Ausgabe Nr. 11

Paderborner Land Reporter

Menschen der Region

Benedikt Paus

Die richtige mexicanische Küche

Andreas Ferrari
und das Schützenwesen

Zwischen Wasser und Tier
auf dem Heideland Wanderweg

Mehr, als tolle Autos
im Autohaus Niggemeier

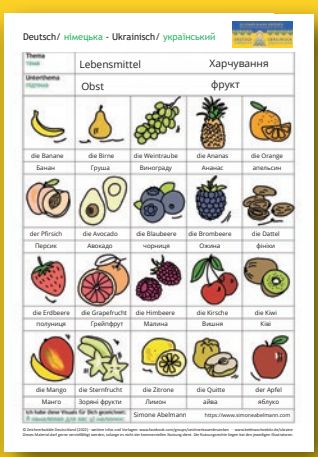
u.v.m.

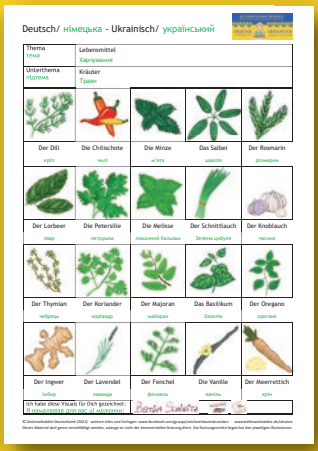
www.reporter-paderborn.de

ZEICHNER BAUEN BRÜCKEN
Ілюстратори будують мости

DEUTSCH німецька

UKRAINISCH український





© Zeichnerbubble Deutschland (2022)

Weitere Infos und Vorlagen:
www.facebook.com/groups/zeichnerbauenbruecken
www.bettinaschoebitz.de/ukraine

Dieses Material darf gerne vervielfältigt werden, solange es nicht der kommerziellen Nutzung dient.
Die Nutzungsrechte liegen bei den jeweiligen Illustratoren.

Lasst Euren Gedanken freien Lauf…

Die Gedankenfreiheit ist ein grundlegendes Menschenrecht. Sie beschreibt nicht die physiologische Tätigkeit unseres Gehirns, sondern einen kognitiven und kreativen Prozess. Dieser findet statt, wenn wir die Welt um uns herum beobachten, analysieren und uns daraus unsere Standpunkte erarbeiten.

Natürlich werden diese Abläufe beeinflusst, denn unser Denken entsteht nicht autonom und isoliert.

Erstens ist die angeborene Fähigkeit zu denken wichtig. Diese erlaubt es, die Fakten in einer bestimmten Qualität auszuwerten, denn Menschen haben nunmal einen unterschiedlichen IQ, Eigenschaften und Fähigkeiten. Somit nehmen sie die gleiche Situation differenziert wahr und kommen in der Regel zu absolut individuellen Erkenntnissen.

Zweitens ist es enorm wichtig, in welcher Umgebung der Mensch aufwächst und lebt, weil wir eben soziale Wesen sind. Die gesellschaftliche Einwirkung formt das Denken nicht auf der qualitativen Ebene, denn auch ein Mensch, der in einer armen Umgebung aufwächst, kann eloquentere Meinungen haben als der, der mit einem sprichwörtlichen silbernen Löffel im Mund geboren wurde. Allerdings formt die soziale Umgebung die Meinungsrichtung und das Wertesystem. Das gilt natürlich nicht ausnahmslos.

Nicht selten trotzt gerade das Kind in einer reichen Familie auf Grund der inneren Unzufriedenheit mit dem, was ihn umgibt, und wo Dinge die fehlende Zeit miteinander ersetzen sollen, und tendiert zu einer links orientierten Anarchie.

Auch aus dem Bereich der verschiedenen Religionen kennen wir etliche Beispiele für interne Kritik, die bis zum Ausschluss aus der Glaubensgemeinschaft führen kann. Genauso ist es auch bei politischen Parteien.

Aber auch (und gerade) diese gewisse Rebellion unterscheidet das freie Denken vom normalen Denken. Oft gerät freies Denken in einen Konflikt mit eingespielten und manchmal versteinerten Strukturen.

Es kann der erste Schritt raus aus dieser Struktur sein oder zu einer Erneuerung innerhalb dieser führen.
Zu einer Weiterentwicklung reicht freies Denken alleine nicht, es kommt auch darauf an, dies in Taten umzusetzen, mit allen Folgen, die das eventuell mit sich bringt.
In einer freien Gesellschaft sollte man die Folgen nicht fürchten. Ganz anders ist das aber in einer nicht freien Umgebung. Dort ist mit Inquisition, Geheimpolizei und Ähnlichem zu rechnen.

Natürlich hat auch die Freiheit des Denkens ihre Grenzen. Es gilt, dass wir uns umso freier fühlen, desto mehr das freie Denken unser Handeln steuern kann. Wenn dies aber in die Freiheit eines anderen eingreift oder ihn sogar bedroht, dann geht es nicht mehr um Gedankenfreiheit, sondern um Anarchie, und oft sogar Gewalt.

Die Freiheit ist nämlich nicht absolut, denn wir leben nicht einsam auf einer Insel, sondern mit anderen Menschen zusammen. Jeder hat seine persönliche Freiheit und unsere Aufgabe ist es, einen Weg zu finden und gestalten, damit alle diese Freiheiten nebeneinander, oder noch besser miteinander ausleben können. Aus diesem Grund werden Regeln und Gesetze erstellt und deshalb ist es wichtig, gesellschaftliche Normen und moralische Grundsätze zu achten, denn sie sind die Summe, der Kompromiss und das Ergebnis des Willens unserer Gesellschaft. Oder zumindest sollte es so sein.

Markéta Teutrine

INHALT

Wo steht was?

Dem Abwasser auf der Spur Seite 6

Skyline sorgt für Lagerplatz Seite 7

Andreas Ferrari und das Paderborner Schützenwesen Seite 8

Blütenzauber in Büren Seite 12

Frühling ohne Ostern? Seite 14

Welt der Traktoren Seite 15

Zwischen Wasser und Vierbeinern Seite 16

Zwei für Alles Seite 18

Der Feldhase und seine Kollegen Seite 21

Benedikt Paus
Wie mexikanische Küche richtig geht Seite 22

Functional Training mit Meinolf Krome Seite 28

Die Verkehrswende beginnt Seite 30

Ein "tierischer" Tipp Seite 32

Übungen gegen Stress Seite 33

Viel mehr, als tolle Autos fahren Seite 36

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

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

Redaktion:
Markéta Teutrine
Katrin Merz
Tom Flügge
redaktion@reporter-paderborn.de

Anzeigen:
Marion Meier 05231-9270721
Susanne Rößler 05231-9270723
anzeigen@reporter-paderborn.de
Hier könnte Dein Name stehen!
Interesse? Ruf an: 0176-18800800

Satz und Layout:
Teutrine Medien

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

Foto: djd/Itzehoer Versicherungen

Urlaub mit dem Wohnmobil

Das ist bei einer Versicherung zu beachten.

(djd). Der Boom beim Camping geht unvermindert weiter: Immer mehr jüngere Menschen und Neueinsteiger interessieren sich nach Angaben des Caravaning Industrie Verbandes (CIVD) für den flexiblen Urlaub im Wohnmobil. Im letzten Jahr gab es gut 81.420 Neuzulassungen. Innerhalb von vier Jahren haben sich die Reisemobilzulassungen somit mehr als verdoppelt. Nachdem Reiseziele in Deutschland zuletzt die Spitzenposition innehatten, werden laut ADAC nach der Lockerung der Reisebestimmungen auch Länder wie Frankreich, Italien und Kroatien wieder gefragt sein. Was müssen Wohnmobilisten bei einer Versicherung beachten?

Vollkasko und Auslandsschadenschutz empfehlenswert

Kfz-Haftpflichtversicherungen übernehmen lediglich Unfallschäden am fremden Fahrzeug. Darüber hinaus sollte man eine Teilkasko- oder Vollkaskoversicherung abschließen. „Die Vollkasko etwa schützt bei Vandalismus - und gerade auf Campingplätzen ist er gar nicht so selten", erklärt Thiess Johannssen von den Itzehoer Versicherungen. Bei diesem Anbieter beispielsweise gibt es für Reisen ins Ausland einen ergänzenden Auslandsschadenschutz.

Mit Teilkasko gegen Brandschäden versichert

Mit einer Teilkasko ist das Wohnmobil gegen Brandschäden abgesichert. „Die Versicherung zahlt je nach Vertrag auch bei Kurzschluss. Wer aber einen heißen Topf vom Herd auf die Arbeitsfläche stellt oder fahrlässig anderes im Wagen verschmort, bleibt auf den Kosten sitzen, da Seng- und Schmorschäden nicht als Brand gelten", so Johannssen. Auch Vorzelte sind meistens in der Teilkasko mitversichert.

Besonderheiten bei Bissschäden durch Tiere

Bissschäden durch Marder sind in der Regel mitversichert. Einige Gesellschaften wie die Itzehoer Versicherungen bieten auch Versicherungsschutz bei Bissschäden durch Mäuse und andere Tiere. „Tierbisse im Fahrzeuginnenraum sind aber nicht mitversichert", sagt Thiess Johannssen. „Knabbert also der Hund genüsslich am Sitz, gibt es kein Geld."

Den Camper gut gegen Diebe schützen

Sperreinrichtungen gibt es in elektronischer Form, etwa Alarmanlagen, oder in mechanischer Ausführung, darunter Lenkradkrallen. Der beste Schutz ist die Kombination aus mehreren Sperreinrichtungen.

Ein Experten-Tipp
von Rechtsanwalt und Notar Cem Kaba

Wie gestalte ich mein Testament richtig?

Nach dem Gesetz „soll" im Testament ein Datum angegeben werden. Fehlt im Testament ein Datum ist es grundsätzlich dennoch wirksam. Die Angabe des Datums ist aber aus Beweisgründen sehr zu empfehlen. Die Zeitangabe im Testament beweist den Zeitpunkt, in dem das Testament errichtet wurde.

Es kann passieren, dass ein Testament ohne Datumsangabe nicht berücksichtigt wird. Wenn der Testierer zum Beispiel im Verlaufe seines Lebens aufgrund einer Demenz testierunfähig wurde und sich nicht feststellen lässt, wann das Testament ohne Datumsangabe errichtet wurde, ist unsicher, ob der Erblasser das Testament im Zeitpunkt der Testierunfähigkeit errichtet hat.

Diese Unsicherheit geht dann zu Lasten derjenigen, die im Testament bedacht sind. Im Zweifel wird das datumlose Testament dann als nichtig angesehen.

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Familienrecht
Cem Kaba

Warburger Str. 25, 33098 PADERBORN
Tel: 05251/870 83 66, Fax: 05251/870 83 67
www.hausjurist.net • Mail: post@hausjurist.net

Dem Abwasser auf der Spur

Kinder der Herz-Jesu Kita vertiefen ihr Wissen beim Besuch der Kläranlage

Mit der Reinigung des Abwassers beschäftigte sich die Herz-Jesu Kita in Hövelriege. In einem Selbstexperiment haben die Kindergarten-Kinder mit Bechern, Kies, Sand und einem Kaffeefilter Wasser gereinigt. Ihre Erkenntnisse haben sie nun bei einem Besuch in der Hövelhofer Kläranlage vertieft.

Die Herz-Jesu Kita ist als zertifizierte „Faire Kita" bestrebt, den Kindern Themen wie Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und Wasserbewusstsein näher zu bringen.

Bei einer ausführlichen Führung in der gemeindlichen Kläranlage konnten die Kinder wichtige Einblicke zur Abwasser-Reinigung gewinnen. Der Leiter der Kläranlage, Klaus Schmidt, erläuterte den angehenden Schulkindern das Abwassersystem und die Abläufe mit den Reinigungsstufen. Von Station zu Station konnten die Kinder sehen, wie das Wasser sauberer wurde: von den Zulaufschnecken über die Rechenanlage, den Sand- und Fettfang, das Vorklärbecken, die Biologie und das Nachklärbecken bis hin zum Schönungsteich. Mit kindgerechten Bildern veranschaulichte der Abwassermeister, wie Bakterien das Wasser säubern.

Die Kinder, die zusammen mit ihren Eltern erschienen waren, verfolgten die Führung interessiert und stellten viele Fragen. „Wohin fließt das saubere Wasser?", „Kann man das Wasser trinken?" und „Wofür sind Leitern an den Becken?" wollten die Mädchen und Jungen wissen. „Ich konnte merken, dass die Kinder auf den Besuch vorbereitet waren. Sie hatten bereits eine Idee davon, wie Wasser in einer Kläranlage gereinigt wird", sagt Klaus Schmidt.

Auch 2020 waren Kinder der Herz-Jesu Kita in der Kläranlage zu Besuch. „Die Eltern haben uns später von der geänderten

Verhaltensweise ihrer Kinder erzählt, beispielsweise am Wasserhahn oder der Toilettenspülung", berichtet Kita-Leiterin Carina Brinkhus. Dass die Aufklärungsarbeit ihre Wirkung zeigt, merkt auch Klaus Schmidt. „Die Kinder passen auf ihre Eltern auf und weisen sie auf Fehlverhalten hin. Ich kann feststellen, dass Fremdstoffe im Wasser wie etwa Feuchttücher oder Hygieneartikel immer seltener werden."

Nachdem der Besuch im Vorjahr ausfallen musste, möchte die Kita ihren jährlichen Rhythmus wieder aufgreifen. „Bedingt durch die Corona-Pandemie konnten viele Touren nicht stattfinden. Das Bedürfnis nach praxisbezogenen Ausflügen ist sehr groß", sagt Carina Brinkhus. Im Nachgang zum Besuch der Hövelrieger Kita möchte Klaus Schmidt nun auch den anderen Kitas in Hövelhof den Reinigungsprozess des Abwassers näherbringen.

