weiter zuzuhören.



Foto: djd-k/Studienkreis/Bernd Beiermann



Foto: did-k/Nürnberger Versicherung/Getty/PIXALEffect

Mit einer Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) kann man finanzielle Lücken bei anerkannter Berufsunfähigkeit durch eine Rente weitgehend schließen. Etwa ein Fünftel der Leistungsanträge werden von Versicherten nicht weiter verfolgt, weil der zu beantwortende Fragebogen sehr umfangreich ist. Bei der Nürnberger Versicherung können sich die Kunden in einem Telefoninterview den Leistungsantrag ausfüllen lassen: www.nuernberger.de.

Sparkassen-Waldleuchten

Am Freitag, 15. März, startet die Gartenschau Bad Lippspringe mit der siebten Auflage des Sparkassen-Waldleuchtens spektakulär in die Veranstaltungssaison.

Traumhafte Leuchtobjekte, eine 3D-Videoshow in der NIEWELS-Fontäne und hunderte bunte LED-Lampen und -Strahler, die den weitläufigen Park in einen bunten Zaubewald verwandeln:

Von Freitag, 15. März, bis Montag, 1. April, startet die Gartenschau Bad Lippspringe spektakulär in die Veranstaltungssaison.

Das Waldleuchten hat auch in seiner 7. Auflage nichts von seiner Faszination verloren.

Das Team von world of lights rund um den Lichtkünstler Wolfgang Flammersfeld schaffen es jedes Jahr auf's Neue seine Besucherinnen und Besucher zu überraschen, zu beeindrucken und zu verzaubern. Diese dürfen sich wieder auf zahlreiche neue und beeindruckende Leuchtobjekte freuen. Mehr als 20 kunstvolle Lichtinstallationen sorgen mit energiesparender LED-Technik bei großen und kleinen Besuchern gleichermaßen für strahlende Gesichter. Darüber hinaus haben die Lichtkünstler eine neue 3D-Videoshow für die NIEWELS-Fontäne entwickelt, die mit stimmungsvoller Musik untermalt wird.

Hunderte bunte Lampen und Strahler, die die mehrfach ausgezeichnete Parkanlage in einen bunten Zaubewald verwandeln, machen das Waldleuchten-Erlebnis perfekt.

Tickets und Öffnungszeiten

Erwachsene	9,50 Euro
Kinder bis einschließlich 17 Jahre	3,- Euro
Jahreskarten-Inhaber	Eintritt kostenfrei

16 bis 21 Uhr	Abendkasse und Einlass
bis 22.30 Uhr	Beleuchtung im Park

Bitte beachten Sie, dass an der Waldleuchten-Abendkasse keine Jahreskarten ausgestellt oder verlängern können.

Shuttleservice

An den Samstagen, 16., 23. und 30. März bringt Sie außerdem ein kostenfreier Shuttle vom Parkplatz im Gewerbegebiet Am Vorderlöb (Navigationseingabe: Zum Strothebach) zum Haupteingang der Gartenschau am Ehrenhain.

Abfahrtszeiten Strothebach: zur halben und zur vollen Stunde.
 Abfahrtszeiten Ehrenhain: viertel vor und viertel nach.

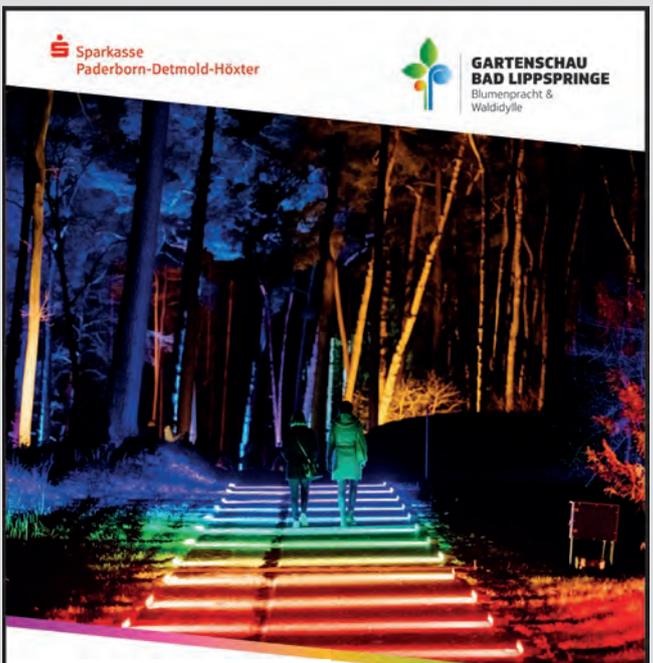
Parken

Der Haupteingang der Gartenschau Bad Lippspringe (Lindenstraße 1a) liegt in der Fußgängerzone. Deshalb gibt es dort keine Parkmöglichkeiten. Allerdings verfügt unsere Stadt über mehr als 700 innerstädtische, kostenfreie Parkplätze, die alle in fußläufiger Entfernung zum Gartenschau-Gelände liegen.



Das erwartet Sie beim Sparkassen-Waldleuchten

- Hunderte Lampen, die für eine einzigartige Atmosphäre im Park sorgen
- Mehr als 20 neue Leuchtobjekte
- 3D-Videoshow mit Musik in der NIEWELS-Fontäne
- Klassische Imbisspeisen im Waldbiergarten an der Adlerwiese



Sparkasse Paderborn-Detmold-Höxter

GARTENSCHAU BAD LIPPSRINGE
Blumenpracht & Waldidylle

15. MÄRZ - 1. APRIL 2024

SPARKASSEN-WALDLEUCHTEN

www.gartenschau-badlippspringe.de



Foto: djfd/Linda AG/Getty Images/fladendron

Die Allergie-Saison beginnt: Eine gute Behandlung kann helfen

(djd). Schon bald werden die Tage wieder wärmer und die ersten Blüten und Knospen strecken ihre Köpfe heraus. Für Allergiker ist das oft ein Warnsignal. Meist kündigt es sich mit einem Kribbeln in der Nase an und wächst sich dann schnell zu heftigen Niesattacken, Fließschnupfen sowie quälendem Juckreiz und tränenden Augen aus. Mit dem ersten Pollenflug beginnt für viele Betroffene eine Leidenszeit bis tief in den Herbst hinein. „Auffällig ist, dass sich die Saison klimabedingt weiter nach vorn verschiebt, die Frühblüher sind oft schon im Februar aktiv und rufen bei den Betroffenen die typischen Reaktionen hervor“, meint Linda Apotheker Dr. Benjamin Lieske aus Castrop-Rauxel. Daten der KKH Kaufmännische Krankenkasse zeigen zudem, dass die Zahl der Pollenallergiker ansteigt – von 2011 auf 2021 um 11,5 Prozent.

