Ausgabe Nr. 18

Paderborner Land
Reporter
Menschen der Region

Diebstahl auf der Adlerwarte
Wer hat den seltenen Falken entführt?

Selbstversorgung
auch beim Futter

u.v.m.

Artur Müller

Zwischen Boxring und Babypause

Abschied von Erzbischof Hans-Josef Becker

www.reporter-paderborn.de

MENKE GRUPPE
PADERBORN
FACHKOMPETENZ
RUND UMS ROHR
Rohrreinigung
Kanal-TV-Untersuchung
Dichtheitsprüfung
Wasserschaden
Rohrbruch
24h
Notdienst
05251 / 874 84-00
www.menke-abwasser.de

Vergiss den Obstkorb!

Respekt und Wertschätzung. Zwei schöne Worte, die man öfter hört. Nur sind sie im echten Leben sehr rar geworden.

Der heutigen Jugend wird angelastet, keinen Respekt mehr zu haben und es wird darüber diskutiert, ob man unseren Kinder Respekt und Wertschätzung beibringen kann. Die meisten Psychologen meinen, dass es möglich ist, sie müssen nur gute Vorbilder haben. Doch diese werden immer seltener.

Respekt setzt in der Regel jedoch auch eine gewisse Autorität voraus. Diese finden wir auch im Tierreich. Wissenschaftler sind sich einig, dass die Tiergruppen, bei denen sich keiner autoritär durchsetzt, von sich aus nicht lebensfähig sind und zerfallen. Einer Gesellschaft ohne Autoritäten und Respekt, fehlt oft der„Kompass“ und ist damit auf Dauer nicht denkbar. Es entsteht entsteht Chaos.

Oft wird eine natürliche Autorität, die auf Respekt und Wertschätzung basiert, durch eine rein formale (ich finde den Begriff „verliehene“ noch passender) ersetzt, die sich aus der „Kraft des Amtes“ ergibt. Hier ersetzt der wichtige Titel die Persönlichkeit mit Vorbildcharakter.

Leider wird in unserer Welt immer öfter diese formale Autorität an Menschen vergeben, ohne die realen menschlichen Qualitäten und die fachlichen Kenntnisse zu berücksichtigen. Somit verliert die Umgebung schnell die Lust zuzuhören, oder den Worten gar zu folgen. Paradebeispiele in der Politik gibt es genügend. Das Problem taucht aber nicht nur dort auf.

Unterstützt wird diese Entwicklung durch den verstärkten Fokus auf Individualismus und dem Gleichstellungsprinzip, das vom Kern her selbst schon die Grenzen zu Autoritäten schmälert, bzw. verschwinden lässt. Wenn alle gleich sind, ist keiner besser, und somit auch niemand Vorbild.

Respekt ist nicht nur eine Frage der Ethik. Er kann auch zum Wettbewerbsvorteil werden. Denn wenn unsere Arbeit wertgeschätzt wird, und dies nicht nur von den Vorgesetzten, sondern auch von Kollegen, fühlen wir uns doch wesentlich wohler und glücklicher und haben somit auch wieder noch mehr Freude an der eigenen Arbeit, an der eigenen Leistung.

In Unternehmen, in denen Mitarbeiter für ihre Leistungen Wertschätzung und Anerkennung erfahren, ist der Teamgeist oft groß. Diese Unternehmen sind nicht nur ein Magnet für neue Mitarbeiter, sondern oft auch wesentlich widerstandsfähiger im Wettbewerb.

Es gibt kaum noch Wirtschaftszweige, die kein Personal suchen. Jobangebote gibt es wie Sand am Meer. Wir sprechen schon lange nicht mehr nur über den Fachkräftemangel, sondern über Kräftemangel allgemein. Potenzielle Mitarbeiter werden mit verschiedenen Benefits gelockt, wie kostenlosen Kaffee und Wasser am Arbeitsplatz. Und natürlich eine Müslibar oder ein vitaminreicher Obstkorb. Oder zwei.

Das ist alles schön und gut, aber lässt mich genau das mit mehr Freude arbeiten? Oder ist es vielmehr der Respekt und die Wertschätzung für meine Arbeit?
Menschen mit natürlicher Autorität erfahren Respekt auch dafür, dass sie andere respektieren und ihnen Kompetenzen zusprechen. Sie können geben, aber auch annehmen. Diese Gegenseitigkeit ist extrem wichtig, und wenn wir diese bewusst angehen, können wir dafür sorgen, dass auch die Jugend wieder mehr Vorbilder bekommt und unsere Welt respektvoller wird. Und das schafft man nicht mit einem Obstkorb…

Markéta Teutrine

INHALT

Wo steht was?