„Die Kinder sind sehr wissbegierig und geben ihre Erkenntnisse weiter. Es macht mir großen Spaß, ihnen den Schutz des Wassers spielerisch näher zu bringen. Ich freue mich schon darauf, die nächste Gruppe hier begrüßen zu können", sagt Klaus Schmidt.

Fotos: Gemeinde Hövelhof

Reporter
Menschen der Region

Skyline sorgt für Lagerplatz

Der Frühling lockt, in einigen Vorgärten hängen schon bunte Ostereier an den Sträuchern und bei dem herrlichen Sonnenschein hat niemand mehr Lust auf Kälte und Winter. Aber wo soll man nur mit der Winterdeko hin?

„Diese Frage stelle ich mir auch jedes Jahr", lacht Volker Sim von Skyline Express,„und irgendwie bekommen wir sie dann doch jedes Mal verstaut." Weil er aber genau weiß, dass nicht jeder ausreichend Lagermöglichkeiten bei sich zu Hause hat, wird Anfang 2023 auf dem Gelände des neuen Gewerbeparks in Heiden nun eine Halle mit Self-Storageboxen realisiert. „Da kann von der Weihnachtsbaumkugel oder das Osterei, über Gartenmöbel bis hin zu Waren für den eigenen Onlineshop alles gelagert werden", erklärt er.

Die modernen Lagerboxen sind in verschiedenen Größen, je nachdem, was gelagert werden soll, mietbar und können sogar flexibel erweitert werden.„Wer beispielsweise gerade erst mit seinem Onlineshop anfängt, braucht am Anfang vielleicht noch nicht so viel Platz, wenn das Business wächst, wächst der Lagerplatz mit", erläutert Volker Sim die Vorzüge des flexiblen Lagerplatzes. Das Angebot soll außerdem bequem über das Internet buchbar sein, wer etwas einlagert, hat von 6 bis 22 Uhr Zugang zum Gelände. Zur Sicherheit wird die Halle kameraüberwacht.

Wie wichtig Lagerplatz ist, weiß der Inhaber des Logistikunternehmes nur zu gut. Nicht umsonst hat Skyline Express selbst große Lagerhallen für Waren, die nicht sofort auf die Straße, die Schiene oder Flugstrecke gebracht werden können.„Von unserer Expertise und langjährigen Erfahrung im Bereich Lagerplatz profitieren jetzt auch Privatkunden", freut sich Volker Sim.

DU BRAUCHST PLATZ?

Wir haben genug! Jetzt günstig Storageboxen für **Anfang 2023** zentral in Lippe mieten!

Storagebox-Reservierung mit Wunschgrösse bitte an: **storageboxen@skyline-express.de**

Jetzt **25% Rabatt für Erstmieter** bei Vorreservierung bis zum **30.06.** sichern!

skyline Gewerbepark

gewerbepark@skyline-express.de
www.skyline-gewerbepark.de

Im Seelenkamp 23-25
D-32791 Lage

Andreas Ferrari - Der Kaufmann, der alles veränderte

Foto: PBSV

Der Markt öffnet sich zum Schildern, 1925

Foto: Stadt- und Kreisarchiv Paderborn

Wie das Schützenwesen nach Paderborn kam

Ein fiktives historisches Interview mit

Andreas Ferrari

Dort, wo die Dubelohstraße auf den Fürstenweg und die Fürstenallee trifft, führt auch noch eine weitere Straße auf die Kreuzung zu: Der Ferrariweg. Die hinter dem Schützenhof verlaufende Straße hat allerdings nichts mit dem Automobilhersteller aus Maranello zu tun, sondern mit einem echten Paderborner Urgestein. Wir haben Namensgeber Andreas Ferrari zum Interview getroffen.

Herr Ferrari, hätten sie gedacht, dass man mal eine Straße nach Ihnen benennen wird?

(lacht) Nein, da habe ich ehrlich gesagt, nie drüber nachgedacht. Wobei ich glaube, dass niemand, der sich für etwas einsetzt oder was entdeckt oder erfindet, damit rechnet, dass nach ihm einmal etwas benannt wird. Wobei es natürlich eine große Ehre ist, wenn das Andenken an Jemanden in der Benennung von Straßen und Plätzen weiterlebt. Und dass man sich überlegt hat, die Straße hinter dem Schützenhof mit meinem Namen zu versehen, ist ja auch nicht unpassend.

Sie gelten als Begründer des Schützenwesens in Paderborn.

Ich freue mich sehr darüber, dass die Idee, die ich damals hatte, heute noch so großen Anklang findet und mittlerweile zur Tradition geworden ist. Dass der Paderborner-Bürger-Schützenverein in ein paar Jahren bereits 200. Geburtstag feiert, hätte ich mir aber damals nicht träumen lassen.

Wie kam es denn zur Gründung des Paderborner-Bürger-Schützenvereins?

Dazu muss man ein bisschen in der Stadtgeschichte zurückgehen, schließlich ist der PBSV, wie er abgekürzt wird, aus der Paderborner Bürgerwehr hervorgegangen. Im Grunde ist das Schützenwesen damit auch deutlich älter, die Bürgerwehr wurde nämlich bereits aufgrund des „Wehrverfassungsgesetzes der Städte", aus dem Jahre 924 gegründet. In dem Gesetz ist festgelegt, dass eine Stadt sich gegen feindliche und räuberische Überfälle selbst zu verteidigen hat. »

Schützenfest am 3. und 4. August 1832, Stich von Phlipp Herle, Paderborn.

Foto: Stadt- und Kreisarchiv Paderborn

In diesem Zeitraum, also neun Jahrhunderte lang, kümmerte sich die Bürgerwehr um die Verteidigung der Stadt. Mit Beginn des 19. Jahrhunderts zerfielen hier in Paderborn allerdings gleich mehrere Strukturen und die Bürgerwehr verlor an Bedeutung.

Was passierte da genau?

Nun, zum einen fiel das Hochstift 1803 an Preußen, zum anderen nahmen die napoleonischen Truppen 1806 kampflos die Stadt ein, gegen ein organisiertes Heer hätte die Bürgerwehr nicht viel entgegenzusetzen gehabt. In der Folge wurde sie verboten und auch nach dem Abzug von Napoleons Armee nicht wieder reaktiviert, obwohl sie nach wie vor Bestand hatte. Bis 1831 war ich ja noch Kommandant. Da aber bereits 1825 eine Berufspolizei in Paderborn gegründet wurde, war es letztendlich nur ein logischer Schritt, die Bürgerwehr offiziell aufzulösen und in den neuen Bürger-Schützen-Verein zu überführen.

Dadurch sind sie der Letzte und der Erste geworden.

(schmunzelt) Wenn man so will. Es war schon nicht so einfach, die Bürgerwehr, die ja nun neun Jahrhunderte lang, 907 Jahre, um genau zu sein, eine Institution gewesen war, aufzulösen. Andererseits muss man auch ganz klar sagen, dass sie die letzten 25 Jahre, erst recht seit der Gründung der Polizei, nur noch auf dem Papier bestanden hatte. Als Kommandant habe ich mich allerdings auch verantwortlich gefühlt und lange darüber nachgedacht, was man aus der Bürgerwehr machen könnte. Also habe ich am 19. Mai die alten Bauerschaften in der Gaststätte Hoppe in der Grube versammelt und ihnen meine Idee des Bürger Schützenvereins vorgestellt.

Mit Erfolg, wie man noch heute sieht.

Ja, so ist es. Auch wenn am Anfang durchaus ein bisschen Überzeugungsarbeit notwendig war, beschlossen 261 Schützen, sich mir anzuschließen. Die alten Bauerschaften Kämper, Königsträßer, Maspern und Western wurden die neuen Kompanien. Und da ich die Idee gehabt habe, sollte ich nun auch erster Kommandeur werden. Das Amt hatte ich insgesamt neun Jahre lang inne.

Zu der Zeit wurden viele Vereine und auch gesellschaftliche Zusammenschlüsse gegründet. Hat das den PBSV auch mitgeprägt?

Definitiv. Wir waren uns von Anfang an einig, dass der Schützenverein eine Vereinigung und Gemeinschaft aller Paderborner Bürger sein sollte, unabhängig von religiösem und sozialem Status. So ganz konnten wir aber auch nicht aus unserer Bürgerwehrhaut, schließlich hatten die Bauerschaften immer den Ehrendienst für kirchliche sowie politische Ereignisse und Veranstaltungen übernommen. Paderborn war und ist nun einmal katholisch geprägt, da gehörte es zum guten Ton, dies weiterzuführen, auch wenn es rein repräsentative Zwecke erfüllte.

Schützenfest 1903.

Foto: Stadt- und Kreisarchiv Paderborn

Gibt es weitere Traditionen, die sie von der Bürgerwehr übernommen haben?

Wie heißt das so schön: Du kannst die Menschen aus der Bürgerwehr nehmen, aber du bekommst die Bürgerwehr nicht aus den Menschen. (schmunzelt) Ganz so ist es natürlich nicht, aber auch nach dem Ende der Bürgerwehr war es so, dass die Paderborner, vornehmlich natürlich die Männer, den nächtlichen Wachdienst an den Toren und öffentlichen Gebäuden wahrzunehmen hatten. Insofern hat der Schützenverein die Tradition der mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Bürgerwehr weiter fortgeführt.

Sie selbst kommen nicht aus dem Militär, sondern aus der Kaufmannschaft. Wie passt das mit der Stadtverteidigung zusammen?

Die Bürgerwehr setzte sich, wie der Name schon sagt, aus Bürgern zusammen. Ich als Paderborner, zudem als Kaufmann nicht ganz unbekannt, bin ebenso, wenn nicht sogar besonders verpflichtet, meine Stadt zu schützen. Aber sie haben recht, ich entstamme einer Kaufmannsfamilie und Kaufleute und Verteidigung, das passt auf den ersten Blick nicht so ganz zusammen.

Ihr Bruder Paul hat in die Familie Valepagen eingeheiratet, die als bedeutende Familie gilt. Das lässt darauf schließen, dass sie in Paderborn ebenfalls einen besonderen Stand hatten.

Da sind wir tatsächlich auch sehr stolz darauf, allerdings haben wir uns diesen guten Ruf auch hart erarbeitet. Meine Eltern Ambrosius und Anna Maria stammen beide in der Lombardei und haben ab 1738 in Paderborn gelebt und sich durch ehrliche, fleißige Arbeit nach und nach ein Ansehen erworben. Mein Bruder und ich sind beide hier in Paderborn geboren. Da er aber 15 Jahre älter ist als ich, war klar, dass er das elterliche Haus übernahm. Als er Wilhelmine heiratete, war ich gerade einmal 18 Jahre alt.

Sie sind dann aber nicht weit weggezogen...

Das stimmt. Ich wohne seit 1803 nur ein paar Häuser weiter, am Schildern 1 (Anm. d. Red.: heute Schildern 21/Markt 1) und betreibe dort, direkt am Neptunbrunnen, ebenfalls einen gut gehenden Weinhandel. Die Lage am Markt ist für einen Kaufmann schon sehr praktisch. Heute befindet sich dort ein Bekleidungsgeschäft. So lebt der Handel in dem Haus weiter. Schade nur, dass der Neptunbrunnen nicht mehr da ist.

1840 gibt Andreas Ferrari nach neun Jahren an der Spitze seinen Posten als erster Major des Paderborner-Bürger-Schützenvereins an den Justizrat Ignaz Wichmann ab. Sechs Jahre später, am 15. Juni 1846 stirbt er im Alter von 77 Jahren.

Frühling mit dem Bürener Blütenzauber

Die beliebte Saatgutmischung wird wieder verteilt

Im dritten Jahr in Folge ist der „Bürener Blütenzauber“ wieder in den Bürener Bäckereien erhältlich. Zu Frühlingsbeginn werden insgesamt 1.200 Saatguttütchen verteilt, die von der Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten, der Westenergie und der Agentur ProjectPartner Kleeschulte kostenlos bereitgestellt werden. Beim Start der Aktion im ersten Lockdown im Frühjahr 2020 ging es darum, unter dem Motto #BürenBleibtZuhause den eigenen Garten oder Balkon blühen zu lassen.

Die Menschen sollen sich der guten Seiten des Lebens auf dem Land besinnen und am Bürener Blütenzauber erfreuen.

Auch in diesem Jahr ist „Büren soll blühen“ wieder das erklärte Ziel. Die Initiatoren wollen den Menschen in Büren mit der bunten Blütenvielfalt nach der dunklen und grauen Winterzeit eine Freude bereiten und das Augenmerk auf die schönen Dinge im Leben lenken. So macht die sorgfältig ausgewählte Saatgutmischung mit ihrer großen Vielfalt an bunten Blüten gute Laune und Lust auf Natur. Schon wenige Quadratmeter solcher Blüh-Oasen schafft einen wichtigen Lebensraum und Nahrungsquellen für Wildbienen und Insekten.

Blumensamen zum Selbstaussäen gibt es bei vielen Bäckereien in Büren: Anna-Lena Eggebrecht (ProjectPartners Kleeschulte), Benedikt Stiewe (Volksbank Brilon-Büren-Salzkotten), Fabian Wälter (Westenergie) und Anke Hammerström (Stadtmarketing).

Foto: Stadt Büren

Weiterhin ist die Stadt Büren stolze Partnerin der Gemeinschaftsaktion und freut sich, wenn vom Spaß bei der Aussaat mit der Familie ebenso Fotos gemacht werden, wie später vom prächtigen Blütenmeer. Wer mag, kann seine Fotos zur Veröffentlichung in den sozialen Medien per E-Mail an stadtmarketing@bueren.de senden.