Moderne Wirkstoffe frei verkäuflich

Bei Heuschnupfen lösen umherfliegende Baum- und Gräserpollen eine allergische Reaktion in den Schleimhäuten aus. Dadurch werden im Körper Histamine ausgeschüttet, die wiederum dann für die genannten Symptome sorgen. Sie können die Lebensqualität erheblich einschränken. „Im Akutfall rate ich zu einem Antihistaminikum in Form von Nasenspray oder Augentropfen“, so Lieske. Seit einigen Jahren gebe es hier auch kortisonhaltige Präparate, die freiverkäuflich sind. Hierzu ist eine individuelle Beratung in einer qualifizierten Apotheke empfehlenswert – unter www.linda.de beispielsweise finden sich Standorte in Wohnortnähe. Ebenso können Tabletten mit den Wirkstoffen Cetirizin, Desloratidin und Bilastin Schniefnase und juckende Augen binnen 30 bis 60 Minuten lindern.

Möglichst frühzeitig vorbeugen

Noch besser ist es laut dem Experten, möglichst schon vorbeugend aktiv zu werden: „Sogenannte Mastzellenstabilisatoren mit dem Wirkstoff Cromoglicinsäure sollten bereits vier bis sechs Wochen vorm Einsetzen des Pollenflugs und dann durchgehend angewendet werden. Das ist zwar aufwendiger, aber birgt weniger Nebenwirkungen und macht nicht müde.“ Generell sollte man bei Heuschnupfen nicht lange fackeln, sondern sofort und konsequent behandeln. „Denn sind die Schleimhäute ständig gereizt, droht eine Chronifizierung“, erklärt der Apotheker. Zudem könne es zu einem Etagenwechsel kommen und sich Husten und allergisches Asthma entwickeln. Spätestens dann sollte man mit einem Facharzt über weitere Maßnahmen wie eine Hyposensibilisierung sprechen. Der Fachmann gibt noch den Tipp, das Schlafzimmerfenster mit Pollenfiltern abzudichten, vor dem Zubettgehen zu duschen und Sport im Freien während der allergieintensiven Zeit zu vermeiden.

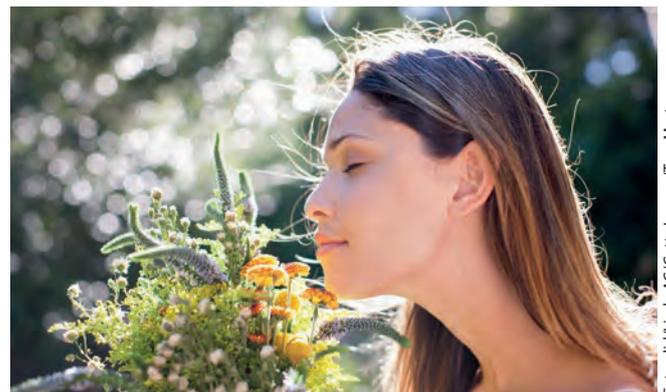


Foto: djfd/Linda AG/Getty Images/Tom Mertton

Fitmachen für den Wandertag

In Büren starten die Trainingswanderungen

Zur Vorbereitung auf den **Bürener Wandertag am 5. Mai 2024** in Siddinghausen dürfen sich Wanderfreundinnen und Wanderfreunde in den kommenden Wochen auf insgesamt acht Trainingswanderungen freuen. Der Sauerländische Gebirgsverein Büren (SGV Büren), die Touristik-Gemeinschaft Bürener Land und das Stadtmarketing freuen sich, nun die unterschiedlichen Streckenangebote bekanntzugeben.

Die nächste Trainingswanderung ist am **3. März** mit der „Trainingswanderung mal anders“ in Brenken. Die Gruppe startet um 9 Uhr an der Almehalle (Terrassenweg 3). Im moderaten Tempo werden in etwa 3,5 Stunden zwölf bis 15 Kilometer gewandert.

Am **10. März** lädt SGV-Wanderführer Heinz Josef Meyer zum Mitwandern ab der Stadthalle Büren (Fürstenberger Str. 1a) ein. Ab 9 Uhr werden 20 Kilometer in anspruchsvollem Tempo absolviert. Festes Schuhwerk und Rucksackverpflegung werden empfohlen.

In moderaterer Geschwindigkeit geht es am **24. März** durch Brenken. Die Gruppe kommt um 9 Uhr an der Almehalle zusammen, um gemeinsam zwölf bis 15 Kilometer in ca. 3,5 Stunden zu erwandern.

SGV-Wanderführerin Anja Becker geht die Trainingswanderung am **7. April** an. Gestartet wird um 10 Uhr am Sportplatz auf der Harth (Hepernstraße 40). Geplant sind sportliche 18 Kilometer in 4,5 Stunden.

Sportlich geht es auch in Wewelsburg weiter. Am **14. April** führt Peter Fuest die 20-Kilometer-Strecke an, für die ca. vier Stunden vorgesehen sind. Treffpunkt ist am Burgparkplatz um 9 Uhr. Mit Steigungen ist zu rechnen.

Die vorletzte Trainingswanderung ist für den **21. April** angesetzt. Rudolf Niedernhöfer nimmt die Gruppe um 9 Uhr an der Schützenhalle Weine (Rüthener Str. 5) in Empfang. Die 20-Kilometer-Strecke ist anspruchsvoll mit Höhenmetern und dauert ca. 4,5 Stunden.

Um der Wanderkondition den letzten Schliff zu geben, lädt Karl Drees am **28. April** zur 21-Kilometer-Wanderung ein. Los geht es um 9 Uhr an der Stadthalle Büren. Es wird mit einer Dauer von 4,5 Stunden gerechnet.

Interessierte sind herzlich eingeladen, an den Trainingswanderungen teilzunehmen. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich, jedoch wird empfohlen, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und ausreichend Wasser sowie Rucksackverpflegung mitzubringen.

Alle Termine und weitere Informationen unter:

www.wandern-in-bueren.de

www.sgv-bueren.de



Foto: Stadt-Büren

Wandermagazin '24

Alle Wandertermine im Bürener Land auf einen Blick

Auch in 2024 laden die Wanderveranstaltungen im Bürener Land sowohl Jung als auch Alt zu kleinen Auszeiten in der Natur ein. Mit Beginn des Jahres 2024 ist auch das neue Wandermagazin erschienen, das alle Wandertermine und geführten Wanderungen chronologisch darstellt.

Bewährte Veranstaltungen wie der „Bürener Wandertag“, der in diesem Jahr am Sonntag, 5. Mai, in Siddinghausen stattfindet, sowie die Wanderwoche im Herbst erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und lassen das Wanderherz höherschlagen. Die Organisatorinnen und Organisatoren freuen sich besonders, dass auch das Format der „Bürener Nachtwanderung“ neu aufgestellt und mit einer ersten Wanderung am Sonntag, 16. Juni, im nächtlichen Steinhausen gestartet werden kann.