Paderborn überzeugt mit Sport-Nachwuchs Seite 7
Familienwanderweg in Neuenbeken Seite 8
Sophie Schröder im (fiktiven) Interview Seite 10
FAFC Paderborn Dolphins e.V. jetzt in der ersten Liga Seite 13
Es war mir eine Freude - Erzbischof verabschiedet Seite 14
Inklusionsbetrieb IN VIA St. Lioba Seite 18
Nicht schutzlos ausgeliefert Seite 19
Besuch aus Polen und Italien in Paderborn Seite 20
Meik Menke weiterhin aktiv Seite 21
Digitale Rätseljagd durch Paderborn Seite 22
Selbstversorger auch beim Futter Seite 26
Fitnesstraining auch im höheren Alter? Seite 28
Falke von der Adlerwarte entführt Seite 30

Artur Müller
Baby oder boxen? Seite 34

Parkhaus für das Lastenrad Seite 40
Angehörigen die finanziellen Sorgen ersparen Seite 41

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

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

Redaktion:
Markéta Teutrine (V.i.S.d.P.)
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/Dr. Wolz/motortion - stock.adobe.com

HERZINFARKT-VORSORGE

Tomatenextrakt kann die Blutplättchen geschmeidig halten

(djd). Das Blut in unserem Körper ist unter anderem für den Transport von Sauerstoff und der lebenswichtigen Nährstoffe zuständig. Dafür muss es geschmeidig fließen können und darf nicht verklumpen. Genau das kann aber passieren, wenn die Blutplättchen in den Adern zum Beispiel auf Cholesterinablagerungen stoßen. Dann bildet sich im schlimmsten Fall ein Blutpfropf, der in Herz, Hirn oder Lunge zur tödlichen Gefahr werden kann. Um diesem Szenario vorzubeugen, nehmen viele Menschen täglich blutverdünnende Medikamente mit dem Wirkstoff ASS. Das Problem dabei: Dessen Nebenwirkungen können die ebenfalls wichtige Blutgerinnung hemmen. „Zur Vorbeugung für Risikopatienten, die (noch) keine Vorerkrankung haben, wird der Wirkstoff ASS in den ärztlichen Leitlinien nicht empfohlen", erklärt Dr. med. Georg Wolz, Facharzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin. „Auch Patienten, die Gerinnungshemmer einnehmen, dürfen ihn wegen der Blutungsgefahr nicht gleichzeitig verschrieben bekommen." Eine Möglichkeit, das Blut ohne bekannte Nebenwirkungen geschmeidig zu halten, können pflanzliche Alternativen sein, etwa sekundäre Pflanzenstoffe aus der Tomate.

Vorsorge mit natürlichem Wirkstoff

Wissenschaftlern von der Universität Aberdeen ist es gelungen, aus der Tomate 30 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe zu extrahieren und daraus einen natürlichen und nebenwirkungsfreien Blutverdünner zu entwickeln. Dieser Tomatenextrakt, in Deutschland etwa als Präparat „Thromboflow" erhältlich, hält die Blutplättchen geschmeidig, sodass sie besser durch die Gefäße zirkulieren können. Dadurch kann die Gefahr, dass die Plättchen miteinander verklumpen, deutlich verringert werden. Das Präparat ist als Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung des Blutflusses kategorisiert. Es ist in Apotheken und Reformhäusern oder unter www.wolz.de erhältlich. Auf die normale Blutgerinnung - also darauf, dass das Blut im Falle einer Verletzung durch das Stocken die Wunde verschließt – hat der Tomatenextrakt keine Auswirkung.

Raucher und Übergewichtige als Risikogruppe

Je älter ein Mensch ist, desto größer ist die Gefahr der ungewollten Blutverklumpung, weil die Verkalkung der Blutgefäße mit zunehmendem Alter fortschreitet. Altersunabhängig ist allerdings auch bei bestimmten Personengruppen die Neigung ihrer Blutplättchen zur Verklumpung höher. Dazu gehören Raucher, Diabetiker, Vielflieger sowie Menschen mit Bluthochdruck oder Übergewicht. Sie können mit dem Tomatenextrakt ihre Blutplättchen geschmeidig halten und so das Risiko von Gefäßkrankheiten verringern.

Jetzt ist wieder Zeit für kräftige(re) Rotweine. Besonders gut schmecken sie zu Gerichten mit Rind oder Ente. Eine gebratene Entenbrust mit Haselnussbutter ist einfach zuzubereiten. Als Beilagen eignen sich Kartoffelpüree, Rosenkohl und Karotten. Dazu passen vollmundige Rotweine aus Südwestfrankreich wie der Monastère de Saint Mont, den es im Fachhandel oder auf www.invinoveritas.de gibt.

Foto: djd-k/Plaimont/Syda Productions - stock.adobe.com

Foto: djd-k/Mouton Cadet

winterliche genüsse

Fleisch von heimischen Wildtieren ist gesund, nährstoffreich, fettarm und dank kurzer Lieferwege nachhaltig. Unter www.wild-auf-wild.de gibt es vielfältige Rezepte vom Wildschweinburger über den Festtagsbraten bis hin zum Reh-Schaschlik. Weiterhin sind dort Wildanbieter und Restaurants in der Nähe zu finden.