Die Blumenmischung zeichnet sich durch ihre Artenvielfalt mit bis zu 40 verschiedenen Blumenarten aus. Diese Vielfalt sorgt für nacheinander blühende Pflanzen bis zur Frostzeit im Herbst.

Die Tütchen mit je 10 Gramm Blütenzauber für ca. 2 Quadratmeter Fläche sind bei der Buchhandlung „Schrift und Ton“ in Büren, sowie bei ausgewählten lokalen Bäckereien im Bürener Land kostenlos zu bekommen. Folgende Bäckereien machen mit: Stöver (Büren), Grundmann (Büren, Harth, Wewelsburg), Kaiser (Büren, Brenken), Tewes (Brenken, Ahden), Loske (Weine), König (Steinhausen).

Auf der Internetseite des Zweckverbands der Stadt Büren und der Stadt Bad Wünnenberg www.wuennenberg-bueren.de finden sich Tipps & Tricks zur Aussaat und Pflege ihrer persönlichen Blühfläche.

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

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

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

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

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

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

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

Copyright Gratisography_Pexels

Frühling ohne Ostern? Bei uns undenkbar.

Das christliche Fest zum Gedenken an die Auferstehung Jesu markiert das Ende der Fastenzeit und zugleich den Beginn der aufblühenden Natur nach dem langen Winter. Zwar schränkt das Coronavirus die Osterfeierlichkeiten vielerorts auch in diesem Jahr wieder ein. Dennoch lohnt sich ein Blick auf die vielen bunten und zum Teil kuriosen Traditionen rund um den Globus.

Großbritannien: Purzelbäume zum Sonnenaufgang

Schon früh am Ostermorgen quälen sich die Waliser aus ihrem Bett, noch bevor die Sonne aufgeht. Sie spazieren gemeinsam auf einen Hügel und erwarten den Sonnaufgang. Für sie symbolisiert er die Auferstehung Christi. Sobald sich die ersten Sonnenstrahlen zeigen, schlagen die Waliser auf ihrem Hügel drei Purzelbäume.

Irland: Heringsbegräbnis

Ostern bedeutet: Ende der Fastenzeit! Das feiern einige Iren noch heute mit einem symbolischen Begräbnis. Sie beerdigen Heringe und tragen damit bildlich die Fastenzeit zu Grabe, in der Fleisch traditionell verboten ist und überwiegend Fisch gegessen wird.

USA: Rollende Eier

In den USA lädt der amtierende Präsident jedes Jahr am Ostermontag Kinder und ihre Familien zum traditionellen Ostereierrollen in den Garten des Weißen Hauses ein. Die Kinder rollen hartgekochte Eier mithilfe von langen Löffeln entlang eines Parcours über den Rasen. Gewinner ist, wer die Strecke am schnellsten zurücklegt, ohne das Ei zu zerbrechen.

Finnland: Rutenhiebe auf den Rücken

An Palmsonntag, genau eine Woche vor Ostern, nehmen sich die Finnen Birkenruten zur Hand und versetzen sich damit leichte Schläge auf den Rücken. Damit wollen sie an den Einzug Jesus' in Jerusalem erinnern, bei dem er vom Volk mit Palmwedeln begrüßt wurde. Am Ostersonntag sollte man sich in Finnland lieber die Ohren zuhalten: Mit Trommeln und Tröten ziehen Kinder durch die Straßen und beenden lautstark und fröhlich die Fastenzeit.

Australien: Von wegen Osterhase

Die Deutschen lieben ihren Osterhasen. In Australien jedoch haben sich Wildkaninchen zu einer wahren Plage entwickelt und bedrohen einheimische Tierarten. Weil die Australier also lieber Abstand von den Langohren nehmen, haben sie den Osterhasen kurzerhand durch ein Beuteltier ersetzt, den Kaninchennasenbeutler Bilby. Mit hochstehenden Ohren und Hoppelsprung sieht er einem Hasen durchaus ähnlich und macht auch als Schokoladen-Bilby eine gute Figur. Besonders praktisch: In seinem körpereigenen Beutel transportiert das niedliche Maskottchen die Ostereier.

Italien: Riesen-Schokoladenei für Leckermäuler

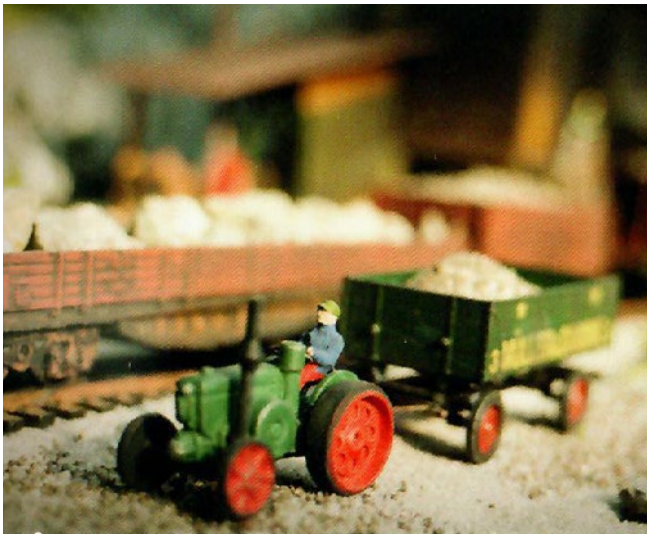
Ein Schokoladenosterei mit einem Umfang von 2,50 Metern? Was wie ein kühner Kindertraum klingt, wird in Italien Wirklichkeit. Im kleinen Örtchen Castiglione in Teverina versucht die örtliche Schokoladenfabrik jedes Jahr an Ostern, ihren eigenen Rekord aus dem Vorjahr zu knacken. Kurz nach der 2000er-Wende fertigte sie das erste Ei. Ist das riesige, in Papier gewickelte Exemplar fertig, kommt es auf die Waage – um dann Stück für Stück in den Mündern der Zuschauerinnen und Zuschauer zu verschwinden.

Quelle: EF Sprachreisen

Reporter
Menschen der Region

Welt der Traktoren

Kommen und bestaunen Sie historische Traktoren aus den letzten 100 Jahren



Die Ausstellung und Sammlung von Oskar Vogel zeigt in einem eigens dafür errichteten Gebäude auf über 3.000 qm Ausstellungsfläche derzeit 118 historische Traktoren. Die Traktorensammlung beinhaltet u.a. bedeutende Hersteller wie z. B. Lanz, Hanomag, Deutz, Fendt, M.A.N., Schlüter, Eicher, Kramer u.s.w..

Wie eine Spielzeugtraumwelt präsentiert sich die Sammlung von mehr als 10.000 Modellfahrzeuge mit Dampfmaschinen, Traktoren, LKWs und PKWs, teils von Hand gefertigte Unikate.

Eine historische Schmiede verweist auf die Entstehung der landtechnischen Berufe und bringt Ihnen die Arbeit vor der Industrialisierung näher. Traktorenschnittmodelle und arbeitende Dampfmaschinenmodelle stellen die Anfänge der Landtechnik dar und gibt einen Einblick in die Funktionsweise des Traktors.

Die nach originalen Vorlagen aufgebaute Shell-Tankstelle aus den 1920er Jahren rundet die Ausstellung ab.

Das Deutsche Traktoren und Modellauto Museum ist in seiner Art und Größe in Deutschland einzigartig und wohl auch in Europa das bedeutendste seiner Art.

Das Museum ist familien- und behindertengerecht ausgestattet. Es verfügt über einen Aufzug, einen Kinderspielraum und eine Behindertentoilette, sowie über einen Projektionsraum. Es eignet sich sehr gut als Tagesausflugsziel für Groß und Klein und begesitert Jung und Alt.

Erleben Sie das Museum hautnah mit einer interessanten Führung. Erfahren Sie Hintergründe, sowohl zur Geschichte und Technik der Traktoren in Deutschland, als auch zur Entstehung des Museums. Individuelle Führungen nach vorheriger verbindlicher Vereinbarung für:

- Traktorenfreunde
- Schülergruppen
- Behindertengruppen
- Technikbegeisterte
- (Kinder-)Geburtstage
- Senioren

Der angegliederte Museumsshop bietet unter anderem Fachliteratur rund um den Traktor und Fahrzeugmodelle von verschiedenen Maßstäben und Herstellern an.

MUSEUM

Deutsches Traktoren und Modellauto Museum e.V.

Karl-Schoppe-Weg 8 / Steubenstraße
33100 Paderborn

Telefon: 05251 - 490 711
Email: info@deutsches-traktorenmuseum.de

www.deutsches-traktorenmuseum.de

Öffnungszeiten

Ausstellung und Museumsshop
Freitag bis Sonntag von 10:00 – 18:00 Uhr

Die Emsquellen

Foto: Touristikzentrale Paderborner Land e.V.

Zwischen Wasser und Vierbeinern

Auf dem Heideland Rundwanderweg gibt es Natur pur

Die ursprüngliche Sennelandschaft mit dem Wechsel von Dünen und Tälern, offenen Heideflächen und Kiefernwäldern und Feuchtwiesen in den Bachtälern macht das Naturschutzgebiet zu einem landschaftlich reizvollen Ausflugsziel.

Besonders im August, wenn die Heide ihre volle Pracht entfaltet, kann man ein farbenfrohes Naturschauspiel erleben. Der Heideland Rundwanderweg führt durch eine noch ursprüngliche Sennelandschaft, die gleichzeitig das größte Naturschutzgebiet der Senne ist, die Moosheide.

Unsere Wanderung auf dem Heideland Rundweg bei Hövelhof beginnt am Parkplatz „Sandfangteich", direkt neben dem Krollbach. Von hier wandern wir parallel zu dem kleinen Fließgewässer Richtung Panzerringstraße. An der zweiten Abzweigung wenden wir uns nach links und setzen unseren Weg durch ausgedehnte Kiefernwälder fort.

Dabei führt uns die Strecke immer wieder an Lichtungen vorbei, auf denen sich die Heideflächen erstrecken - das charakteristische Bild der Senne.

Im **Naturschutzgebiet Moosheide** sind viele seltene Pflanzen- und Tierarten zu Hause. Wir halten die Augen offen, vielleicht entdecken wir ja eine davon am Wegesrand. An der Moosheide vorbei erreichen wir die Emsquellen bei Schloß Holte-Stukenbrock, die hier als Sickerquellen in einem etwa

500 Meter langen Quellbereich an die Oberfläche treten. Auf dem barrierefreien Besuchersteg kommen wir zum Selfie-Point und nutzen die Gelegenheit für ein Foto: **„Die noch kleine Ems und wir."** Dass das kleine Bächlein, von den alten Römern Amisia genannt, letztendlich zu einem breiten Strom wird und nach 371 Kilometern in die Nordsee mündet, lässt sich hier nur schwer vorstellen.

Vorbei an den Quellen der Ems gelangt man zur 15 Hektar großen Wildweide der Senner Pferde. Vom Mittelalter bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts lebten die Pferde halbwild auf dem Gebiet des heutigen Truppenübungsplatzes Senne und im angrenzenden Teutoburger Wald. Heute ist der Bestand mit knapp 60 Tieren sehr klein geworden. Die Biologische Station Kreis Paderborn-Senne hält eine kleine Herde, die in einem umzäunten Teilbereich der Moosheide in den Sommermonaten weidet.

Wenige Schritte weiter befindet sich das Ems-Informationszentrum. Wer möchte, kann im nahegelegenen Ems-Informationszentrum die Emsquellen anhand eines Modells auch einmal selbst zum sprudeln bringen. Direkt neben dem Informationszentrum lädt das Gartencafé dazu ein, sich ein Kaltgetränk oder eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen schmecken zu lassen.

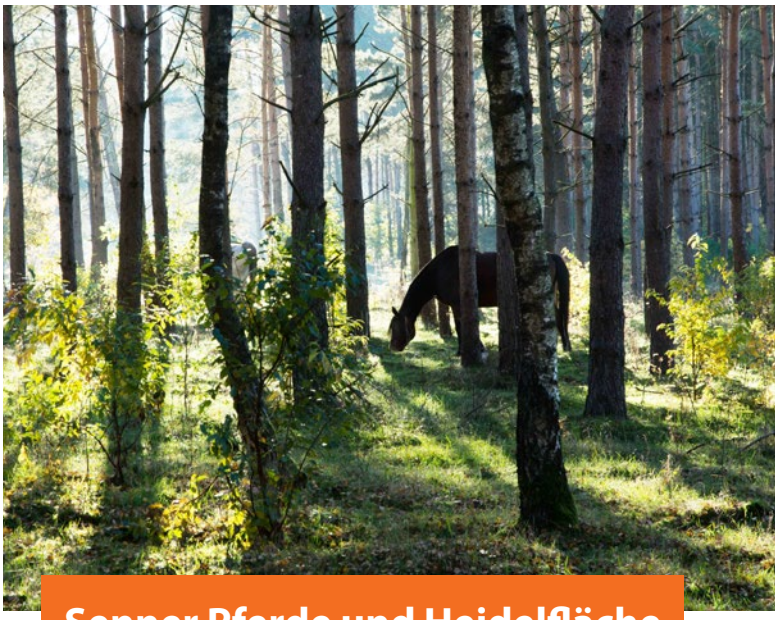
Nach unserer Rast führt uns die Route wieder in den Wald. Zwischen Kiefern geht es an Heideflächen vorbei und wir durchwandern auf dem Rückweg ebenfalls mit Wiesen durchzogene Kastentäler. Wer möchte kann noch einen kleinen Abstecher Richtung Moosheider Straße an Apels Teich vorbei machen, bevor wir wieder den Parkplatz am „Sandfangteich" erreichen.