Das Bürener Land als touristische Region entwickelt sich kontinuierlich weiter. So gibt es eine Vielzahl neuer Veranstaltungsformate, beispielsweise die „Frisch-auf-ins-Wochenende-“ und die „After-Work-Wanderungen“, die vor allem tagsüber Beschäftigten bzw. Berufstätigen die Möglichkeit zur Teilnahme bieten sollen.

Am Donnerstag, 3. Oktober, findet wieder eine „Benefiz-Wanderung“ statt. Die Tageseinnahmen des Veranstaltungstages gehen vollständig an den Verein Mukoviszidose e. V., bei dem die bekannte Schauspielerin Michaela May die Schirmherrschaft innehat.

„Bei der Planung und Durchführung der Wanderveranstaltungen leisten die Organisatorinnen und Organisatoren rund um den SGV, die Touristik-Gemeinschaft und das Stadtmarketing jedes Jahr aufs Neue tolle Arbeit. Ein großer Dank gilt vor allem den vielen ehrenamtlichen Unterstützerinnen und Unterstützern sowie den Wanderführerinnen und Wanderführern, die wesentlich zur Umsetzung der Veranstaltungen beitragen“, betont Bürgermeister Burkhard Schwuchow.

www.wandern-in-bueren.de



Bildrechte: Stadt Paderborn

Fotoausstellung „Betrieb!“

Stadt- und Kreisarchiv Paderborn zeigt erstmals Fotos von Oliver Kleibrink

Nach einem Hinweis aus dem Freundeskreis hat der Paderborner Fotograf Oliver Kleibrink sein bisheriges Werk dem Stadt- und Kreisarchiv Paderborn zur dauerhaften Aufbewahrung anvertraut. Als sich die zuständigen Archivare die Fotos genauer ansahen, stand für sie sofort fest: Einige Stücke müssten möglichst bald öffentlich gezeigt werden. Nun ist es soweit.

Neben seiner Vorliebe für Foto-Essays schlägt Oliver Kleibrinks Herz vor allem für die Dokumentar- und Reportagefotografie; gerne in schwarz-weiß, gelegentlich in Farbe, wie es sein Gegenüber am ehesten erfordert.

Seit 2016 begleitet er beispielsweise die Paderborner Power Metal Band Torian bei ihren Proben, hinter und auf der Bühne sowie nach ihren Shows. Er fotografierte das Leben junger Straftäter im offenen Strafvollzug in Hövelhof (2018), zeigt das leidvolle Leben der vielen Paderborner Drogenabhängigen (2019) und den Versuch, die Sucht hinter sich zu lassen, um ein neues Leben zu beginnen (2022). Kleibrink ist es wichtig, eine möglichst vertrauensvolle, enge Beziehung zu seinen Protagonisten einzugehen. Nunmehr als Insider ermöglichen ihm die Menschen, sie und ihr Umfeld zu fotografieren, fernab von jedem Schnappschuss.

In der hiesigen Ausstellung werden auf 15 Wänden 24 beeindruckende, bislang nicht gezeigte Fotografien aus

dem Jahr 2015 präsentiert. Auf ihnen begibt sich Kleibrink in Handwerks- und Gewerbebetriebe und hält deren Alltag reportageartig bei der Arbeit, in den Pausen und zwischendrin fest. Sie zeigen ein stimmiges Bild von der Betriebsamkeit im Betrieb. Einen hohen Grad an Authentizität zeichnen seine Fotos aus: In der Fahrrad- und der Autowerkstatt meint man, den Schmutz fühlen zu können, im Waschsalon riecht es nach der typischen Sauberkeit, im Frisiersalon geht es äußerst akkurat zu. In allen Betrieben beweist er sein sicheres Auge für ungewöhnliche Stellungen und dennoch zutreffende Situationen. Kuratiert wurde die Ausstellung von Andreas Gaidt in enger Abstimmung mit dem Fotografen selbst.

Oliver Kleibrink kam als 16-Jähriger zur Fotografie und arbeitete einige Jahre als freier Mitarbeiter bei einer großen Lokalzeitung in den Kreisen Höxter und Paderborn. Seit 2015 widmet er sich am liebsten freien Fotoprojekten, in denen er sich über viele Monate mit verborgenen Lebenswelten beschäftigt. Seit 2019 ist Kleibrink Mitglied des Paderborner Cheezze e.V. - Manufaktur für zeitgenössische Fotografie.

Die Ausstellung „Betrieb! Fotos von Oliver Kleibrink“ sind im Stadt- und Kreisarchiv Paderborn in der Pontanusstraße 55, 33102 Paderborn, zu folgenden Zeiten zu besichtigen: Montags bis donnerstags von 8 bis 16 Uhr, freitags von 8 bis 12.30 Uhr sowie nach vorheriger Vereinbarung. Der Eintritt ist frei.

Ursula Benteler

Paderbornerin ist seit 35 Jahren missio-Unterstützerin

Ausgezeichnetes Engagement für die Weltkirche

Paderborn / Aachen. Seit 35 Jahren setzt sich die Paderbornerin Ursula Benteler „mit Herz und Seele“ für die Weltkirche ein. In Aachen wurde dieses weltkirchliche Engagement vom Katholischen Hilfswerk missio jetzt mit einer Urkunde ausgezeichnet.

Mit Herz und Seele für die Weltkirche

„Ich bin bewegt und freue mich sehr über diese Ehrung“, sagte Ursula Benteler, als sie in Aachen die Urkunde für ihre langjährige missio-Unterstützung überreicht bekam. Über 30 Jahre lang verkaufte sie an einem Stand auf dem Paderborner Libori-Fest im Konrad-Martin-Haus Produkte des Missionswerks. „Die Artikel waren immer sehr gefragt“, erzählt Ursula Benteler, die sich „ein halbes Leben mit Herz und Seele für Mission und Weltkirche“ engagiert.

Die Paderbornerin setzt sich auf vielfältige Weise karitativ ein, in der katholisch-griechischen Gemeinde in Athen ebenso wie für Bildungsprojekte, Priesterausbildung und Krankenfürsorge. 2008 erhielt sie in Anerkennung ihres Engagements den Päpstlichen Ehrenorden „Pro Ecclesia et Pontifice“.

„Ich habe geholfen, wo ich konnte, um Menschen in Not zu unterstützen. Es ist eine große Ehre für mich, dafür nun von missio ausgezeichnet zu werden. Ich denke dabei vor allem an meinen verstorbenen Mann, der mich immer unterstützt hat.“

Das Engagement halte sie frisch, betont Ursula Benteler.

Sie hoffe, noch viele Jahre aktiv sein und einige Projekte vorantreiben zu können.

Bei der Urkundenverleihung dankten die missio-Präsidenten Pfarrer Dirk Bingener und Gregor von Fürstenberg sowie die Referentin für Spenderkommunikation, Laila Vannahme, Ursula Benteler für ihren unermüdlichen Einsatz.