Foto: djd-k/Kapuhs/DJV

Beim sogenannten Foodpairing kommt es darauf an, zum Gericht den passenden Wein zu wählen. Nicht zu schwer und dennoch aromatisch zeigt sich etwa der von Früchten geprägte Rotwein Mouton Cadet Rouge von 2019. Für festliche Anlässe und als Begleiter zu Fleischgerichten ist dieser Wein eine gute Wahl.

Foto: djd-k/DJV/Olaf Deharde

Ist es draußen ungemütlich, freut man sich auf eine heiße Suppe oder einen Eintopf. Mit dem passenden Kochgeschirr wie den Töpfen von AMC ist die Lieblingssuppe schnell gezaubert. Der Schnellkochdeckel Secuquick softline reduziert die Kochzeit um bis zu 80 Prozent. Zwei Schnellkochprogramme sorgen dafür, dass alle Zutaten bei perfekter Temperatur schonend gegart werden: www.kochenmitamc.info.

Magenbitter trinkt man nicht mehr nur fürs körperliche Wohlbefinden. Vielmehr versprechen sie außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. Bereits seit Jahrzehnten nutzt die Apothekerfamilie Dr. Jaglas eine mittelalterliche Klosterrezeptur zur Manufaktur feiner Kräuterelixiere, die pur als Aperitif und Digestif oder mit Tonic genossen werden können. Unter www.dr-jaglas.de erfährt man, mit welchen Speisen die Kräuterbitter am besten harmonieren.

Fotos: djd-k/www.dr-jaglas.de/Steffen Sinzinger

Fotos: djd-k/AMC Alfa Metalcraft Corporation

Wer soll den nächsten Sport-Nachwuchspreis erhalten?

„Paderborn überzeugt e.V.“ nimmt bis zum 27. November Vorschläge entgegen

Paderborn hat sich als Sportstadt längst bundesweit einen Namen gemacht. Die hiesigen Sportvereine legen durchweg großen Wert auf ihre Nachwuchsarbeit – und das zahlt sich aus. Ein Baustein im Rahmen der Nachwuchsförderung ist der vom Verein „Paderborn überzeugt e.V.“ im Jahr 2013 initiierte Nachwuchspreis. Jetzt wird wieder eine Preisträgerin oder ein Preisträger gesucht.

Alle Bürgerinnen und Bürger können bis zum 27. November 2022 Vorschläge einreichen. Dabei sind lediglich zwei Bedingungen zu beachten: Das Nachwuchstalent trainiert aktuell in einem Sportverein im Kreis Paderborn und ist zum Zeitpunkt der Nominierung zwischen 16 und 21 Jahre alt. Die Initiatoren wünschen sich zudem eine kurze Begründung, warum die Sportlerin oder der Sportler den Preis verdient hat.

Für Dr. Otto Drosihn, Vorsitzender von „Paderborn überzeugt e.V.“, ist der Nachwuchspreis eine Herzensangelegenheit: „Der Sport ist in unserer Gesellschaft aus mehreren Gründen sehr wichtig. Er bringt die Menschen zusammen und ist in seiner Vielfalt ein wichtiger Werbeträger für unsere Stadt. Außerdem ist Bewegung unter gesundheitlichen Aspekten von Bedeutung.“

Der Titel „Sportstadt“ sei ein wichtiger Pfeiler beim Standortmarketing. Dr. Otto Drosihn betont, dass das gute Miteinander der Vereine auch unter dem Dach des Stadtsportverbandes Paderborn vorbildlich sei: „Wir haben viele sportliche Aushängeschilder und das ist auch für junge Menschen ein großes Thema.“ In diesem Zusammenhang sei der Nachwuchspreis ein guter Motivator.

Aktuelle Preisträgerin ist Lara-Marie Schaefer vom Volleyball-Regionalkader Paderborn. Vorschläge für die Nachfolgerin oder den Nachfolger können ab sofort auf verschiedenen Wegen eingereicht werden:
Entweder online über **www.paderborn-ueberzeugt.de**, per Post an die Geschäftsstelle (Paderborn überzeugt e.V., Technologiepark 8, 33100 Paderborn) oder per E-Mail an **info@paderborn-ueberzeugt.de**

Die feierliche Preisverleihung findet dann auf großer Bühne im Rahmen des 36. Sportlerballs am 14. Januar 2023 in Paderborn statt.