Heideland Rundwanderweg bei Hövelhof

Länge: 6,6 Kilometer, Dauer: etwa 1,5 Stunden

Höchster Punkt: 136 Meter
Niedrigster Punkt: 120 Meter

Emsquellen Infozentrum
Senner Pferde
Heidschnuckenschäferei Senne
Naturschutzgebiet Moosheide



Senner Pferde und Heidelfläche

Foto: Christian Venne

Anzeige

Zwei für alles

Bei Heidemann und Golücke gibt es das Rundum-Sorglos-Paket

„Wir machen alles“, sagt Andreas Heidemann und lacht. „Also alles, was mit Böden und Malerarbeiten zu tun hat“, ergänzt er. „Wenn ich so an meine Lehrzeit in den 1970er-Jahren zurückdenke – ach was, darf ich gar nicht, dann fühle ich mich alt – dann hieß Maler wirklich: Streichen und Tapezieren. Heute ist so viel mehr dazu gekommen.“ Von Wand- und Deckenflächen über Dämmung bis hin zum Fußbodenverlegen, bei Heidemann und Golücke in Blomberg bekommt man das Rundum-Sorglos-Paket. „Mit uns kann man einmal durchrenovieren“, erklärt Andreas Heidemann.

Seit 1959 gibt es den Malerbetrieb Heidemann schon in Blomberg. Damals war noch Andreas Heidemanns Vater Herbert Chef, 1997 löst dann der Sohn den Vater ab. Dabei wollte der anfangs erst gar nicht so richtig.

„Wie das halt so ist, wenn die Eltern einen Handwerksbetrieb haben, wird man dann irgendwann mal mitgenommen, in meinem Fall zum Gerüstaufbauen und wie man heute sieht, fand ich den Beruf dann doch ganz spannend“, erinnert er sich und lacht. Heute sieht man jeder seiner Arbeiten an, mit wie viel Herzblut und Leidenschaft er arbeitet.

2018 wird der Name des Malereibetriebs dann um das „und Golücke“ ergänzt: Stephan Golücke steigt in den Betrieb mit ein und die beiden gründen eine GbR. „Ich wollte schon länger einen Geschäftspartner haben, da ich jetzt seit mittlerweile acht Jahren Dialysepatient bin“, verrät Andreas Heidemann. „Man weiß ja nie, ob dann nicht doch mal der Anruf kommt, dass ich jetzt sofort ins Krankenhaus muss, weil es eine Niere für mich gibt. Deshalb wollte ich gerne einen Partner an meiner Seite haben, damit der Betrieb weiterlaufen kann, wenn einer mal verhindert oder krank ist. Und da ich wusste, dass Stephan Golücke hervorragende Arbeit macht und absolut zuverlässig ist, habe ich ihn gefragt, ob er sich nicht vorstellen könnte, als zweiter Chef bei mir einzusteigen.“

Die Antwort fiel kurz und deutlich aus.„Ich habe damals‚Nö' gesagt, für eine Selbstständigkeit fühlte ich mich noch nicht bereit". Heute kann Stephan Golücke darüber lachen, seine Meinungsänderung hat er nie bereut. Ganz im Gegenteil, die beiden verstehen sich sowohl beruflich als auch privat absolut super. „Also, ich mag dich nicht", witzelt Stephan Golücke und auch Andreas Heidemann muss lachen. „Wir frotzeln immer gerne. Aber man muss schließlich auch ein bisschen Spaß haben, das Leben ist ernst genug."

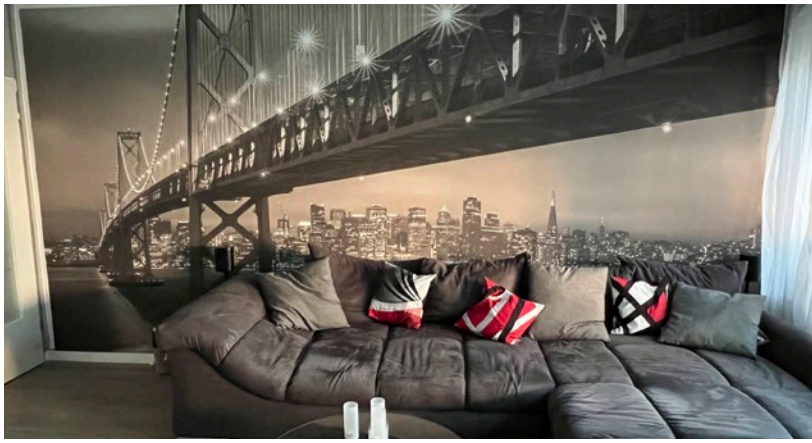
Vor allem die Themen „Fachkräftemangel" und „Materialknappheit" machen den beiden zu schaffen.„Als wir uns das letzte Mal trafen, habe ich doch erzählt, dass wir gut 1000 Quadratmeter Wärmedämmung eingelagert haben, um weiterarbeiten zu können", setzt Andreas Heidemann an.„Wir nicken. „Das ist alles verarbeitet. Restlos. Zum Glück ist das von uns befürchtete Szenario, dass Materialien nicht mehr zu haben sind, nicht eingetroffen", verrät er erleichtert. Auch wenn die Preise ordentlich angezogen haben, müssen die Handwerker nicht auf Material warten. „Das sie momentan mehr bezahlen müssen, als vor beispielsweise einem Jahr, finden die Kunden natürlich nicht so gut, aber das lässt sich nun einmal nicht ändern", bedauert Andreas Heidemann.

Und dann wirft er doch einen Blick zurück. Aber nicht im Sinne von„früher war alles besser". Ganz im Gegenteil.„Erst neulich haben wir einen Auftrag zur Renovierung bekommen. In dem Haus war im Wohn- und Essbereich noch eine Vertäfelung unter der Decke. Das ist so letztes Jahrtausend, aber das sehen die neuen Hausbesitzer zum Glück auch so. Die kommt da jetzt runter und dann machen wir das schön. Richtig schick mit Glattvlies. Rauhfaser hat man heute so gut wie gar nicht mehr. Zumindest nicht unter der Zimmerdecke", erzählt der Fachmann.

Bei den Wandflächen ist die junge renovierende Familie allerdings noch am Überlegen ob sie nicht doch auf die gute alte Raufaser zurückgreift. „Ganz klar, Raufaser, weiß gestrichen ist ein absoluter Klassiker, allerdings gibt es heute natürlich fast unendlich viele Möglichkeiten die Wand zu verschönern", verrät Andreas Heidemann. „Zum Beispiel Glattvlies und Spachteltechnik."

Bevor die Wände und Decken wieder richtig schön werden, heißt es aber noch Fußboden abschleifen. Schließlich ist unter den alten Teppichen ein richtig toller Holzfußboden zum Vorschein gekommen. Der wird jetzt abgeschliffen und anschließend versiegelt. Wenn das erledigt ist, dann geht es an die Verschönerung der Wände.„Die alten Tapeten kratzen wir aber schon parallel zur Bodenaufarbeitung runter", gibt er Einblick in die Arbeitsabläufe. „Ins Kinderzimmer kommt wieder ein Teppich, im Schlafzimmer verlegen wir Echtholz-Parkett, da ist der urprüngliche Holzfußboden nicht mehr ganz so schön." Als Andreas Heidemann unseren fragenden Blick sieht, hält er kurz inne. „Kein Stäbchen-Parkett, das nimmt heute niemand mehr", nimmt er die Antwort der Frage vorweg.„Das Parkett, was wir verlegen hat eher Ähnlichkeit mit Echtholz-Dielen."

Was das Fußböden verlegen anbelangt, haben die Handwerker bei Heidemann und Golücke einiges an Expertise gesammelt.



„Im vergangenen Jahr haben wir so an die 3.000 Quadratmeter Fußboden verlegt, da kommt man nicht aus der Übung." Die beiden Profis schmunzeln.

Aber zurück zu unserer renovierenden Familie.„Was hatten wir denn nun?", überlegt Andreas Heidemann kurz und zählt dann an seinen Fingern ab. „Wohn- und Esszimmer, Schlafzimmer, Kinderzimmer, dann fehlen noch Küche und Bad." Das Bad wird, ganz klar, fugenlos. Die Spezialität des Malerbetriebs. Aber auch in der Küche wird diese Technik angewendet. „Der Küchenspiegel, also die Wand hinter der Arbeitsplatte, wird ebenfalls mit fugenlos gespachtelt." Und dann gibt es noch ein kleines Novum, auf das die beiden Malermeister auch ein bisschen stolz sind.„Auch die Treppe wird fugenlos. Offenbar hat ihnen das, was wir bisher gemacht haben, so gut gefallen, dass sie die anderen Räumlichkeiten jetzt auch in dem Stil haben wollen."

Über zu wenig Arbeit, können sich Andreas Heidemann und Stephan Golücke aktuell nicht beschweren. Mit ein Grund, warum die beiden auch noch auf der Suche nach Azubis sind. „Wie gesagt: Nur anstreichen und tapezieren ist nicht. Zum einen sind wir vielfältig aufgestellt, zum anderen erfordert die individuelle Beratung auch einiges an Kreativität. Bei uns ist kein Tag wie der andere", schwärmt Andreas Heidemann von seinem Beruf.

Bei „Heidemann und Golücke" gibt es aber nicht nur Dienstleistungen, sondern auch den Topf Farbe für den Privatgebrauch. „Da muss man nicht erst zu ‚Geht-nicht-gibt's-nicht' fahren", lacht Andreas Heidemann.

Andreas Heidemann und Stephan Golücke GbR
Westenholz 1, 32825 Blomberg, Tel.: 05235 2661
Mobil: 0171 3093201, **www.malermeister-blomberg.de**

Für besondere Überraschungen bei der Geschenkesuche an Ostern sorgen selbst gestaltete Präsente. Eigene Fotos lassen sich dafür auf kreative Weise nutzen. Unter www.cewe.de gibt es Ideen für kleine Aufmerksamkeiten. Ein süßes Highlight setzt die Foto-Schokobox mit 18 Leckereien und individuell gestaltetem Foto-Deckel.

Foto: djd-k/www.cewe.de

Fotos: djd-k/Pilot Pen

Wie wäre es mit selbst gebastelten Eierbechern im Hasenlook? In farbenfroher Gestaltung und bedeckt mit einer Hasenohrhaube schmeckt das Frühstücksei darin sicher doppelt so gut. Die Bastelanleitung gibt es unter www.pilotpen.de. Zum Malen eignen sich Stifte wie die Pintor Marker von Pilot. Deren Farbe haftet dank der robusten Spitze auf fast allen Oberflächen.

Foto: djd-k/ IBIS Backwaren

Zum Osterbrunch in gemütlicher Runde genießt man gerne süße und herzhafte Köstlichkeiten. Weiche Milchbrötchen wie von IBIS schmecken nicht nur zu Süßem und Deftigem, sondern können als Zutat für einen schnellen Tassenkuchen mit Schafskäse dienen. Das Rezept für die Mug Cakes gibt es unter www.ibis-backwaren.de.

Wir freuen uns auf Ostern!

Illustration: Getty

Foto: djd-k/Print4Taste/mycusini

Zu etwas ganz Besonderem werden Desserts, Torten, Muffins und Co. mit individuellen Schokodekoren. Ob Schmetterlinge, Frühlingsblumen oder Schriftzüge: Wie ein Profi-Patissier kann man beispielsweise mit dem 3D-Drucker mycusini 2.0 filigrane Schokoladenmotive drucken und damit die süßen Leckereien verzieren. Der 3D-Schoko-Drucker kann unter www.mycusini.com ab 798 Euro bestellt werden.

Kindern kann man zu Ostern mit dem DHL MB Sprinter im Maßstab 1:16 und einem original Paketshop eine Freude machen. Von Bruder gibt es das DHL-Auslieferungsfahrzeug im Original-Design samt Paketboten. Das Sprinter-Set ist für 37,99 (UVP) erhältlich und wird für Kinder ab vier Jahren empfohlen.

Foto: djd-k/Bruder Spielwaren

Vom Feldhasen und seinen Kollegen

Warum Meister Lampe an Ostern so fleißig ist

Wenn man als Kind am Ostersonntag Ostereier suchen durfte, ob aus Schokolade oder gekocht und Bemalt, dann hatte die selbstverständlich der Osterhase versteckt. Meister Lampe gehört bereits seit langem zum Osterfest. Auch wenn Ostern selbst ein christliches Fest ist, schließlich wird die Auferstehung Jesu Christi gefeiert, hat der Hase einen ganz anderen Ursprung. „Der Hase war bereits bei den Germanen, bei den Griechen und bei den Römern ein Fruchtbarkeitssymbol. Das Ei übrigens auch, und irgendwann sind diese beiden Bräuche verschmolzen und spätestens seit dem 19. Jahrhundert bringt in Deutschland der Osterhase die Eier. Regional war das vorher ganz anders, da war es auch teilweise der Fuchs, der Storch oder der Kuckuck, der die Eier brachte", weiß Torsten Reinwald, Biologe beim Deutschen Jagdverband.

Der Hase stand also schon immer für Fruchtbarkeit und Neuanfang. Damit ihm das ganze Ostereierverstecken nicht zu anstrengend wird, trommelt unser Feldhase alle seine Artgenossen zusammen. So richtig viele sind das nicht, etwa zwei bis drei Millionen Feldhasen hoppeln nach Expertenschätzung über die deutschen Felder und Wiesen. Was sich im ersten Moment gar nicht so wenig anhört, nennt das Rote-Liste-Zentrum „Mäßig häufig" und führt den Feldhasen in der Roten Liste der Säugetiere in der Kategorie „Gefährdet" auf. Auch wenn die Zahlen seit einigen Jahren stabil sind, gibt der NABU zu bedenken, dass der Bestand vor rund 40 Jahren zehnmal so hoch gewesen sei. Vor allem die Verkleinerung seines Lebensraumes und der Straßenverkehr machen dem Langohr zu schaffen: Jährlich werden etwa 60.000 Feldhasen überfahren.