Foto: missio / Pia Scheiblhuber



Greve
LUXURY CARE®
Urlaub statt
Kurzzeitpflege
ab Pflegegrad 1
www.luxurycare.de
Greve Luxury Care • Lagesche Straße 13 • 32657 Lemgo
Tel.: 0 52 61 / 66 66 945 oder greve@luxurycare.de



nomen est omen ... auch im Internet

Die psychologische Wirkung der richtigen Domain

Ein Beitrag von Matthias Teurine
Unternehmer. Innovationsmanager. Speaker.

Die Bedeutung einer sorgfältig ausgewählten Internetadresse

Eine Internetadresse verkörpert weit mehr als eine bloße Web-URL; sie repräsentiert den ersten Eindruck, den eine Marke bei ihrer Zielgruppe hinterlässt.

In der Ära des Internets repräsentiert eine Internetadresse weit mehr als lediglich einen digitalen Standort. Sie bildet das Herzstück der Markenidentität, birgt zahlreiche Bedeutungen und kann entscheidend die Auffassung sowie das Handeln der Internetnutzer beeinflussen. Die Auseinandersetzung mit der Psychologie hinter Internetadressen eröffnet spannende Einblicke in deren Rolle bei der Förderung von Vertrauen, Markenwiedererkennung und der Beschleunigung von Entscheidungsprozessen im digitalen Raum.

Die verborgene psychologische Kraft von Internetadressen

Als erster Berührungspunkt zwischen einer Marke und ihrer Zielgruppe fungiert die Internetadresse als digitale Visitenkarte, die den Grundstein für alle zukünftigen Interaktionen legt. Diese erste Begegnung ist mit tiefgreifenden psychologischen Bedeutungen aufgeladen.

Eine Internetadresse ist weit mehr als eine Ansammlung von Buchstaben. Sie ist ein vielschichtiges Symbol, das ein reichhaltiges Spektrum an Assoziationen, Erwartungen und vorgefertigten Meinungen transportiert. So können etwa allgemeine Top-Level-Domains wie .com durch ihre langjährige Präsenz im digitalen Raum Stabilität und Vertrauenswürdigkeit signalisieren, während neuere Domains wie .bond oder .nrw ein bestimmtes Image befördern oder eine lokale Ausrichtung ausstrahlen.

Die Verbindung zwischen Psychologie und der Auswahl der passenden Domain

Ein fundiertes Verständnis über die Verbindung zwischen Psychologie und der Auswahl der passenden Internetadresse ist entscheidend für die Verbindung mit der Zielgruppe.

-> **Das psychologische Profil der Zielgruppe verstehen**

Es ist entscheidend, das psychologische Profil der Zielgruppe zu verstehen. Unterschiedliche Gruppen können aufgrund von Alter, Interessen und digitaler Kompetenz unterschiedlich auf Internetadressen reagieren. Eine jüngere, technikaffine Zielgruppe mag innovativen und ungewöhnlichen Domains gegenüber aufgeschlossener sein, während eine eher traditionelle Zielgruppe in der Regel vertraute Top-Level-Domains wie .de oder .com bevorzugt.

-> **Der subtile Einfluss**

Internetadressen können auch subtil die Wahrnehmung der Nutzer beeinflussen. Die richtige Adresse kann Emotionen wecken, Erwartungen setzen und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Marke schaffen. Eine .love-Domain kann durchaus sofort Gefühle von Zuneigung und Gemeinschaft erzeugen. Ideal für Marken im Bereich Beziehungen oder Wellness.

-> **Strategische Abstimmung mit der Markenidentität**

Es ist entscheidend, dass die Internetadresse mit der Identität der Marke übereinstimmt. Der Kunde spürt instinktiv, wenn Markenversprechen und das tatsächliche Angebot nicht übereinstimmen. Das kann zu Vertrauensverlusten führen. Eine Adresse, die die Werte, Mission und Branche der Marke reflektiert, kann Glaubwürdigkeit und Erinnerungswert steigern.

Beispielsweise kann eine .ai-Domain für ein Startup, welches sich mit künstlicher Intelligenz beschäftigt, perfekt zur Identität

passen, obwohl die Endung .ai eigentlich für die Karibikinsel Anguilla steht. Wenn dieses Unternehmen jedoch Faxgeräte vertreibt, werden die Erwartungen wohl bitter enttäuscht.

Domains fördern die Erwartungshaltung

Die psychologischen Aspekte, die die Wahrnehmung von Internetadressen beeinflussen, sind subtil, doch entscheidend für die Gestaltung der Wahrnehmung einer Website und der Marke, die sie repräsentiert. Je tiefer wir in die Psychologie der Internetadressen eintauchen, desto klarer wird, dass ihre Auswahl sowohl eine strategische als auch eine technische Entscheidung ist, die Elemente des Brandings, Marketings und der Konsumentenpsychologie integriert.

Strategisch kann es vorteilhaft sein, wenn in der Domain ganz bestimmte Begriffe genutzt werden, die den Markenkern beinhalten. Bei einer regionalen Ausrichtung können Ortsnamen dies unterstreichen, erschweren jedoch eine spätere räumliche Ausweitung der Aktivitäten. Bestimmte Eigenschaften wie „vegan“ oder „billig“ können die Zielgruppe genau treffen, aber auch andere potenzielle Besucher abschrecken.

Kurz und prägnant oder eine „sprechende Domain“?

Natürlich ist es gut, seinen eigenen Namen und auch die Namen der eigenen Marken und Produkte als Domains zu sichern und zu nutzen. Aber auch gängige Begriffe und Dienstleistungen sind als Teil einer Internetadresse vorteilhaft. Nicht nur weil „Müller-Milch“ einprägsamer ist als nur „Müller“. Auch verschiedene Schreibweisen sollten in jedem Fall gesichert werden, da diese sonst von Mitbewerbern genutzt werden können und somit die eigene Sichtbarkeit im Internet schwächen.

Sogenannte sprechenden Domains können durchaus länger sein, wenn sie einprägsam sind. „Die-Milch-machts.de“ oder „Milch-macht-müde-Männer-munter.de“ sind besonders für die Verwendung in Printkampagnen geeignet.

Wichtig ist, dass auch immer die Versionen mit und ohne Bindestrich, sowie bei Worten mit Umlaut (ä,ö,ü) ebenfalls die Schreibweise mit Vokalen (ae,oe,ue) registriert werden.

Durch das Verständnis und die strategische Nutzung von Internetadressen können Unternehmen effektivere digitale Strategien entwickeln, die ihre Zielgruppe erreichen.