Der Verein „Paderborn überzeugt e.V.“

Zweck des Vereins „Paderborn überzeugt e.V.“ ist es, die Attraktivität und das Image der Stadt lokal, regional und überregional zu fördern. Das geschieht in den Bereichen Wirtschaft, Bildung, Kultur und Sport. Dazu gehört auch die Positionierung von Paderborn als idealer Ort für den Sportnachwuchs. Seit 2013 vergibt der Verein den Sport-Nachwuchspreis an junge Talente.

www.paderborn-ueberzeugt.de

Foto: Besim Mazighi

Den Buchenwald und seine Bewohner entdecken

Neuer Familienwanderweg im Neuenbekener Wald eröffnet

Die zwölf Kinder des Grundschulverbands Neuenbeken-Benhausen konnten es kaum erwarten, dass die offizielle Eröffnung der neuen „familienfreundlichen Variante des Paderborner Höhenwegs“ erfolgt war. Neugierig und ein wenig ungeduldig hörten Sie Paderborns stellvertretendem Bürgermeister Dieter Honervogt zu, der die Absicht des neuen Angebots formulierte: „Wir wollen die Kinder, aber auch die Eltern, wieder mehr in die Natur bringen. Das ist nicht nur gesund und macht Spaß, sondern die Natur ist auch ein guter Lehrmeister.“

Drei Kilometer langer Rundweg
Wandern - Spaß - Aktiv Lernen

Birgit Hübner, die Geschäftsführerin des Naturparks Teutoburger Wald/Eggegebirge und Initiatorin, erläuterte das Konzept des neuen gut drei Kilometer langen Rundwegs: „An insgesamt acht Stationen erfahren die Kinder unter dem Motto „Tierisch viel los im Wald“ viel Interessantes über das Leben im Wald. Im Vordergrund steht dabei das aktive Entdecken. So können die Kinder beispielsweise zehn typische Waldtiere entdecken, die aus Metall gefertigt im Unterholz zu finden sind. Ein Stück weiter sollen sie möglichst leise durch das Unterholz schleichen oder an einer Hörstation den Stimmen der Waldtiere lauschen.“

Das machten die Kinder dann auch sichtlich neugierig und gespannt, stets den Schildern mit dem Aufdruck „Oh“ und einem lächelnden Gesicht folgend und begleitet von ihrer Schulleiterin Marion Küting-Varges und einigen Eltern.

So konnte Sascha Pöppe, Neuenbekens Ortsvorsteher, erfreut feststellen, dass der neue Familienwanderweg bei den Kindern sehr gut ankommt und damit auch eine gute Ergänzung zum Baumhaus darstellt, das den Schulkindern bereits seit Jahren als Ausgangspunkt für das Erleben, Erkunden und Untersuchen des Waldes dient.

Als „gut gelungene Bereicherung" bezeichnete auch die Technische Beigeordnete Claudia Warnecke das neue Angebot und betonte, dass der Paderborner Stadtwald als Erholungswald zertifiziert sei und neben ökologischen Aspekten für die Menschen ein beliebtes Freizeitziel sein solle. Wenngleich zurzeit noch zwei der acht Stationen, ein großes Klettergerüst über zwei umgestürzte Bäume und ein Balancierbalken, aufgrund von Lieferschwierigkeiten erst in ein paar Wochen installiert werden, bietet sich der neue Familienwanderweg als lohnendes Ziel für schöne Herbsttage an.

Weitere Informationen gibt es unter www.paderborn.de/wandern (Direktlink: https://bit.ly/3MxVl5t).

Die Familienvariante des Paderborner Höhenwegs ist ein Gemeinschaftsprojekt vom Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge, dem Amt für Grünflächen und Umweltschutz der Stadt Paderborn und der Tourist Information Paderborn und wurde durch die EU – Förderprojekt React-EU – unterstützt.

FOTOS: Bildrechte: Verkehrsverein Paderborn e. V.; Fotograf: Karl Heinz Schäfer

Ein Experten-Tipp von Rüdiger Röhl

Sicherheit für ein aktives Leben.

Lassen Sie sich nicht aufhalten.

Genießen Sie Ihr Leben. Verwirklichen Sie Ihre Träume. Ob zu Hause, in der Freizeit oder beim Sport. Was immer Sie auch vorhaben: Mit der ERGO Unfallversicherung sind Sie und Ihre Lieben jederzeit optimal abgesichert.

Warum ist eine private Unfallversicherung so wichtig?

Über **70 %** aller Unfälle passieren zu Hause und in der Freizeit. Und sind deshalb von der gesetzlichen Unfallversicherung nicht abgesichert.

Alle **2½ Minuten** kommt es in Deutschland zu einem Unfall mit bleibenden Folgen, wie Invalidität. Das wird oft verdrängt, kommt aber häufiger vor, als Sie vielleicht denken.

8 Unfälle erlebt jeder von uns durchschnittlich im Laufe des Lebens. Meist nur mit vorübergehenden Einschränkungen. Doch was, falls es einmal nicht so glimpflich abläuft?

Ein Unfall kann das Leben ganz schön durcheinanderwirbeln. Gut, wenn Sie dann einen Partner an Ihrer Seite haben, der an alles gedacht hat. Die ERGO Unfallversicherung Best bietet Ihnen im Fall eines Falles entscheidend mehr:

bis zu 6-fache Kapitalleistung bei Invalidität +

individuelle Bausteine – ganz nach Ihren Wünschen:

- Unfall-Rente
- Verletzungsgeld
- Gliedertaxe Plus
- Unfall-Hilfe
- Krankenhaus-Tagegeld
- Todesfallleistung

Einfach gut – und ganz persönlich.