Der Biologe sieht die Stabilität des Bestandes auch im Paarungsverhalten der Hasen begründet. „Häsinnen sind sehr fruchtbar, sie bekommen drei bis viermal im Jahr Junge, bis zu sechs an der Zahl jeweils. Und Häsinnen sind nicht besonders treu. Das heißt, sie feiern dann hintereinander mit mehreren Hasenmännern Hochzeit und haben dann in einem Wurf Kinder von mehreren Vätern. Das ist sehr gut für die genetische Vielfalt und deswegen auch für den Arterhalt."

Eine genaue Volkszählung gibt's zwar nicht, aber die Jäger machen seit fast 20 Jahren in rund 500 ausgewählten Gebieten Stichproben und wissen, dass etwa 14 Hasen pro Quadratkilometer Feld und Wiese leben. Rechnet man das hoch, dann kommt man etwa auf die Zahl von drei Millionen Feldhasen in Deutschland."

Auch das warme und trockene Wetter der letzten Jahre kommt dem Hasen zugute, wie Torsten Reinwald verrät. „Das mag der Hase. Feldhasen leben eben nicht in Höhlen wie das Kaninchen, sondern die Jungen leben draußen auf der offenen Wiese, und wenn es dann nasskalt ist, erfrieren sie."

Junge Hasen sind Meister der Tarnung und ihren natürlichen Fressfeinden in punkto Schnelligkeit um Längen voraus. „Ein erwachsener Hase, der wartet bis zum letzten Moment, wenn sich ein Fuchs oder ein Hund nähert. Und dann spurtet er los, schlägt seine bekannten Haken - und das mit einer Geschwindigkeit von über 80 Stundenkilometern. Da wird auch dem schnellsten Fuchs ziemlich schwindelig", erklärt der Biologe die Fluchttaktik von Meister Lampe.

Vielleicht ist das auch das Geheimnis, warum es mit dem Eierverstecken trotz des nicht allzu großen Bestandes jedes Jahr funktioniert. Der Osterhase ist einfach verdammt schnell.

Wenn "alle Mann" nur das Beste wollen

Benedikt Paus weiß,

wie mexikanische Küche richtig geht

Als wir die Tür zum „Allemann" gegenüber der Liborigalerie öffnen, steigt uns ein unglaublich leckerer Duft in die Nase. Dabei hat das Restaurant um diese Uhrzeit eigentlich noch geschlossen. Wir folgen der untrüglichen Duftspur bis zur Küche, in der acht Hände schon fleißig schnippeln, rühren, würzen und anbraten. Mittendrin hat Chef Benedikt Paus – im wahrsten Sinne des Wortes – die Finger mit im Spiel.

Gerade als wir an den Rahmen des offenstehenden Durchgangs zur Küche klopfen wollen, klingelt Benedikt Paus Telefon. Er wischt sich kurz die Hände an seiner Schürze ab, deutet seiner Mitarbeiterin Angelika an, einmal die Aufsicht über die brutzelnden Burgerpatties zu übernehmen und beendet das Klingeln mit einem „Allemann Paderborn, Benedikt Paus am Apparat". Am anderen Ende der Leitung ist offenbar der Lieferant, bei dem Benedikt Paus kurzerhand eine Großbestellung aufgibt. Er legt auf und sieht sich in der Küche um, wobei er sich um die eigene Achse dreht und uns bemerkt.

„Da seid ihr ja", begrüßt er uns und erklärt den Trubel. „Dienstagmittags ist bei uns immer richtig was los, dann machen wir die Vorbereitung für das 'El Chingón' für die Woche."

Moment, ist das mexikanische Restaurant nicht nebenan? Für einen Augenblick sind wir etwas irritiert. „'El Chingón' und 'Alleman' sind zwei verschiedene Restaurants, gehören aber trotzdem zusammen", erklärt Benedikt Paus ein wenig kryptisch, ergänzt dann aber, dass die beiden benachbarten Lokalitäten beide ihm gehören.

Wer genau hinschaut, kann diese Zusammengehörigkeit auch in den Logos erkennen. In beiden ist eine mexikanische Catchermaske enthalten. Catcher, so nennt man die mexikanischen Wrestler. „In Mexiko hat jedes kleine Dorf einen Ring dafür, da gibt es eine richtige Tradition", weiß der Küchenmeister. Während das „El Chingón" klassische und typisch mexikanische Küche anbietet, gibt es im „Allemann" einen nicht ganz so kleinen Einschlag aus der deutschen Küche. „Wenn man bei 'Allemann', ein l und ein n weglässt, dann erhält man das spanische Wort 'aleman', was übersetzt 'deutsch' bedeutet", verrät der Küchenmeister die Geschichte hinter dem Namen. Dagegen zeugt die Bedeutung von „El Chingón" nicht gerade von Bescheidenheit. „El Chingón heißt so viel wie der Coolste, Beste oder Tollste. Zusammen mit der Catchermaske im Logo fand ich den Namen witzig, weil Catcher, die mexikanischen Wrestler, ja auch immer so Übernamen haben. Ob wir die Besten, Coolsten und Tollsten sind, überlasse ich unserer Kundschaft." Er lacht.

Dabei ist Benedikt Paus nun wirklich kein Angeber. Dass es ihm als Gastronom aufgrund der Pandemie momentan nicht so gut geht, gibt er unumwunden zu. „Ich hatte gerade den ganzen Umbau hier im 'Allemann' fertig, habe am 13. März 2020 Einweihung gefeiert, hatte noch das Wochenende, dann kam der Lockdown. Nicht gerade das, was man sich wünscht, wenn man frisch investiert hat und jetzt endlich mit einem neuen Herzensprojekt loslegen möchte." Er seufzt.

Allerdings ist er niemand, der den Kopf in den Sand steckt.

Kurzerhand stampft er mit seinem Team einen Lieferservice aus dem Boden, kauft zwei Fahrräder und einen Roller und bringt das typisch mexikanische Essen auf die Räder. „Geplant war der Lieferservice sowieso. Allerdings wollte ich eigentlich abwarten, wie das 'Allemann' sich so entwickelt und dann nach und nach mit der Auslieferung starten. Aber Corona hatte da andere Pläne", erzählt er. Weil der Lieferservice ziemlich hopplahopp an den Start gebracht werden musste, musste auch der Flyer dafür innerhalb kürzester Zeit dafür fertig sein. Wir haben am Montag die Fotos gemacht, am Dienstag waren die Flyer dann da und am Mittwoch sind wir um 17 Uhr mit der Essensauslieferung gestartet. Was ein Stress." Heute kann Benedikt Paus die mehr als fixe Entwicklung mit Humor nehmen, damals stand er ganz schön unter Strom. „Ich wusste, dass es funktionieren muss. Schließlich hatte ich für den Umbau vom 'Allemann' schon einiges an Geld in die Hand genommen. Mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass nach der Eröffnung auch Gäste kommen. Das fiel ja erst einmal weg. Also musste etwas anderes her", erinnert Benedikt Paus sich zurück.

>>

Ein bisschen Opportunist war er schon immer.

Als er durch Zufall auf einen Artikel über die Arbeit des Kolpingwerks stieß, bewarb er sich kurzerhand dort, um seinen Zivildienst zu leisten. Anstatt aber vor Ort in Paderborn als „Zivi" zu arbeiten, ging es für ihn nach Mexiko City, um dort die Kolpingarbeit mit aufzubauen. „Mexiko City ist riesig. Das kann man sich gar nicht vorstellen, wie riesig", ist er noch heute von den Dimensionen der Stadt beeindruckt. „Als wir damals im Landeanflug waren, ging mir schon durch den Kopf, ob ich mir das wohl richtig überlegt habe, die schiere Größe von Mexikos Hauptstadt ist einfach überwältigend." Benedikt Paus blieb – und lernte dort seine heutige Frau Alicia kennen.

„Ein Glück, dass ich nicht für Phuket genommen wurde", sagt er und ist darüber gleich doppelt froh, denn dann hätte er den Tsunami damals hautnah miterleben müssen und natürlich hätte er sonst auch nie seine Frau kennengelernt. 2006 heiraten die beiden, mittlerweile hat das Paar drei Töchter im Alter von 15 und neun Jahren und noch eine ganz Kleine, die gerade einmal sieben Monate alt ist. Zu Hause wird spanisch gesprochen, die drei Mädels wachsen zweisprachig auf.

In Mexiko lernt Benedikt Paus nicht nur fließend Spanisch, sondern auch die mexikanische Küche kennen und lieben.

„Vor Ort habe ich erst mal gemerkt, dass das, was wir hier so als mexikanische Küche kennen, nicht viel mit der tatsächlichen Esskultur Mexikos zu tun hat. „Chili Poppers gibt es da nicht und längst wird in Mexiko nicht so viel Frittiertes gegessen, wie wir es aus den Restaurants hierzulande kennen", gibt der passionierte Koch und Mexiko-Fan Einblick und muss schmunzeln, als er uns an einer Anekdote teilhaben lässt. „Ich hatte mal eine Diskussion mit einem Gast, der meinte, es besser zu wissen und mir erzählen zu müssen, ich hätte keine Ahnung von mexikanischer Küche. Letztendlich stellte sich heraus, dass er bei den Tacos genau die frittierten Chili Poppers vermisst hatte, die es in der mexikanischen Küche nun einmal nicht gibt."

Chili Poppers hin oder her, Chili oder vielmehr Chilis sind ein wesentlicher Bestandteil, ebenso Mais, Bohnen und Tortilla. „Was uns hier in Deutschland unser Brot, sind den Mexikanern ihre Tortilla, das lässt sich ganz gut vergleichen", erklärt Benedikt Paus.

Beim Chilibedarf musste sich sein Großhändler allerdings erst einmal umstellen. „Es gibt so viele Chilisorten, die alle einen eigenen Geschmack haben. Die Bandbreite war am Anfang gar nicht verfügbar, einfach weil sie für den heimischen Markt gar nicht gebraucht wurde", verrät der Küchenmeister. Mittlerweile hat der Großhändler allerdings aufgestockt, sehr zur Freude von Benedikt Paus. „Ich koche mehr so aus der Hüfte", erzählt er lachend und liefert die Erklärung gleich hinterher. „Es gibt zwei Arten von Köchen. Zum einen gibt es welche, die nach Rezept kochen, in dem allerdings keine Mengen-, sondern Prozentangaben stehen, so nach dem Prinzip: Auf so-und-so-viel Kilo Fleisch kommen so-und-so-viel Prozent Gewürz. Zum anderen gibt es Köche wie mich, die den Topf auf den Herd stellen, wissen, wie das Ergebnis schmecken sollen und dann dementsprechend nach Gusto würzen." In die Rezepte in seinen rund 600 Kochbüchern zu Hause hat er noch nie richtig reingeschaut. „Ich schau mir auf den Bildern an, wie ein Gericht hinter aussehen soll und gucke in die Zutatenliste und dann weiß ich meistens schon, wie ich zu kochen habe."

Weil Kochen ihm leichtfällt und Spaß macht, ist sein Beruf für ihn auch nicht wirklich Arbeit.

„Natürlich falle ich nach einem langen Tag erschöpft ins Bett, allerdings ist das für mich positiver Stress – aktive Erholung quasi." Dass er seine Berufung gefunden hat, ist zu großen Teilen auch seiner Frau zu verdanken. Zurück in Deutschland fängt er nämlich erst mal was Grundsolides an und schreibt sich für Spanisch, Sport und Geschichte auf Lehramt ein. „Spanisch war mir letztendlich zu einfach, schließlich konnte ich die Sprache mittlerweile fließend, Sport gefiel mir richtig gut, Geschichte fand ich zu trocken", erzählt er. Kurzum, auf Dauer wurde er mit seinem Studium nicht glücklich und trat den Weg zur Uni immer unwilliger an.

„'Hör auf dich unglücklich zu machen und lerne endlich etwas, was dir Spaß macht', hat meine Frau mir irgendwann gesagt und mir zur rechten Zeit den Schubser gegeben, mich für eine Ausbildung zum Koch zu bewerben."

Sein Vater Heinz Paus, zu dem Zeitpunkt Paderborner Bürgermeister, war davon nicht so angetan. „Er hat den damaligen Küchenchef vom Balthasar angerufen und ihm gesagt, er solle mich ordentlich arbeiten lassen, damit ich merke, dass das nichts für mich ist." So richtig gefruchtet hat der Anruf aber damals nicht, denn für seine große Leidenschaft beißt Benedikt Paus ordentlich die Zähne zusammen. „Kopp zu und durch, habe ich mir gesagt. Ich hatte sogar richtig Glück, dass ich den obligatorischen Spüldienst des ersten Lehrjahres ziemlich schnell gegen den Posten kochen, also die Verantwortlichkeit für einen bestimmten Küchenbereich, wie etwa Fleisch anbraten, eintauschen konnte." Mittlerweile hatte auch sein Vater seinen Frieden mit der Kochausbildung, schließlich war auch ihm nicht entgangen, wie glücklich sein Sohn damit war.

Nach der Ausbildung blieb er zunächst als stellvertretender Küchenchef im Balthasar. Um den Küchenmeister noch draufzusatteln, verschlägt es ihn kurzzeitig ins 100 Kilometer entfernte Dortmund. Für einen Familienvater, der Frau und Kind zu Hause in Paderborn hat, kein einfacher Schritt, wenn auch beruflich ein wichtiger. Zurück in der Heimat ging es für Benedikt Paus zunächst in den Gräflichen Park Bad Driburg in den Nachbarkreis Höxter. „Das war eine tolle Zeit, weil wir dort in der Küche auch immer ein bisschen mit neuen Speisen experimentiert haben", erinnert sich Benedikt Paus zurück. Ein bisschen ist das mit dem Kochen vielleicht wie mit dem Autofahren. Richtig fahren lernt man erst durchs Fahren selbst. Nach einem dreiviertel Jahr juckte es ihn dann aber in den Fingern sich selbstständig zu machen und am Kamp 31 zog das „El Chingón" ein. Genau gegenüber des Bonifatiuswerks, dessen Präsident sein Vater mittlerweile ist. Ironie des Schicksals? Wer weiß.