Ein gutes Beispiel für eine zugegeben provokante aber einprägsame Domain ist **www.goldpenis.de**



Teutrine Medien & Consulting

Matthias Teutrine
Unternehmer. Innovationsmanager. Speaker.
Tel. 05231-927070

www.teutrine.de



Feuer, Eier und Hasen: Ostern

In der frühlingshaften Jahreszeit, wenn die Natur zu neuem Leben erwacht, feiern Menschen weltweit eines der ältesten und bedeutendsten Feste der christlichen Tradition: Ostern. Dieses Fest, reich an Symbolik und Brauchtum, erzählt eine Geschichte, die weit über die christliche Auferstehung Jesu Christi hinausgeht und tief in die Wurzeln menschlicher Kultur und Geschichte reicht. Der Zauber von Ostern liegt in seiner Fähigkeit, Althergebrachtes mit Modernem zu verweben und dabei eine Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu schlagen. Tauchen wir also ein, in die vielschichtige Welt des Osterfestes, erkunden seine historischen Ursprünge, traditionelle Bräuche und lassen uns von einigen Anekdoten am Wegesrand überraschen.

Die Geschichte von Ostern beginnt nicht erst mit der christlichen Tradition, die den Tod und die Auferstehung Jesu Christi feiert. Ihre Wurzeln sind viel älter und verweben sich mit anderen Frühlingsfesten, die das Ende des Winters und die Wiedergeburt der Natur zelebrieren. Besonders interessant ist die Nähe des Osterfestes zum jüdischen Passah, das an den Auszug der Israeliten aus Ägypten erinnert. Beide Feste teilen nicht nur eine zeitliche Nähe, sondern auch tiefgreifende symbolische Bedeutungen, die sich um Themen wie Befreiung, Hoffnung und Neuanfang ranken.

Mit dem Einzug des Christentums transformierte sich das Osterfest und wurde zum zentralen Punkt des liturgischen Jahres. Doch trotz seiner tiefen religiösen Bedeutung ist Ostern auch ein Fest, das reich an volkstümlichen Traditionen ist. Eines der auffälligsten Symbole von Ostern sind zweifellos die Ostereier. Ursprünglich als Symbol des neuen Lebens und der Fruchtbarkeit angesehen, hat sich das Bemalen und Verstecken von Eiern zu einem festen Bestandteil der Osterfeierlichkeiten entwickelt. Diese Tradition, die von Generation zu Generation weitergegeben wird, spiegelt die Freude und Farbenpracht des Frühlings wider.

Ebenso faszinierend ist die Figur des Osterhasen, der in vielen Kulturen als der Überbringer der Ostereier gilt. Obwohl der Hase erst im 17. Jahrhundert in die Ostertradition eingeführt wurde, hat er sich schnell als eines der beliebtesten Symbole des Festes etabliert. Diese Verbindung scheint auf den ersten Blick willkürlich, doch der Hase, bekannt für seine Fruchtbarkeit, passt perfekt in das Thema des Neubeginns und des Lebens, das Ostern umgibt.

Aber wie wurde der Hase zum Osterhasen?

Der Legende nach, war es einmal in einem fernen Land, wo die Tiere des Waldes in Harmonie lebten und der Frühling die Welt mit Farben und Leben erfüllte. Unter diesen Tieren war ein kleiner Hase, der für seine Schnelligkeit und seinen

Fleiß bekannt war. Eines Tages, als der Frühling näher rückte, beschloss die Göttin Ostara, die Göttin des Frühlings und der Morgenröte, die Welt mit einem besonderen Geschenk zu erfreuen: Sie wollte den Menschen die Schönheit der Natur und die Freude des Neubeginns näherbringen.

Ostara suchte nach einem Weg, ihr Geschenk zu überbringen, und ihr Blick fiel auf den fleißigen Hasen. Sie rief den Hasen zu sich und sagte: „Kleiner Hase, ich habe eine sehr wichtige Aufgabe für dich. Du sollst der Überbringer meiner Geschenke sein. Verteile die bunten Eier, die Symbole des Lebens und der Fruchtbarkeit sind, unter den Menschen, um die Ankunft des Frühlings zu feiern.“

Der Hase fühlte sich geehrt, von der Göttin selbst ausgewählt zu werden, und nahm diese Aufgabe mit großer Freude an. Er verbrachte viele Tage damit, die schönsten Eier zu sammeln und sie in den leuchtendsten Farben zu bemalen. Als Ostern schließlich kam, hüpfte der Hase von Haus zu Haus und versteckte die Eier für die Kinder zu finden.

Die Kinder waren entzückt über die bunten Eier und das Spiel des Suchens und Findens brachte Freude und Lachen in die Familien. Der Hase wurde zum Symbol des Osterfestes und die Tradition, Eier zu verstecken und zu suchen, wurde von Generation zu Generation weitergegeben.

Neben diesen weit verbreiteten Bräuchen gibt es auch zahlreiche lokale Traditionen, die die Vielfalt der Osterfeierlichkeiten bereichern. So entzündeten viele Gemeinden am Karsamstag Osterfeuer, eine alte Tradition, die den Winter symbolisch vertreibt und den Frühling willkommen heißt. Diese Feuer, oft begleitet von Gesang und Tanz, sind ein spektakulärer Anblick und verbinden die Gemeinschaft. Gerade im ländlichen Raum haben sich die Osterfeuer mittlerweile zu kleinen Dorffesten entwickelt, auf denen Bier und Bratwurst nicht fehlen darf und mancherorts sogar Festzelte und Kinderkarussells einzug gehalten haben.

Ostern ist heute nicht nur ein religiöses Fest, sondern auch ein Anlass für Familien, zusammenzukommen und gemeinsame Zeit zu verbringen. Das Ostermahl, das oft traditionelle Speisen umfasst, bietet eine Gelegenheit, kulinarische Traditionen zu pflegen und gleichzeitig den Zusammenhalt zu stärken. Kirchliche Bräuche, wie die Osternachtfeier, behalten ihre spirituelle Bedeutung und bieten Momente der Reflexion und Erneuerung.

Interessante Anekdoten und Kuriositäten bereichern das Osterfest zusätzlich. So versuchen zum Beispiel in Australien Naturschützer, den Osterhasen durch das „Osterbilby“ zu ersetzen, um auf die Bedrohung einheimischer Tierarten aufmerksam zu machen.

Ostern ist somit ein Fest, das eine reiche Palette an Traditionen, Symbolen und Bedeutungen bietet. Es vereint Menschen unterschiedlicher Generationen und Kulturen, bringt die Freude des Frühlings in unsere Herzen und erinnert uns an die fortwährende Erneuerung des Lebens. In seiner Vielschichtigkeit spiegelt Ostern die menschliche Sehnsucht nach Licht, Wärme und Wachstum wider und lädt uns jedes Jahr aufs Neue ein, den Zyklus des Lebens zu feiern.

JETZT BESTELLEN

MEINE BUCH-REIHE IM PIXI-FORMAT:

Mr. Peblby
Wer mich zum Freund hat,
der braucht keine Feinde!

Mr. Peblby
Freunde sind die Familie,
die man sich aussucht!

Mr. Peblby
Das Leben beginnt nicht
dem ersten Kiff!

pk-sketchnotes.de



Wir suchen Medienberater m/w/d

70.000 Kunden in Lippe und im Kreis Paderborn warten auf Dich.

Aber nur, wenn Du es wirklich drauf hast.