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

Ein fiktives historisches Interview mit Sophie Schröder

Frau Schröder, die Schauspielerei wurde Ihnen von ihren Eltern in die Wiege gelegt. Was war ihre erste Rolle?

Oh, das ist lange her (lacht). Wenn mich meine Erinnerung nicht täuscht, dann müsste das der kleine Ottomar in dem Stück „Adelheid von Wulfingen" von August von Kotzebue gewesen sein. Ottomar ist in dem Stück der etwa sechsjährige Sohn der titelgebenden Adelheid. Ich muss damals so acht Jahre alt gewesen sein.

War das auch der Beginn Ihrer Schauspielkarriere?

Das kann man sicherlich so sagen. Dadurch, dass ich mit meiner Mutter immer unterwegs war, habe ich immer mal wieder Kinder- und später dann Jugendrollen angenommen.

Sophie Schröder

Wobei Sie gerade einmal 14 Jahre alt waren, als Sie ihr Debüt als Hauptdarstellerin feierten.

Das war einer eher traurigen Begebenheit zu verdanken, denn die Schauspielerin, die eigentlich die Rolle der Lina Dittersdorf's Oper „Das rothe Käppchen" war unerwartet verstorben, sodass ich mehr oder weniger über Nacht diese Rolle übernehmen musste.

Die gewissermaßen Ihr Leben veränderte.

In diesem Zusammenhang lernte ich den Witwer der verstorbenen Schauspielerin kennen. Den früheren Kriminalrichter Johann Nicolaus Smets, der der Juristerei damals den Rücken gekehrt hatte und unter dem Namen Stollmer nun als Schauspieler tätig war. Er bot an, mich zu heiraten und zusammen gingen wir nach Reval, wo er die Leitung des dortigen deutschen Theaters übernommen hatte. Hier wurde ein Jahr später auch unser Sohn Wilhelm geboren.

Dann waren Sie aber eine sehr junge Mutter.

Viel zu jung, möchte ich im Nachhinein fast sagen. Letztendlich war es auch dem Wechsel der Wohnorte und dem Leben zwischen Familie und Theater geschuldet, dass unsere Ehe nicht hielt. Von Reval aus ging es ans Wiener Burgtheater, danach nach Breslau an die Oper. Ich wollte damals selbst auf die Bühne und nicht nur Ehefrau eines Schauspielers sein. Weil wir nicht mehr zueinanderfanden, ließen wir uns 1799 scheiden, Johann trat dann eine Stelle als Rechtskonsulent im Plettenberg-Ratibor'schen Hofdienst an, wobei er sich auch um die Erziehung unseres Sohnes kümmerte. Ich ging nach Hamburg ans Stadttheater.

Wie ging es dort für Sie weiter?

Ich war damals gerade 20 Jahre alt, frisch geschieden und der Wechsel nach Hamburg war genau die richtige Veränderung, die ich brauchte. Auch wenn ich meinen Sohn doch sehr vermisste. In Hamburg wechselte ich dann von naiven Rollen zu tragischen, was auch daran lag, dass die sogenannte Hamburger Schule einen realistischeren Schauspielstil pflegte. Dort habe ich dann beispielsweise Prinzessin Eboli in Schillers „Don Carlos", Johanna von Orleans, Königin Elisabeth in „Maria Stuart" aber auch Lady Macbeth gespielt.

Und Sie haben den Sänger und Schauspieler Friedrich Schröder dort kennengelernt.

Richtig, wir haben 1804 geheiratet und ich habe dann auch seinen Namen angenommen. Meinen Mädchennamen

Bürger hatte ich ja bereits bei der ersten Heirat abgelegt und hieß seit da an Smets. Wissen Sie, ich finde es sehr praktisch, wenn der Partner aus dem gleichen beruflichen Umfeld kommt, da man so automatisch mehr Verständnis füreinander hat, schließlich erlebt man oft ähnliche Situationen. Mit unseren vier Kindern Wilhelmine, Elisabeth, Auguste und Alexander lebten wir bis 1813 in Hamburg und waren nach wie vor am Stadttheater tätig.

Wie kam es, dass Sie Hamburg dann verließen?

Nun, man muss wissen, dass wir uns mitten in den Befreiungskriegen befanden und Hamburg von den Franzosen besetzt war. Um eine Unterstützung der preußisch-russischen Truppen zu zeigen, trug ich in dem Schauspiel „Der Russe in Deutschland" auch die russische Kokarde an meinem Kostüm. Das passte den Franzosen nicht und sie zwangen mich, auch die französische Kokarde zu tragen. Da dachte ich mir, „nicht mit mir" und trug daraufhin eine deutlich größere russische Kokarde als zuvor. Daraufhin gab es derartige Auseinandersetzungen, dass mir am Ende nichts anderes übrig blieb, als gemeinsam mit meiner Familie Hamburg zu verlassen.

Wohin sind Sie dann gegangen?