>>

Weil die Paderborner richtige mexikanische Küche lieben und dafür auch gerne mal auf die bisher gewohnten Chili Poppers verzichten, kann sich Benedikt Paus nicht über Langeweile beklagen „Sonst wäre ich ja nicht auf die Idee gekommen zu expandieren", unterstreicht er. Echte mexikanische Tacos kommen eben an.

Der damalige Vermieter des Nachbarhauses bekam Wind von den Expansionsplänen und sprach ihn an, ob er sich den Kamp 27 nicht mal anschauen wolle. Wollte Benedikt Paus, allerdings war schon bei der ersten Besichtigung klar, dass einmal komplett umgebaut werden muss. Was heute eins ist, war damals noch zweigeteilt und wäre viel zu klein gewesen. Für was? „Das stand am Anfang noch gar nicht so genau fest", gibt er zu. Kurzzeitig spielt er sogar mit dem Gedanken einer Tabledance Bar. Mitten in Paderborn? Gegenüber vom Bonifatiuswerk? „Ich bin mir sicher, mein Vater wäre begeistert gewesen", lacht Benedikt Paus schelmisch. Letztendlich scheitert der Plan an der Zurschaustellungskonzession. „Ein wunderschönes Wort", kommentiert er trocken. Die wird nämlich für eine Tabledancebar benötigt, allerdings vergibt die Stadt diese schon seit ein paar Jahrzehnten nicht mehr im Innenstadtbereich.

Aber wie kommt man auf die Idee, mitten auf der Paderborner Gastromeile eine Tabledancebar eröffnen zu wollen? „In Mexiko wird das sehr viel lockerer und offener gehandhabt. Ich weiß noch, dass mein damaliger Schwager in spe mich eines Abends fragte, ob ich nicht Lust hätte, mit in eine Tabledancebar zu kommen. Ich habe ihn dann gefragt, was seine Schwester und meine damalige Freundin denn davon halten würde. Als Antwort bekam ich dann nur die Aussage, dass sie mit ein paar Freundinnen ebenfalls in einer Tabledancebar wäre."

Also ist das „Allemann" kein Vergnügungslokal sondern eine deutsche Tapasbar geworden. „Wir haben auch Tacos mit Grünkohl und Wurst. Da kombinieren wir die zwei Küchenstile gerne."

Übrigens: Eigentlich waren Tapas ursprünglich mal kleine Deckel, die man auf sein Bier legte, damit sich keine Fliegen darin verirrten, irgendwann kam man dann auf die Idee, auf diesen kleinen Deckel ein paar Happen zu servieren. „Mit dem Reinheitsgebot hatte man es damals noch nicht so, ob das Bier was wurde oder nicht, war Glückssache. Entweder verirrte sich ein wenig Flughefe in den angesetzten Sud oder nicht. Dazu wurde es lauwarm serviert, ziemlich einladend für Fliegen, die man ja nun nicht wirklich darin schwimmen haben möchte", fasst Benedikt Paus die Entstehung der Tapas zusammen. Gekocht wird international mit regionalen Zutaten. Zumindest weitestgehend. „Als Deutsch-Mexikaner

kann man nicht komplett nachhaltig kochen, Avocados und Limetten wachsen hier einfach nicht", erklärt der Küchenmeister.

Benedikt Paus steht auf. „Ich hole mir kurz einen Kaffee, wollen Sie auch einen?" Wir nicken. „Kurz darauf kommt er mit zwei Tassen des koffeinhaltigen Heißgetränks zurück. Auf seiner Tasse prangt das Logo der LA Rams. Er bemerkt unseren Blick. „Der Superbowl dieses Jahr war klasse, oder?", fragt er, mehr rhetorisch, „21 Jahre mussten wir darauf warten." Die Begeisterung für American Football ist ihm deutlich anzumerken. Kein Wunder, schließlich hat er selbst sechs Jahre lang bei den Dolphins gespielt. „Kumpels aus der Schule haben mich irgendwann mal mit zum Training genommen. Da habe ich dann gleich gemerkt, was ein Hit bedeutet, Sterne gesehen und bin dabei geblieben." Mit seiner Größe und den breiten Schultern hat er die ideale Footballerstatur. „Ich habe sowohl Offense als auch Defense gespielt, heißt, dass ich fast die gesamte Spielzeit auf dem Feld war." 2002 spielt er mit der Jugend der Dolphins eine fantastische Saison, die sogenannte Perfect Season und Benedikt Paus wird sogar zum Probetraining zu den Assindia Kardinals nach Essen eingeladen, die in der höchsten deutschen Football-Liga spielen. Die Länge der Wegstrecke nach Essen, Trainingszeiten und Schule vertrugen sich aber nicht sonderlich gut, sodass Benedikt Paus den Dolphins treu blieb.

Auch für die Paderborn Unicorns, das Footballteam der Universität Paderborn läuft er auf und absolviert im Unicorn Trikot sein wohl schmerzhaftestes Spiel. „Ich habe bei einem Turnier ordentlich einen auf die Finger bekommen, unser Physio meinte aber, das wäre weiter nichts und hat die Hand nur fest getapet. Ich hab dann noch zwei Spiele damit gemacht, am nächsten Tag war die Hand aber richtig dick und ich bin dann doch zum Arzt gegangen. Die haben mich dann direkt in den OP geschickt, weil die Hand nicht nur gebrochen war, sondern auch die Knochen nicht mehr richtig voreinander saßen."

Heute spielt Benedikt Paus zwar nicht mehr selbst, hat aber immer noch Kontakt zu alten Mannschaftskameraden, mit denen er die Spiele der NFL und natürlich der Dolphins nach wie verfolgt. „Mein Co-Küchenchef ist aktiver Spieler bei den Dolphins, das war aber kein Einstellungskriterium", scherzt er. Die herzliche Art, mit der Benedikt Paus über seine Mitarbeiter spricht zeugt davon, dass er mittendrin im Team ist und genau so soll es ja auch sein.

i

Benedikt Paus

El Chingón Bistro/Bar
Kamp 31 • 33098 Paderborn
E-Mail: info@el-chingon.de

Öffnungszeiten
Dienstag bis Sonntag 17:00 bis 0:00 Uhr

Tischreservierung 05251 - 2052821
Lieferdienst 05251 - 7775788

www.el-chingon.de

Allemann
Kamp 27 • 33098 Paderborn

Telefon: 05251 - 8777022
E-Mail: info@pauschavez.de

Öffnungszeiten

Mittwoch bis Samstag ab 18:00 Uhr

www.allemann-pb.de

Anzeige

Functional Training

mit Meinolf Krome

„Functional Training!“ Es ist in aller Munde. Jeder hat es schon mal gehört. Die meisten haben es sogar schon mal gemacht. In nahezu jedem Fitness-Studio werden Kurse oder Trainingspläne mit diesem Titel angeboten. Wenn man aber die Trainierenden fragt, was das genau ist, dann bekommt man verschiedenste Antworten:

„Training auf instabilen Untergründen.“
„Training möglichst vieler Muskeln auf einmal.“
„Training von Koordination und Kraft gleichzeitig.“
Man könnte hier sicherlich noch weitere Zitate aufführen.

In diesem Artikel werde ich der Sache auf den Grund gehen und genau darstellen was genau „Functional Training“ ist. Und ja, jeder der schon mal trainiert hat, hat auch schon „Functional Training“ gemacht. Denn in dem Wort „Functional“ steckt die ganz einfache Bedeutung „Funktion“.

Also welche Funktion, oder auch welches Ziel soll das Training haben?

Möchte ich Muskeln aufbauen, Fett reduzieren, die Ausdauer verbessern, beweglicher werden, etc.? Da fragt man sich: „Das habe ich doch schon immer gemacht, oder?“ Ja, absolut. Man sollte sich vor jedem Trainingszyklus und auch vor jeder Trainingseinheit fragen, welches Ziel ich mit meinem Training verfolge.

Seit ca. zehn Jahren hat sich aber trotzdem was verändert. In den Fitness-Studios gibt es auf der Trainingsfläche nicht nur noch Geräte, wo ich an einem Gerät nur einen Muskel trainieren kann, sondern auch eine Fläche, meist mit einem Trainingskäfig ausgestattet, auf der ich mit diversen Kleingeräten (Schlingentrainer, Medizinbälle, Trainingsgummis, Seilzüge, etc.) ganze Muskelgruppen trainieren kann. Seitdem hat sich auch der Begriff „Functional Training“ gefestigt.

Mehrere bekannte Sportwissenschaftler wie Michael Boyle, oder auch Mark Verstegen haben fundiert darlegen können, dass das Training ganzer Muskelgruppen auf einmal deutlich besser für die meisten sportlichen Ziele funktioniert. Ich selber habe bei Mark Verstegen in Phoenix in Arizona von 2008 bis 2010 an drei Mentorship Phasen teilgenommen, um mich von dieser Trainingsphilosophie überzeugen zu lassen. Eine der Kernaussagen von Mark Verstegen ist: „Hört auf Muskeln zu trainieren – fangt an Bewegungen zu trainieren!“ Beim Training der Bewegungen lernen die Muskeln viel besser zusammen zu agieren (intermuskuläre Koordination).
Wer das nochmal genauer nachlesen möchte, kann das in dem Buch „Core Performance“ von Mark Verstegen oder „Functional Training“ von Michael Boyle tun.

Was heißt das nun für unser Training im Fitnessstudio?

Sollte ich ab jetzt komplett mit meinem Training an den traditionellen Kraftgeräten aufhören?
Nein, nicht unbedingt. Denn auch diese Geräte haben eine Funktion. Das Body Building. Wenn mein Ziel das gezielte Formen einzelner Muskeln ist, kann ich weiter an diesen Geräten trainieren. Auch im Rehabiliationstraining nach Verletzungen oder mit gesundheitlichen Problemen kann das Training an diesen Geräten sinnvoll sein. Dazu hat es den Vorteil, dass es für die Fitnessstudiobetreiber sehr betreuungsextensiv ist, da man beim Training an diesen Geräten so gut wie nichts falsch machen kann, wenn man einmalig gut eingewiesen wurde.
Wenn Ihr aber die Möglichkeit habt, in Eurem Studio ein „Functional Training" mit dem eigenen Körpergewicht und diversen Kleingeräten unter fachlicher Anleitung durchzuführen, dann empfehle ich Euch genau das zu tun. Man kommt damit schneller und effektiver zum Erfolg (Ziel). Es hilft bei der Prävention vor Rückenschmerzen, der Gewichtsreduktion (deutlicher höherer Kalorienverbrauch im Vergleich zum klassischen Geräte Krafttraining), Verbesserung der allgemeinen Fitness, etc.!

Einen ganz wichtigen Faktor haben wir vergessen:
Es macht irre viel Spaß! Mit weit über 1000 verschiedenen Übungen wird dieses Training nie langweilig. Dadurch, dass man es in der Gruppe macht, hilft die Gruppendynamik dabei, sich auch an „faulen Tagen" zum Training zu schleppen. Seid Ihr jetzt neugierig geworden? Dann könnt Ihr das bei Personal Training mal ausprobieren. Unter dem Namen „Corepower" (benannt nach dem Buch von Mark Verstegen) gibt es einige Kurse die Woche im Programm.

Die Anmeldung erfolgt über: **www.corepower.fitness**
Weitere Infos auch unter info@corepower.fitness
oder 0176-82153713

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

Zukunftsnetz Mobilität NRW

Die Verkehrswende beginnt in der Verwaltung

Mobilität wird für Städte und Gemeinden zunehmend zum Standortfaktor. Mit dem Beitritt zum Zukunftsnetz Mobilität NRW bekommt die Verwaltung der Stadt Büren nun Unterstützung, um die Mobilitätswende anzugehen und nachhaltige Angebote für Büren zu erarbeiten. Die Stadt Büren erhielt von NRW-Verkehrsministerin Ina Brandes die Urkunde für den Beitritt zum Zukunftsnetz Mobilität NRW.

„Die Zukunft der Mobilität hängt von den Grundlagen ab, die wir heute schaffen. Mit der Unterstützung des Zukunftsnetz Mobilität NRW kommt Büren dem Ziel einer nachhaltigen Mobilitätsentwicklung einen entscheidenden Schritt näher", sagt Bürgermeister Schwuchow.

Expertise nutzen

Das Zukunftsnetz Mobilität NRW (ZNM) ist ein Unterstützungsnetzwerk, das Kommunen dabei berät und begleitet, nachhaltige Mobilitätskonzepte zu entwickeln und umzusetzen.

Das Ziel: attraktive Mobilitätsangebote für lebendige, sichere und gesunde Kommunen zu schaffen. Andere Bundesländer nutzen das Zukunftsnetz Mobilität NRW mittlerweile als Vorlage für ein eigenes Kommunales Mobilitätsmanagement. Diese Expertise nutzt nun auch Büren. Vor der Kulisse des „Dortmunder U" nahmen Bürens Bürgermeister Burkhard

Landesverkehrsministerin Ina Brandes überreicht die Beitrittsurkunde zum Zukunftsnetz Mobilität an die Stadt Büren (von links): Joachim Künzel, (NWL-Geschäftsführer), Bürgermeister Burkhard Schwuchow, Verkehrsministerin Ina Brandes, Daniela Niestroy-Althaus (Koordinierungsstellenleiterin Westfalen-Lippe) und Mobilitätsmanagerin Corina Lochowicz (Mobilitätsmanagerin Büren).