Ruf um 9 Uhr an:
05231-927070

Marketa Teutrine
KeyAccount & HR

Teutrine Medien & Consulting www.teutrine.de

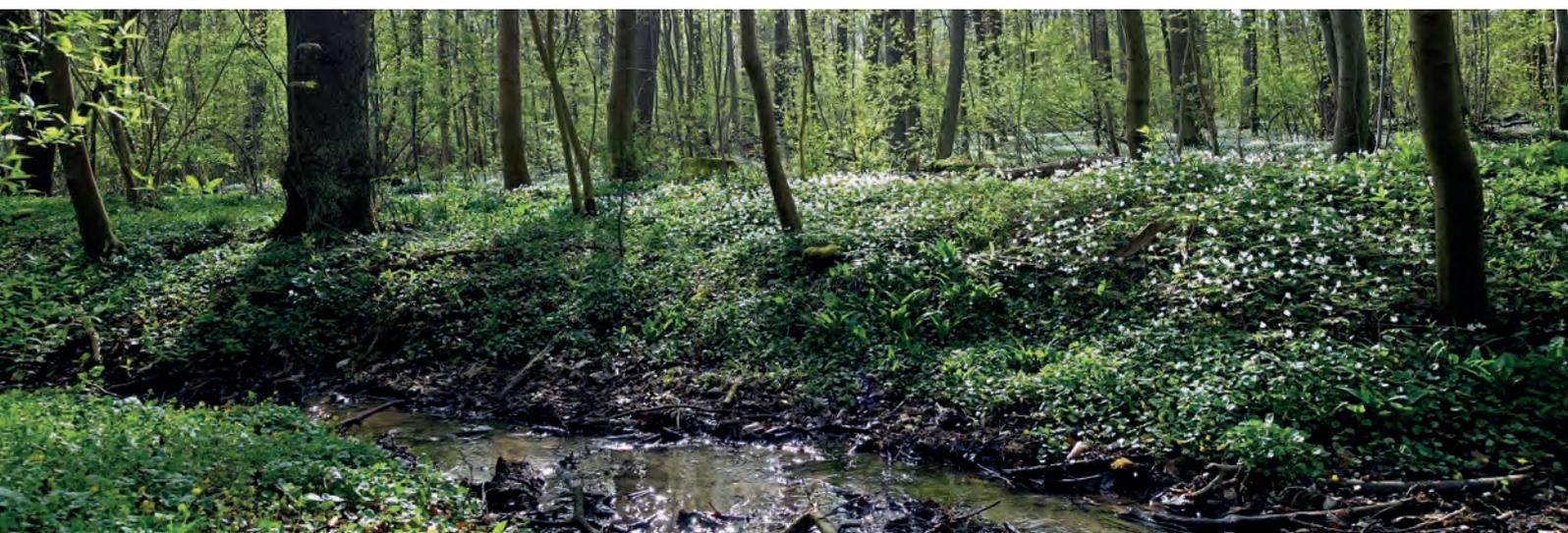


Für alle, die gerne wandern, sind Wasserwerke im Wald ein gewohnter Anblick. Ihre Aufgabe können sie nur erfüllen, wenn der Wald im Einklang mit dem Ökosystem genutzt wird.

Foto: djd/PEFC/Kollaxo

Nur ein vitaler Wald kann Wasserspeicher sein

Wie der Wald auch im Klimawandel seine lebenswichtige Funktion behält



(djd). 70 Prozent des deutschen Trinkwassers stammen aus Grund- oder Quellwasser. Diese Ressourcen liegen oft unter Wäldern. Sie sind daher für die Wasserversorgung von entscheidender Bedeutung. Doch werden die Wälder diese für uns lebenswichtige Funktion auch im Klimawandel aufrechterhalten können? Hier sind die wichtigsten Fragen, auf die die Organisation für nachhaltige Waldbewirtschaftung, PEFC Deutschland, Antworten findet.

Wie funktioniert der Wald als Wasserspeicher?

Allein die obersten zehn Zentimeter des Waldbodens können bis zu 50 Liter Wasser pro Quadratmeter speichern, ein Hektar Wald sogar bis zu zwei Millionen Liter. Damit ist das Ökosystem Wald der größte Süßwasserspeicher. Insbesondere in Mischwäldern ist die Speicherkapazität hoch. Unzählige Mikroorganismen und Pilze reinigen das Wasser effektiv, sodass Grundwasser aus dem Wald oft ohne weitere Reinigung als Trinkwasser genutzt werden kann.

Warum ist die Wassersicherheit bedroht?

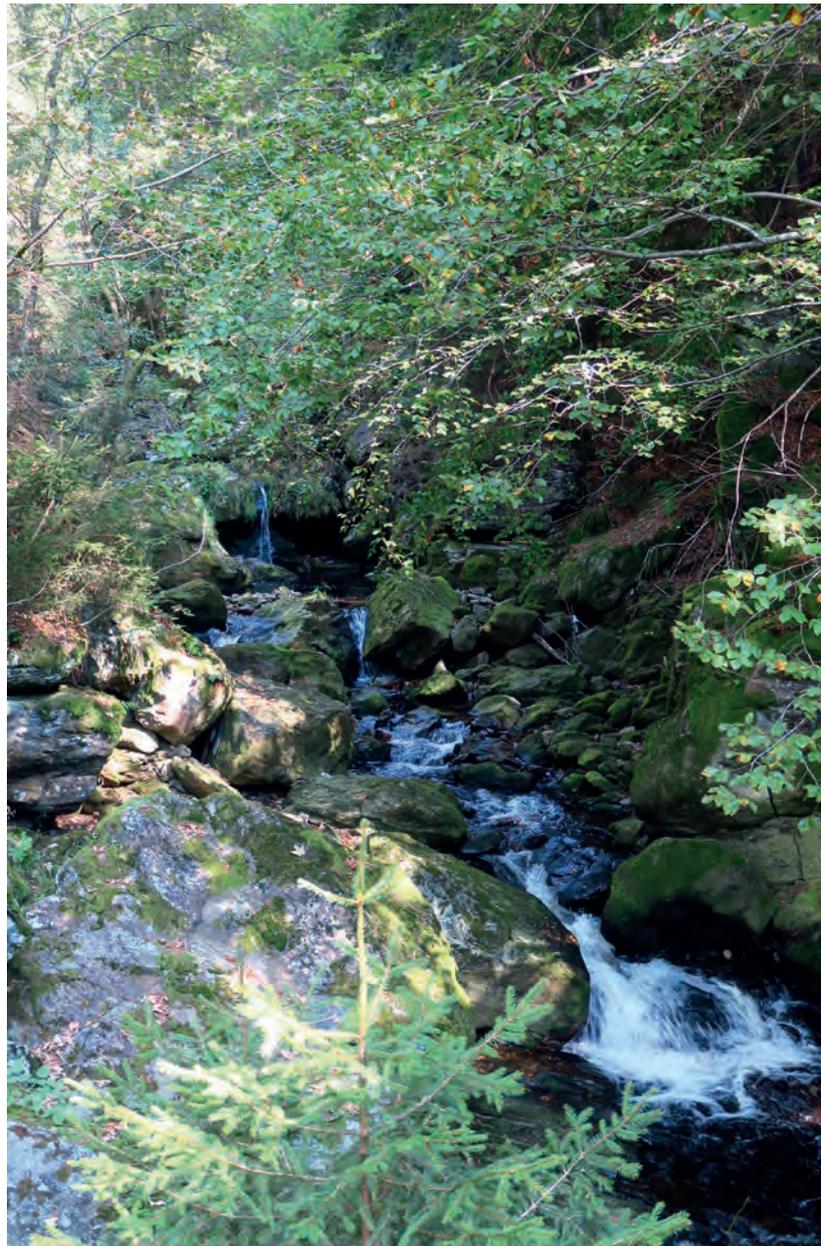
Die Wassersicherheit ist vor allem durch den vom Menschen verursachten Klimawandel bedroht. Bäume halten den Bedingungen nicht mehr stand, bieten Schädlingen wie dem Borkenkäfer einen Lebensraum und verdorren. Das geschwächte Waldökosystem kann dann nicht mehr genügend Grundwasser speichern. Doch Waldbesitzende sowie Forstleute haben Gegenmaßnahmen ergriffen. Bereits drei Viertel der Waldfläche Deutschlands wird nachhaltig bewirtschaftet. Dies dokumentiert beispielsweise die PEFC-Zertifizierung.