Zunächst hatten wir verschiedene Gastspiele, bevor wir ein kurzes Engagement am Theater in Prag bekamen, dann aber nach Wien ans Burgtheater gingen, was für uns beide gewissermaßen eine Rückkehr war. Leider verstarb bald darauf mein Mann und ich versuchte es einige Jahre später noch einmal mit der Ehe, was aber leider furchtbar schief lief und ich mich bereits nach kurzer Zeit wieder scheiden ließ.

Daraufhin haben Sie auch Wien erst einmal den Rücken gekehrt.

Ja, ich bin dann nach München gegangen, auch weil König Ludwig mich zuvor als „Deutschlands größte Tragödin" bezeichnet hatte. Natürlich war ich da geschmeichelt und als ich mich nach einem neuen festen Engagement umsah, war ich am Münchner Hoftheater herzlich willkommen. Ich bin nach einigen Jahren noch einmal nach Wien zurückgekehrt, habe mich dann aber entschlossen, der Bühne den Rücken zu kehren.

Sophie Schröder verstarb am 25. Februar 1868 nur wenige Tage vor ihrem 87. Geburtstag in München. Nach ihrem Abschied von der Theaterbühne lebte sie bei ihrem jüngsten Sohn Alexander in Augsburg und trat nur noch zu besonderen Anlässen auf, wobei sie sich allerdings auf Lesungen und Rezitationen beschränkte. Auch wenn sie bis auf ein paar Jahre ihr Leben außerhalb von Ostwestfalen verbrachte, so war Paderborn doch ihr Geburtsort.

Träume können wahr werden, wenn man den Partner mit einem Gutschein für einen romantischen Kurzurlaub überrascht. Viele Ideen für schöne Erlebnisgeschenke gibt es etwa auf www.urlaubsbox.com. Man kann den Gutschein in einer edlen Geschenkbox bestellen oder zu Hause ausdrucken und unterm Weihnachtsbaum überreichen.

Foto: djd-k/www.urlaubsbox.com/Lucky Business/Shutterstock

Foto: djd-k/Linda AG/istock.com/Wavebreakmedia/kajakiki

LICHTER Glanz

Geschenkejagd und Vorbereitungen sorgen für Hektik, Glühwein, Braten und Co. setzen das Verdauungssystem unter Druck: Um Weihnachten gesund genießen zu können, rät Linda-Apotheker Dirk Vongehr aus Köln dazu, Stress möglichst zu reduzieren. Am besten erstellt man eine To-do-Liste, um den Überblick zu behalten. Zudem ist eine gut ausgerüstete Hausapotheke wichtig. Weiteren Rat gibt es in einer Apotheke in Wohnortnähe, zu finden unter www.linda.de.

Foto: djd-k/PEFC

PEFC Deutschland gibt wichtige Tipps für den Kauf eines Weihnachtsbaumes: Ein natürlich gewachsener Baum hat eine deutlich bessere Ökobilanz als einer aus Kunststoff. Der Baum sollte aus nachhaltiger Erzeugung stammen. Zertifizierte Forstbetriebe findet man etwa unter www.pefc.de. Und: Weihnachtsbäume im Topf sind eine schöne Idee, in der Praxis jedoch kaum empfehlenswert.

An Heiligabend sorgt der Kerzenschein des Christbaums für eine heimelige Atmosphäre. Kerzen wie die Lumix SuperLight Flame von Krinner verfügen über fünf wählbare Helligkeitsstufen. Ein flammenähnliches Flackern lässt sich in zwei Intensitäten einstellen. Für einen sicheren Stand des Weihnachtsbaums sorgen die Baumständer-Serien Comfort Grip und Ultra Grip. Informationen gibt es unter www.krinner.com.

Foto: djd-k/KRINNER/Jenko Ataman - stock.adobe.com

Weltweit bekannt ist der Nürnberger Christkindlesmarkt mit alljährlich über 180 Verkaufsbuden, an denen Besucher unter anderem Spezialitäten wie Nürnberger Lebkuchen oder Gerstacker Nürnberger Christkindles-Markt-Glühwein verkosten können. Die Weinkellerei ist bekannt für ihre zahlreichen Glühwein- und Punschspezialitäten. Informationen gibt es unter www.gerstacker-weinkellerei.de.

Foto: djd-k/GERSTACKER Weinkellerei Likörfabrik/Dmitry Kovba/Shutterstock

Bildrechte: Stadt Paderborn
Fotograf: Anna-Marina Vogt

Erstliga-Aufsteiger im Paderborner Rathaus

Empfang zu Ehren des AFC Paderborn Dolphins e.V.

Nach zwei - laut Bürgermeister Michael Dreier - „hochspannenden Relegationsspielen gegen die Düsseldorf Panthers" - ist das Paderborner American-Football-Team am 25. September 2022 in die German Football League 1 (GFL 1) Nord aufgestiegen und spielt künftig erstklassig. Die abgelaufene Saison beendeten die Paderborn Dolphins mit acht Siegen und zwei Niederlagen als Tabellenerster der GFL 2 Nord. Durch einen Sieg im letzten Saisonspiel erreichten die Footballer die Relegation, die den Weg zum Aufstieg ebnete. „Eine grandiose Leistung, auf die wir mit großem Stolz blicken", betonte Michael Dreier am Sonntag, 16. Oktober, beim offiziellen Empfang des Teams im großen Saal des historischen Rathauses.