Foto: Verkehrsverbund Rhein-Ruhr/Ronja Kannacher

Schwuchow und Mobilitätsmanagerin Corina Lochowicz von der Ministerin für Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen, Ina Brandes, die Beitrittsurkunden entgegen. „280 Kommunen in Nordrhein-Westfalen arbeiten jetzt im Zukunftsnetz Mobilität NRW eng zusammen, um noch mehr Menschen den Umstieg vom Auto in vernetzte Angebote mit Bus und Bahn, dem Fahrrad oder an Mobilstationen mit emissionsfreien Sharing-Fahrzeugen leichter zu machen", sagt Verkehrsministerin Ina Brandes.

„Wir sorgen gemeinsam mit den Städten, Gemeinden und Kreisen für mehr Lebensqualität und saubere Luft. Das ist der richtige Weg, um das Klima zu retten. Deshalb fördert die Landesregierung die wichtige Arbeit des Zukunftsnetz Mobilität NRW sehr gerne!".

Gefördert wird die Arbeit des ZNM außerdem durch die Unfallkasse NRW. Die erfolgreiche Arbeit des Netzwerks erhält nun eine besondere Bestätigung: in diesem Jahr ist das ZNM für den Deutschen Verkehrswendepreis der Allianz pro Schiene nominiert.

Angebote zahlen sich aus

Neben der Qualifizierung und Vernetzung der Verwaltungsmitarbeiter/innen gehört es auch zur Arbeit des Zukunftsnetz Mobilität NRW, Veränderungsprozesse in der kommunalen Verkehrsplanung hin zur Entwicklung neuer Mobilitätsangebote anzustoßen.

Drei regionale Koordinierungsstellen betreuen die Mitglieder vor Ort und sind jeweils bei den Verkehrsverbünden und Zweckverbänden der Region angesiedelt, um das regionale Wissen und bestehende Netzwerke optimal zu nutzen. In Westfalen-Lippe ist das der Zweckverband Nahverkehr Westfalen-Lippe (NWL). NWL-Geschäftsführer Joachim Künzel: „Bedarfsgerechte Mobilitätsangebote sind der Schlüssel, um die Verkehrswende erfolgreich in die Tat umsetzen zu können. Ein zielgerichtetes, fachbereichsübergreifendes Mobilitätsmanagement in den Kommunen spielt dabei eine wichtige Rolle. Nur wenn alle Beteiligten von der Planung bis zur Umsetzung von Mobilitätskonzepten an einem Strang ziehen, entstehen wirtschaftliche und bürgergerechte Lösungen." Daniela Niestroy-Althaus, Leiterin der Koordinierungsstelle Westfalen-Lippe, ergänzt: „Vernetzung ist dabei das A und O, denn auch in den Kommunen betrifft das Thema Mobilität oft viele Abteilungen gleichzeitig. Das Zukunftsnetz Mobilität NRW und der NWL als Träger in Westfalen-Lippe unterstützen Sie partnerschaftlich dabei, maßgeschneiderte Mobilitätslösungen zu finden."

Urkunden von der Verkehrsministerin

Insgesamt verlieh Verkehrsministerin Ina Brandes 70 kommunalen Vertreter/innen Urkunden für ihren Beitritt zum Zukunftsnetz Mobilität NRW, 280 Mitgliedskommunen gibt es mittlerweile landesweit. Weitere Informationen finden Sie auf **www.zukunftsnetz-mobilitaet.nrw.de**

DSA
DatenSchutzAkademie NRW
1-Tages Workshops DSGVO

Kompaktwissen
für Inhaber und Geschäftsführer

Ihr Nutzen – kurz und prägnant auf den Punkt:

- Sie kennen die neuen rechtlichen und organisatorischen Anforderungen der DSGVO/BDSG.
- Sie wissen, welche Maßnahmen ein kompetenter Geschäftsführer für einen rechtskonformen Betrieb ergreifen muss.
- Sie kennen die Grundlagen des Datenschutzrechts und praxisgerechte Ansätze zur Umsetzung.
- Sie können Ihr Netzwerk erweitern und sind im Austausch mit anderen Geschäftsführern auf Augenhöhe und vermarkten Datenschutz als Ihren Wettbewerbsvorteil.

Nächster Termin: Do. 2. Juni 2022 in Detmold

Auffrischungskurs 2022
für Datenschutzbeauftragte

- Rechtsprechung zur DSGVO
- Aufsichtsbehördliche Praxis
- Gemeinsam Verantwortliche nicht nur im Konzern (Joint-Controller, Art. 26 DSGVO)
- Anforderungen an Auftragsverarbeitungsverträge und Prüfungserfordernisse
- Mitarbeiterdatenschutz
- Kundendatenschutz und Marketing
- Datenschutzmanagement im Unternehmen
- Datenschutz-Folgenabschätzung (Art. 35 DSGVO)
- Datenübermittlung in Drittstaaten
- Umgang mit Schutzverletzungen (Datenpannen)

Nächster Termin: Di. 3. Mai 2022 in Detmold

Buchungshotline: 0 800 - 18 800 18
www.dsa-nrw.de

Foto: djd/HeelVet/Sonja Bell

Erste Hilfe für Vierbeiner

(djd). Glückselig einem Ball hinterherjagen, mit Artgenossen über die Wiese toben oder auf dem Hundeplatz einen anspruchsvollen Parcours meistern: Bei Spiel und Sport sind Vierbeiner meist mit vollem Körpereinsatz bei der Sache. Gut so, denn ausreichende Bewegung und Beschäftigung sind wichtig für die Fellnasen. Und gerade in der warmen Jahreszeit genießen Tier und Halter den Spaß im Freien. Allerdings bringen Aktivitäten auch Verletzungsrisiken mit sich. Manchmal genügt ein falscher Schritt oder ein kleiner Zusammenstoß – und der Hund kehrt humpelnd zu Frauchen oder Herrchen zurück. Und auch wenn Katzen geschmeidige Turner sind, können selbst sie bei ihren oft verwegenen Sprüngen und waghalsigen Kletteraktionen Blessuren davontragen.

Verletzungen immer ernst nehmen - biologische Tierarzneimittel können unterstützen

In der Regel handelt es sich bei den tierischen Verletzungen um sogenannte stumpfe Traumata wie Verstauchungen, Prellungen oder Zerrungen. Halter können an der betroffenen Stelle meist eine Schwellung ertasten, nach einigen Stunden kommen oft Rötungen und eine Erwärmung hinzu. Viele nützliche Tipps, Anleitungen und Videos zu diesem Thema gibt es beispielsweise unter www.vetepedia.de. Selbst wenn die Blessur zunächst harmlos erscheint, ist sicherheitshalber immer ein Tierarztbesuch angeraten, um eine fundierte Diagnose und Behandlung zu gewährleisten. Denn Traumata lösen komplexe Entzündungsprozesse im Körper aus. Zwar sind diese ganz natürlich und auch notwendig für die Heilung – laufen sie jedoch aus dem Ruder, können sie den Genesungsverlauf verzögern und Spätfolgen begünstigen. Bei der Behandlung leichter bis mittelschwerer Traumata haben sich biologische Tierarzneimittel wie Traumeel ad us. vet. bewährt. Die aufeinander abgestimmten Inhaltsstoffe, darunter Beinwell, Ringelblume und Arnika, haben schmerzlindernde, entzündungshemmende sowie abschwellende Effekte. Dabei sind sie gut verträglich und dürfen mit anderen Medikamenten kombiniert werden.

SOS-Maßnahmen ergreifen

Um von Anfang an den Heilungsverlauf so gut wie möglich zu unterstützen, sollten Tierhalter noch vor dem Besuch beim Tierarzt die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen ergreifen:

- Bei den ersten Anzeichen einer Lahmheit unbedingt jegliche Aktivitäten sofort abbrechen.

- Das verletzte Bein wenn möglich ruhigstellen, damit eine weitere Belastung verhindert wird.

- Wenn es sich um keine offene Wunde handelt und das Tier es zulässt, die fragliche Stelle behutsam mit einem eingeschlagenen Coldpack oder einem kalten feuchten Lappen kühlen.

Entspannt im Hier und Jetzt: Um die innere Ruhe wiederzufinden, können Achtsamkeitsübungen, Sport und guter Schlaf helfen.

Foto: djd/Hermes Arzneimittel/fizkes - stock.adobe.com

Praktische Tipps und Übungen gegen Stess und innere Anspannung

(djd). Wer im Stress ist, fühlt sich oft fremdbestimmt und von äußeren Anforderungen hin- und hergezerrt. Um sich dann wieder als selbstwirksam zu erleben, kann es helfen, das Heft in die Hand zu nehmen und aktiv gegen diese Ohnmacht vorzugehen. Schon kleine Übungen und Maßnahmen können den inneren Druck lindern. Gut erforscht und belegt ist zum Beispiel die Wirkung von Entspannungstechniken wie Autogenem Training, Meditation, Yoga und Progressiver Muskelentspannung. Sie lassen sich einfach in den Alltag einbauen, müssen allerdings erst erlernt werden. Kurse gibt es etwa bei Volkshochschulen und einigen Krankenkassen.

Sport und Singen löst die Anspannung

Zu den besonders effektiven Stresskillern gehören auch Sport und Bewegung. Ob ein Spaziergang oder ein Zehnminuten-Workout daheim auf der Fitnessmatte: Körperliche Aktivität ist ein nutzbringendes Ventil und bringt den Organismus wieder in Balance. Wer sich regelmäßig bewegt, erlebt Stress weniger intensiv. Geeignet sind vor allem Ausdauersportarten, etwa Wandern, Joggen, Schwimmen oder Radfahren. Wichtig ist dabei, auf eine optimale Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen wie Magnesium zu achten, beispielsweise mit Biolectra Magnesium aus der Apotheke. Denn Magnesium hat positive Effekte auf die Muskelfunktion und gilt außerdem als "Mineral der inneren Ruhe". Beim Sport ist es nicht nur wichtig für die Leistungsfähigkeit, sondern geht auch durch das Schwitzen schneller verloren – unter www.biolectra-magnesium.de gibt mehr Informationen dazu. Durch Muskelarbeit Druck abzubauen funktioniert ebenfalls mit Singen und Summen. Die Vibration der Stimmbänder, die andere Atmung und die Beanspruchung einer Vielzahl von Muskeln vom Kehlkopf bis zum Zwerchfell lösen mentale Spannungen und überschwemmen uns im besten Fall mit Glückshormonen.

Achtsam sein und genug schlafen

Weniger körperlich als geistig geht man mit Achtsamkeitsübungen gegen Stress vor. Sie schärfen die Aufmerksamkeit für den Augenblick und schulen die Selbstwahrnehmung. Bekannt sind etwa stilles Sitzen, Gehmeditation und gedankliches Fotografieren. Wer achtsam mit sich umgeht und abschalten kann, kommt meist auch nachts besser zur Ruhe. Guter Schlaf wiederum fördert die Stresstoleranz. Besonders effektiv kann ein Mittagsschläfchen oder Power-Nap zwischendurch das Level der Stresshormone senken. Ruhezeiten sollten auch für Handy, Laptop und Co. regelmäßig verordnet werden. Denn ein zeitweises Digital Detox kann die Belastung durch ständige Erreichbarkeit oder das Gefühl, etwas zu verpassen, deutlich verringern.

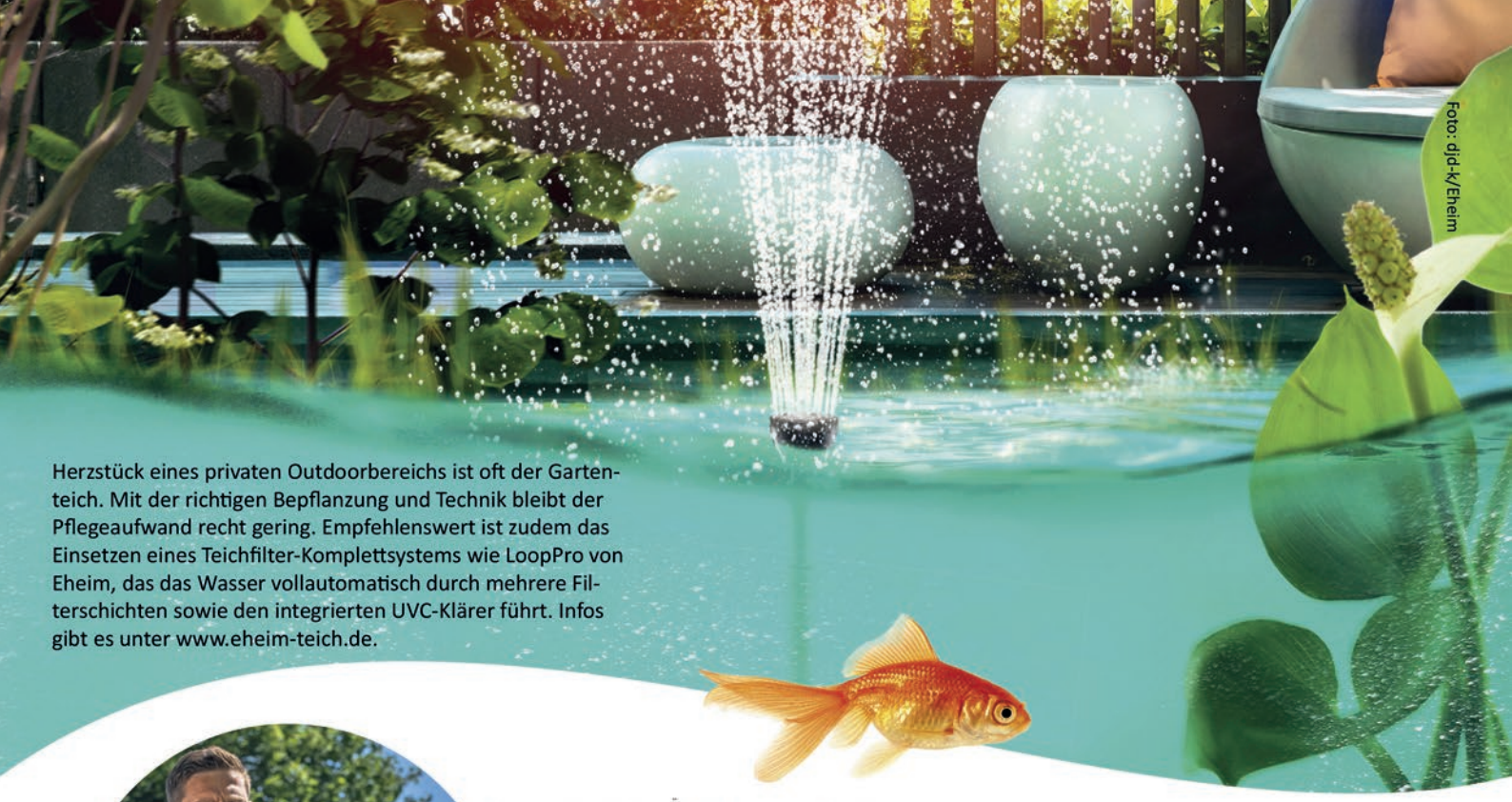


Foto: djd-k/Eheim

Herzstück eines privaten Outdoorbereichs ist oft der Gartenteich. Mit der richtigen Bepflanzung und Technik bleibt der Pflegeaufwand recht gering. Empfehlenswert ist zudem das Einsetzen eines Teichfilter-Komplettsystems wie LoopPro von Eheim, das das Wasser vollautomatisch durch mehrere Filterschichten sowie den integrierten UVC-Klärer führt. Infos gibt es unter www.eheim-teich.de.