Wie kann Baumvielfalt die "Teamleistung" verbessern?

Waldbesitzende und Forstleute setzen dabei auf eine Mischung verschiedener Baumarten und Bäumen unterschiedlichen Alters. Dabei müssen Baumarten ausgewählt werden, die mit den zukünftigen Klimabedingungen leben können. "Die Biodiversität von Wäldern lässt sich mit dem Mannschaftssport vergleichen: Je diverser die Talente der Spieler, in dem Fall die Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit der einzelnen Baumarten gegen den Klimawandel, umso besser funktioniert das ganze Team, also das Ökosystem Wald", so Diplom-Forstwirt Dirk Teegelbeckers, Geschäftsführer der Waldschutzorganisation PEFC Deutschland.

Wie kann die Bevölkerung unterstützen?

Auch Holzernte und Holzverwendung dienen dem Klimaschutz. Denn im Holz der Bäume können intakte Wälder große Mengen Kohlenstoff speichern. Wird Holz etwa zum Bau von Häusern oder zur Herstellung langlebiger Holzprodukte eingesetzt, bleibt der Kohlenstoff dort so lange gespeichert, wie der Holzgegenstand genutzt wird. Unterstützen können Bürgerinnen und Bürger den Waldumbau und Klimaschutz, indem sie Holzprodukte aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern nutzen, die sie beispielsweise am PEFC-Siegel erkennen können.





Die AOK NordWest weist darauf hin, dass Eltern bei Neugeborenen und Kleinkindern unbedingt die gesetzlichen U-Untersuchungen wahrnehmen sollen, um sicherzustellen, dass regelmäßig das Hörvermögen ihres Kindes abgeklärt wird.
Fotos: AOK/Colourbox/hfr

Hörstörungen bei Neugeborenen früh erkennen

**Zum Welttag des Hörens am 3. März
weist die AOK auf wichtige Vorsorgeuntersuchungen hin**

Wenn ein Kind nicht richtig hört, lernt es auch nicht richtig sprechen. Darum ist es wichtig, Hörstörungen früh zu erkennen und rasch mit der Behandlung zu beginnen. Darauf weist die AOK NordWest zum Welttag des Hörens am 3. März hin: „Bei Hörproblemen denken wir zumeist an ältere Menschen. Wir dürfen jedoch nicht Neugeborene und kleine Kinder außer Acht lassen. Eltern sollten daher unbedingt jeden vorgesehenen Termin der gesetzlichen Kinderuntersuchungen wahrnehmen. Mit dem Neugeborenen-Hörscreening kann dabei in der ersten Lebenswoche frühzeitig eine Hörschädigung festgestellt werden“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Matthias Wehmhöner. Das Hörscreening wird von allen gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Eine Hörschädigung ist die häufigste angeborene Sinnesbehinderung. Gesetzlich krankenversicherte Neugeborene haben gleich nach der Geburt Anspruch auf einen Hörtest. Bei diesem ‚Neugeborenen-Hörscreening‘ schiebt der Arzt dem Baby eine kleine Sonde in den Gehörgang, die einen leisen Klickton von sich gibt. Dieser Ton wird bis in die Hörschnecke weitergeleitet. Deren feine Haarzellen reagieren mit messbaren Schwingungen, wenn das Gehör in Ordnung ist. Dieses besondere Screening ist in die gesetzliche Kinderuntersuchung U1 und U2 eingebettet und wird entweder bei der U1 unmittelbar nach der Geburt oder im Rahmen der U2 zwischen dem 3. und 10. Lebenstag von der Entbindungsklinik oder der ambulanten Praxis durchgeführt.

Warum U-Untersuchungen bei Kindern wichtig sind

Auch bei den folgenden gesetzlichen U-Untersuchungsterminen wird im Laufe der Kindheit immer wieder auch das Hörvermögen durch die Kinderärztin oder den Kinderarzt getestet. „Da Kinder auch noch später eine Hörstörung entwickeln können, sollten Eltern weiter wachsam sein und wirklich jede U-Untersuchung wahrnehmen“, empfiehlt Wehmhörer.

Ob ein Baby gut hört, lässt sich in einem ersten Schritt auch zu Hause überprüfen. Am besten geschieht das, während das Kind schläft. Hörgeschädigte Babys versuchen nämlich schon früh, Geräusche mit anderen Sinnen wahrzunehmen. Klatscht ein Elternteil zum Beispiel in die Hände, reagieren sie, weil sie es gesehen oder weil sie den Luftzug gespürt haben. In den ersten Lebenswochen hören Babys zunächst nur laute Geräusche. Die Eltern können also zum Beispiel mit einem Quietschtier Geräusche erzeugen und die Reaktion des Säuglings beobachten. Im oberflächlichen Schlaf reagiert ein Kind mit gesundem Gehör darauf mit einer veränderten Atmung. Es holt zum Beispiel tief Luft. Ab dem dritten Lebensmonat sollten Babys auch auf leise Geräusche reagieren, etwa auf das Rascheln von Seidenpapier. Erkennen können Eltern eine Hörstörung auch daran, dass ein Baby irgendwann verstummt. Hörgeschädigte Babys beginnen zwar ganz normal zu lallen, das Lallen geht aber nicht wie bei hörgesunden Kindern ungefähr ab dem sechsten Monat in ein Brabbeln über.