Der Einladung des Bürgermeisters zu einer Feierstunde und zur Eintragung der gesamten Aufstiegsmannschaft in das Goldene Buch der Stadt Paderborn folgten 85 Gäste, darunter allein 60 Spieler der Dolphins. Neben Repräsentanten der Stadt und des Landes Nordrhein-Westfalen waren auch Vertretende der großen Sportvereine und Sponsoren gekommen, um dem Team des AFC Paderborn Dolphins e.V. ihre Glückwünsche auszusprechen. „Paderborn ist schon seit vielen Jahren ein Aushängeschild des American Football in Deutschland", unterstrich Michael Dreier, „und es ist für unsere Stadt immer wieder etwas Besonderes, den Spitzenvereinen Danke sagen zu dürfen".

Für den KreisSportBund Paderborn ergriff Präsident Diethelm Krause das Wort und berichtete unter anderem von der besonderen Atmosphäre während der Heimspiele der Dolphins: „Ein wirklich tolles Erlebnis. In der nächsten Saison werde ich mir hoffentlich wieder das ein oder andere Spiel ansehen können", so Krause. Im Relegationsrückspiel zählte der Verein rund 2.200 Fans im Hermann-Löns-Stadion.

Der Vorsitzende des Sportausschusses im Landtag NRW, Bernhard Hoppe-Biermeyer, Markus Mertens, Vorsitzender des Ausschusses für Sport und Freizeit in Paderborn sowie Mathias Hornberger, der Vorsitzende des Stadtsportverbandes hoben das starke Engagement des Vereins im Bereich der Jugendarbeit hervor. Hornberger bezeichnete das American-Football-Team als großes Vorbild und rief auf:

„Macht weiter so!"

Die German Football League 1 ist die erste Bundesliga für American Football der Herren in Deutschland. Beginnen wird die nächste GFL Saison am 20. Mai 2023, worauf sich der gesamte Verein laut Präsident David Schmidtmann bereits sehr freut. Schmidtmann bedankte sich beim Bürgermeister für diesen gelungenen Empfang und den Eintrag in das goldene Buch der Stadt Paderborn.

Foto: Besim Mazhiqi / Erzbistum Paderborn

„Es war mir eine Freude!“

Erzbischof em. Hans-Josef Becker nach fast 20 Jahren im Dienst aus seinem Amt verabschiedet

(pdp). Für Hans-Josef Becker endet ein wichtiger Lebensabschnitt, für das Erzbistum Paderborn ein langer Weg mit ihrem Hirten: Der emeritierte Erzbischof von Paderborn hat sich heute, 23. Oktober 2022, in einem feierlichen Pontifikalamt im Hohen Dom von den Menschen im Erzbistum verabschiedet. „Der Herr hat mich in der langen Zeit meines Dienstes getragen. Ohne ihn wäre es nicht gegangen“, sagte Erzbischof em. Becker im Gottesdienst, der auch im Livestream und auf dem Sender EWTN zu sehen war. Der Apostolische Nuntius des Heiligen Vaters in Deutschland, Erzbischof Dr. Nikola Eterović, überbrachte im Pontifikalamt in einem Grußwort Segenswünsche von Papst Franziskus.

Papst Franziskus hatte am 1. Oktober 2022 das Rücktrittsgesuch des Paderborner Erzbischofs angenommen. Damit ist der gebürtige Belecker Hans-Josef Becker, der seit über 45 Jahren Priester ist und fast 20 Jahre das Erzbistum Paderborn geführt hat, emeritiert.

Der Diözesanadministrator Monsignore Dr. Michael Bredeck, der das Erzbistum bis zur Wahl eines neuen Erzbischofs führt, begrüßte die Gottesdienstgemeinde. Bei seiner Amtseinführung habe Erzbischof em. Becker eine Spur für das gelegt, was ihm im bischöflichen Dienst wichtig gewesen sei, erinnerte Monsignore Dr. Bredeck: „Er sprach von der Sendung der Kirche heute, die in der ‚Berufung jedes einzelnen Christen, von Mann oder Frau, Priester oder Laie‘ wurzele.“ Er danke dem emeritierten Erzbischof für sein Zeugnis eines „tiefen Gottvertrauens, das sich auch im Vertrauen auf andere Menschen zu erkennen gibt“, so der Diözesanadministrator. Vertrauen und Verantwortung als miteinander verknüpfte Begriffe im Zukunftsbild des Erzbistums seien dem emeritierten Erzbischof zu verdanken.