Foto: djd-k/Floragard

Um aus dem Winterschlaf zu erwachen, benötigt der Rasen einige Pflegeeinheiten. Der Vertikutierer beseitigt Filz und Moos und lockert den Boden auf. Danach spenden 4-in-1-Produkte wie Floragard Rasen-Fit neue Energie. Die Rasenpflanzen erhalten damit alle Nährstoffe für kräftigen Wuchs. Unter www.floragard.de gibt es Tipps.

Foto: djd-k/FNR e.V/Leika production - stock.adobe.com

Wer sich für torffreie Blumenerden entscheidet, leistet einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Denn durch den Verzicht auf torfhaltige Produkte werden Moore geschont, die enorme Mengen Kohlendioxid (CO_2) binden. Eine herstellerübergreifende Auswahl mit über 250 Produkten gibt es unter www.torffrei.info.

Foto: djd-k/Ahrens+Sieberz/Jakob Straub - pixabay

Fensterbrett oder Balkon können zum Paradies für Insekten werden. Mit einem Mix aus Pflanzen finden Bienen und Schmetterlinge das ganze Jahr über Nahrung. Im Frühjahr bieten sich Zwiebel- und Knollenpflanzen wie Schneeglöckchen oder Narzissen an. Samenmischungen mit Wildblumen, die es etwa auf www.as-garten.de zu kaufen gibt, verwandeln Balkonkästen in ein Blumenmeer.

Gartenfreude

Foto: djd-k/www.waldleben.eu/Getty

Mehr Lebensenergie und Abwehrkräfte können alte Baumbestände mit biologischen Vitalkuren wie dem Präparat „Waldleben" gewinnen, das Gartenbauämter zur Pflege alter Straßenbäume einsetzen. Viele Infos zur Wirkungsweise und zum richtigen Einsatz gibt es unter www.waldleben.eu.

Foto: djd-k/STIHL

Zur regelmäßigen Rasenpflege gehört das Mähen. Ein bequemes Arbeiten ermöglichen akkubetriebene Mäher: Mit ihnen spart man sich das Hantieren mit dem Verlängerungskabel und bei Anbietern wie Stihl ist es außerdem möglich, den Akku gleich für mehrere Geräte zu verwenden. Unter www.stihl.de gibt es Anwendungstipps und Adressen von örtlichen Fachhändlern.

Foto: Stadt Paderborn/Anna-Marina Vogt

Drei Vereine dürfen sich freuen

Heimat-Preis der Stadt Paderborn 2021

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

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

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

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

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

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

Anzeige

Viel mehr, als tolle Autos fahren

Die Bandbreite für Automobilkaufleute ist groß

Als wir auf den Hof von Autohaus Niggemeier fahren, müssen wir unsere Interviewpartner Steve Steinborn und Alexandro Cormos nicht lange suchen. Die beiden haben uns schon erwartet. Gerade stehen die beiden Auszubildenden noch fachsimpelnd an einem hellgrauen Golf GTI. Als sie uns bemerken, kommen sie gut gelaunt auf uns zu.

Im Autohaus Niggemeier sind wir schon immer herzlich empfangen worden. „Das gehört zum Service", lacht Steve Steinborn.

Alexandro Cormos ist unserem Blick gefolgt und bekommt strahlende Augen.„Ich finde den GTI einfach klasse", gesteht er. Entspannt gehen die beiden Richtung Konferenzraum voraus, weil auf dem Hof das übliche Treiben herrscht. Hier bringt gerade ein Kunde sein Auto, dort wird gerade ein Wagen in die Werkstatt geholt. Wir machen es uns im Konferenzraum gemütlich, da ist es jetzt deutlich ruhiger. Obwohl wir noch gar nicht richtig angefangen haben, merken wir bereits jetzt, dass sich die beiden in ihrem Ausbildungsbetrieb total wohlfühlen.

„Ich bin echt froh, dass ich in einem so tollen Familienbetrieb meine Ausbildung machen darf", erzählt Alexandro.

Während Steve bereits seit 2019 im Betrieb und mittlerweile in seinem dritten und letzten Lehrjahr ist, hat Alexandro im August 2021 frisch angefangen. Die Begeisterung für ihren Job als Automobilkaufmann und Autos im Allgemeinen ist bei beiden aber gleich groß. „Eigentlich unterscheiden sich Automobilkaufleute im Kern nicht groß von anderen Kaufleuten. Man muss auch hier alle Abteilungen durchlaufen. Von Service, über Disposition, Werkstatt und Buchhaltung bis hin zum Verkauf. Wobei wir beide im Verkauf am liebsten sind", erzählt Steve.

„Als wir unsere zwei Wochen in der Werkstatt waren, haben die Mechatroniker uns immer als Praktikanten bezeichnet, weil wir Automobilkaufleute ja nur die Grundlagen für das technische Verständnis lernen", lacht Alexandro, „aber Spaß gemacht hat das natürlich trotzdem, zumal man mal einen ganz anderen Einblick hatte, den man im kaufmännischen Bereich so sonst gar nicht bekommt."

Dass man in alle Bereiche Einblick erhält , finden die beiden super. Auch wenn Steve und Alexandro sich schon entschieden haben, wo ihre Reise einmal hingehen sollen, gibt es auch in den anderen Abteilungen spannende und reizvolle Aspekte. „Für mich war schnell klar, dass ich nach meiner Ausbildung nicht in die Buchhaltung möchte, da würde mir der Kundenkontakt fehlen. Ich unterhalte mich gerne und finde es schon spannend, im Gespräch mit den Kunden herauszufinden, was sie wollen", weiß Steve seine Stärken klar einzuordnen.

„Wenn man überlegt, dass das Autohaus Niggemeier Stammkunden hat, deren Eltern bereits hier ihre Autos gekauft haben und trotzdem weitere neue Kunden dazu kommen, dann weiß man, was es bedeutet, wenn ein Unternehmen ganz viel richtig macht", erzählt Steve.

Um sich und seine Interessen ein wenig auszuprobieren, aber genauso immer einen Ansprechpartner zu haben, hat das Autohaus Niggemeier genau die richtige Größe. Alexandro findet es besonders gut, dass Steve ihn eingearbeitet hat. „Wenn man als Auszubildende manchmal mehr unter sich ist, dann traut man sich auch mal, die gleiche Frage nochmal zu stellen oder wegen Kleinigkeiten nachzufragen, weil man weiß, 'hey, der war vor ein oder zwei Jahren in der gleichen Situation wie du'. Wenn man dann nur seinen Ausbilder hat, dann hält man sich manchmal schon ein bisschen mit Nachfragen zurück, obwohl wir hier auch unsere Ausbilder immer fragen können. Aber es ist halt schon was anderes."

Das bei Niggemeier ein offenes und ehrliches Wort geschätzt wird, sorgt für eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

„Wir können jederzeit zu unseren Abteilungsleitern oder unserem Chef gehen und über Probleme sprechen. Meistens entpuppt sich die Sache im Gespräch nicht mal als Problem und alles ist wieder gut", wissen beide zu schätzen. Der offene Umgang sorgt auch für ein gutes Betriebsklima. „Alle Kollegen hier sind engagiert bei der Sache, aber natürlich wird zwischendurch auch mal herzhaft miteinander gelacht, bevor es wieder an die Arbeit geht", verrät Steve.

„Wir Auszubildende im Verkauf sind beispielsweise auch für die Fotos der Verkaufswagen zuständig und letztens hatten wir die ganze Woche schlechtes Wetter, bis auf Freitagmittag, wo dann endlich mal die Sonne raus kam. Dann standen da natürlich mittlerweile acht Autos, die fotografiert werden sollten und wir wollten die gerne noch vorm Wochenende fertig machen, schließlich sichert eine gute Onlinepräsentation der Wagen uns in der nächsten Woche wieder Arbeit. Am Wochenende schauen die Interessenten dann ins Netz und je besser ein Auto dort präsentiert wird, desto besser sind die Verkaufschancen. Das ist dann kein 'ich muss das jetzt machen', sondern, 'ich will das jetzt machen.' Außerdem ist es schon cool, wenn man am Wochenende angesprochen wird und gesagt bekommt, 'hör mal, ich habe mal auf eure Seite geschaut, tolle Autos habt ihr da draufstehen' und du dann so bei dir denkst, 'ja die Fotos habe ich gemacht'."

Ihre Ausbildung möchten die beiden gegen keinen anderen Beruf eintauschen. Zumal man im Autohaus Niggemeier nicht nur einen Beruf erlernt, sondern auch soziales Miteinander.

„Im Verkauf haben wir den Dresscode Casual Business. Hemd wird da schon gerne gesehen. Anzug wäre dann wieder zu overdressed, schließlich muss man sich auch ein wenig dem Kunden anpassen und nicht von oben herab wirken", gibt Alexandro Einblick.

Und was sollte man für die Ausbildung mitbringen?

„Wer von der Haupt- oder Realschule kommt, dem würde ich erst mal das Fachabi empfehlen", spricht Steve aus eigener Erfahrung. „Nicht aufgrund des Wissenstandes, sondern aufgrund des Alters, schließlich sind die meisten dann erst 16 Jahre alt und haben noch gar keinen Führerschein und den braucht man hier definitiv. Wir fahren jeden Tag so viele verschiedene Autos von A nach B, selbst wenn es nur auf dem Gelände ist. Aber mit Fachabitur ist es hinterher auch in der Ausbildung leichter, Vieles, was da gefragt wird, ist dann Wiederholung."

i

Neugierig geworden? Dann bewirb dich jetzt!

Autohaus Niggemeier GmbH & Co. KG

Geseker Straße 41 • 33154 Salzkotten
Tel.: 05258 - 98650
E-Mail: info@niggemeier.de

www.autohaus-niggemeier.de

Der neue vollelektrische ID.5*

Jetzt vollelektrisch **in die Zukunft durchstarten**

Die moderne Symbiose zwischen SUV und Coupé

Komfortabel wie ein SUV, stilvoll wie ein Coupé und nachhaltig wie ein ID. – der neue ID.5 zeigt, wohin die Reise bei Volkswagen geht. Er kombiniert seine elegante Formensprache mit zeitgemäßer Ausstattung und intelligenten Ladetechnologien für alltagstaugliche Reichweite. Dabei ist er sogar „Over the Air" -updatefähig. Sein eindrucksvolles Exterieur-Design wird durch die optionalen 21-Zoll-Leichtmetallfelgen optimal abgerundet. Und das Open-Space-Interieur bietet viel Platz für neue Ideen. So kann morgen kommen.

* Stromverbrauch des neuen ID.5 Pro, kWh/100 km: kombiniert 16,2; CO_2-Emission, g/km: kombiniert 0; Effizienzklasse: A+++. Stromverbrauch des neuen ID.5 Pro Performance, kWh/100 km: kombiniert 16,2; CO_2-Emission, g/km: kombiniert 0; Effizienzklasse: A+++.

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattung.
Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen.
Stand 03/2022. Änderungen und Irrtürmer vorbehalten.

Ihr Volkswagen Partner

Autohaus Niggemeier GmbH & Co. KG

Geseker Straße 41, 33154 Salzkotten
Tel. +49 5258 98650, http://www.autohaus-niggemeier.de

DIE **NR. 1** IM KREIS PADERBORN
RIESENAUSWAHL AN
E-TRAUMRÄDERN

Löckenhoff rad1.de

UNSERE **TOPMARKEN**

BULLS GREEN MOVER · cannondale · CUBE · FLYER · FOCUS · GIANT · RIESE & MÜLLER · PEGASUS · MAMMUT · KALKHOFF MY BIKE · KETTLER · KTM · STEVENS · +STROMER− · zemo · SPECIALIZED · SIMPLON · SANTA CRUZ · ROTWILD

Löckenhoff & Schulte GmbH
PADERBORN · Karl-Schurz-Str. 14
LIPPSTADT · Am Mondschein 26
Mo – Fr 10 bis 19 Uhr · Sa 10 bis 18 Uhr

www.rad1.de

LÖCKENHOFF PADERBORN & LIPPSTADT