Hegen Eltern den Verdacht, dass ihr Kind schlecht hört, sollten sie dies der behandelnden Kinder- und Jugendärztin oder dem Kinder- und Jugendarzt im besten Fall in den ersten vier Monaten sofort mitteilen. Je früher ein Kind behandelt wird, desto besser stehen die Chancen für eine ganz normale Sprachentwicklung.



Foto: djd/Basica/PantherMedia/Picsfive



Beweglichkeit erhalten

(djd). Beim Treppensteigen zieht es im Knie, bei der Gartenarbeit schmerzen die Handgelenke und beim Fensterputzen die Schulter: Gelenkschmerzen sind weit verbreitet – und betreffen längst nicht nur ältere Menschen. Doch was sind die Ursachen? Wie lassen sich Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit erhalten?

Zu viel Säure als Ursache für Gelenkschmerzen

Wenn die Gelenke Probleme machen, führen Betroffene dies oft auf eine Überlastung, eine Fehlstellung oder altersbedingten Verschleiß zurück. Ursache für Muskel- und Gelenkschmerzen kann jedoch auch ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt sein. Begünstigt wird diese durch Stress, wenig Bewegung und eine falsche Ernährung mit zu vielen säurebildenden Lebensmitteln wie Wurst, Fleisch oder Backwaren und viel zu wenig basischen Nahrungsmitteln wie Obst, Gemüse und Salat. Ein Überschuss an Säure kann sich auch im Bindegewebe ansammeln, wodurch dieses seine Wasserbindungsfähigkeit und Elastizität verliert und dadurch die normale Funktion von Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenkknorpeln und Bändern beeinträchtigt werden könnte.

Auf hohe Zufuhr an basischen Lebensmitteln und regelmäßige Bewegung achten

Unterstützend bei Gelenkbeschwerden kann eine gezielte Basen- beziehungsweise Entsäuerungskur sein - mit viel Obst und Gemüse sowie ergänzend die Einnahme eines Basenpräparates aus der Apotheke wie zum Beispiel Basica. Wer seinen Säure-Basen-Haushalt dauerhaft ins Gleichgewicht bringen und möglichen Gelenkbeschwerden vorbeugen möchte, sollte generell auf eine basische Ernährung umstellen und säurebildende Lebensmittel so gut es geht reduzieren. Eine Nahrungsmitteltabelle unter www.basica.com/de/Basische-Ernaehrung/Nahrungsmitteltabelle gibt darüber Aufschluss, welche Lebensmittel säurebildend und welche basisch sind.

Ebenso wichtig bei Gelenkbeschwerden: regelmäßige Bewegung. Ein gezielter Muskelaufbau, etwa durch Physiotherapie, Gymnastikübungen und gelenkschonenden Sport wie Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking, stabilisiert den Bewegungsapparat. Durch die Bewegung wird außerdem der Knorpel vermehrt mit nährender Gelenkflüssigkeit versorgt. Eine ausgewogene Ernährung und mehr Sport helfen zudem dabei, eventuelle überschüssige Kilos zu reduzieren, die die Gelenke allein schon durch den Gewichtsdruck zusätzlich belasten.

Sudoku

	9	1					8	3
6								
2		8	4	3	7	9		1
5	8		6		1			
		7	8	4		5		
3		6	7	2		1		8
1			5		4		3	
						6		
			3	7		2		5

5				6				
7				5				9
	9	8		1		6		
1		2	8			4	3	
		5	2		3	9		
				1				2
6	2		5			7		
	3		1	9		6		
	5		3				4	8

3					5	8		4
4				6	3			
2	6	8		1		3	9	
6	4		7					1
9	7				2		3	
5			3		1	9		6
		4					5	2
	5	9		7	4			
7	6					1		

Wir expandieren und suchen:



Teutrine
Medien & Consulting

Medienberater und Key-Account

Für Detmold, Lemgo,
Bad Salzungen,
Schlangen und
Paderborn

SennePlus
REPORTER
Lippeportal
DIGITALE REICHWEITE
Ausflugsziele für Familien
DETMOULD PLUS
Ratgeber Feiern
Kommunal Druck



Matthias und Markéta Teutrine
05231 - 92 70 70
www.teutrine-medien.de

	5		8	1				
						9	4	
			2	5	9			8
			1		7	8		9
	8	1			4	2		
7	6	2		3				
2	3		4	9		5	8	
			7		5	6	3	
6			3	8			9	7

8					7	2		
1			6		2			9
		6	3	4		1		
		9	2			5		
		7	5	9	3			4
				7		6		
				2	5	7		1
7	6	1	4					2
	2	5	7					3

		2			8	7	6	
8			3	6	7		9	2
		9	2		5	3	4	
	8		1		3		2	9
9			4			8		6
7	2				6			3
		1	5			6	3	
3								1

8								2
			1					
		4	9	5				7
	3					7		
6		7	2	3			4	1
9		5			4	6	3	8
	7			2	1	4	9	3
		6						
		2					6	7



Reporter
Menschen der Region

Herausgeber:
Matthias Teutrine - Druck u. Verlag
Denkmalstr. 11 • 32760 Detmold
Tel: 05231-927070
info@teutrine.de | www.teutrine.de

Redaktion: Markéta Teutrine (v.i.s.d.P.)
redaktion@reporter-paderborn.de

Anzeigen:
anzeigen@reporter-paderborn.de



- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Vollstationäre Pflege
- Fürsorgliche Betreuung in familiärer Atmosphäre
- Betreuung bei Demenz

Zuhause unter Freunden.

STEINHAUSEN | BAD EILSEN | BAD DRIBURG



Lernen Sie uns kennen



Pflegevarianten

Für die Senioren bieten wir eine Kurzzeit- oder Vollzeitpflege an. Häufig wählen Senioren zunächst die Kurzzeitpflege und entscheiden sich, wenn es ihnen gefällt, für eine langfristige Unterbringung.

Unsere Serviceleistungen

Wir bieten eine Vielfalt von Serviceleistungen für die Senioren an, wie zum Beispiel den Friseur-Service. Alle Leistungen und Angebote orientieren sich immer an den Wünschen und Bedürfnissen der Bewohner.



Starte deine Ausbildung bei uns

Lockere Arbeitsatmosphäre in einem engagierten Team. Überdurchschnittliche Bezahlung während der Ausbildung. Beste Übernahme- und Karrierechancen. Aufgaben mit Sinn!

www.karriere.seniorat.info

Arbeiten in der Seniorat-Gruppe

Optimale Förderung Ihrer persönlichen Fähigkeiten. Faire Arbeitsbedingungen und flache Hierarchien.

All das zeichnet unsere Stellen aus.

www.karriere.seniorat.info



www.seniorat.info



Storytelling für Ihre Kampagne?



Teutrine
Medien & Consulting

www.teutrine.de