Dompropst Monsignore Joachim Göbel schloss sich der Begrüßung an: „Im Chorgestühl sitzt der Dompropst dem Erzbischof gegenüber“, erklärte er. „Für all das konstruktive Miteinander im Gegenüber danke ich unserem emeritierten Erzbischof im Namen des Metropolitankapitels.“ Erzbischof em. Becker führte nach beiden Begrüßungen schließlich in die Feier ein. Der emeritierte Erzbischof feierte den Gottesdienst nicht wie sonst üblich von der Kathedra – diese ist nach seinem Rücktritt vakant und bleibt dies bis zur Wahl seines Nachfolgers.

Vertrauen trotz aller Begrenztheit

Der Apostolische Nuntius, Erzbischof Dr. Nikola Eterović, nahm in seinem Grußwort Erzbischof em. Beckers bischöflichen Wahlspruch „in verbo autem tuo – auf dein Wort hin (Lk, 5,5)“ in den Blick. Eigentlich habe sich Simon nach

Überlieferung im Lukas-Evangelium nach einer erfolglosen Nacht der Arbeit gerne ausruhen wollen, erklärte der Nuntius des Heiligen Vaters. „Doch stärker als seine Müdigkeit wuchs das Vertrauen in Jesus, der ihn gegen jede Erfahrung zum Fischfang bei Tage ermunterte, der unerwartet reich ausfiel, nachdem sie auf sein Wort hin die Netze ausgeworfen hatten (vgl. 5,4-6)". Trotz aller Schwächen und Begrenztheit erlebe Petrus, „dass Jesus sein Vertrauen auf ihn gesetzt hat". Im Namen des Heiligen Vaters dankte Erzbischof Dr. Eterović seinem Mitbruder Hans-Josef für dessen Hirtendienst. Auch im Ruhestand werde Jesus bei ihm sein, „so wie er einst in das Boot Ihres Lebens gestiegen ist, um sie in den priesterlichen und bischöflichen Dienst zu rufen."

„Gott ist der Magnet der Kirche"

Die Predigt von Erzbischof em. Hans-Josef Becker war eine kritische, aber auch hoffnungsvolle Bestandsaufnahme. Er nehme heute oftmals eine Gotteskrise wahr, in der er den eigentlichen Grund für die derzeitige Kirchenkrise sehe. Fortschritt, Wachstum oder Leistungsfähigkeit würden heute oft wie Gottheiten verehrt. Wachstum um jeden Preis bedeute aber die Zerstörung der Schöpfung und damit die „Zerstörung des Menschen, weil seine Grundlagen für ein zukunftsträchtiges Leben schwinden", kritisierte der emeritierte Erzbischof: „Die Umweltkrise ist eine Krise des Menschen, der vergessen hat, wem er die Schöpfung verdankt. Die Umweltkrise ist im letzten auch eine Gotteskrise."

Gott sei der anziehende „Magnet in der Kirche" und nicht die Kirche mit ihren Strukturen und Machtverhältnissen. „Eine Kirche, in der dieser Magnet nicht mehr zu spüren ist, erübrigt sich. Und mit all unseren Auseinandersetzungen, die wir zurzeit erleben, müssen wir uns fragen: Merkt man an unserem Leben und an unserem Zeugnis, dass der Magnet der Kirche Gott ist?", so Erzbischof em. Becker.

Wie ein roter Faden durchzog die Predigt das Wort des Engels aus dem alttestamentlichen Buch der Könige, der in der Wüste zu Elija sagt: „Steh auf und iss, sonst ist der Weg zu weit für dich." Dieses Wort gebe ihm neben weiteren biblischen Bildern „als fundamentale Weichenstellung bis heute Orientierung", erklärte Erzbischof em. Becker. Es sei ihm in der Zeit seiner Leitungsverantwortung immer wieder begegnet: „Wie viele Mitarbeitende in allen Lebensbereichen unserer Diözese haben mich getragen und gestärkt durch Verständnis und Ermutigung", sagte der emeritierte Erzbischof zum Abschluss seiner Predigt: „Unter diesem Wort der Ermutigung sehe ich die Ortskirche von Paderborn, mein Erzbistum, in eine gesegnete Zukunft gehen."

Dank gebührt vielen Menschen

Predigen ist das eine, Danksagen an einem besonderen Tag das andere. Am Ende des Pontifikalamtes dankte der emeritierte Erzbischof deshalb zunächst Gott „für die Menschen, die er mir zur Seite gestellt hat." Über allen Dank stellte er sein Resümee: „Der Dienst als Erzbischof von Paderborn war mir eine Freude." »

Nach seinen Dankesworten am Ende des Pontifikalamtes konnte sich Erzbischof em. Hans-Josef Becker über Standing Ovations freuen.

Fotos: Besim Mazhiqi / Erzbistum Paderborn

Die Reihe der weiteren Dankadressaten war lang: von den Haupt- und Ehrenamtlichen, Priestern, Diakonen, dem pastoralen Personal und Verwaltungsleitungen bis hin zu Orden und Gemeinschaften und Gremienmitgliedern. Einen besonderen Dank richtete Erzbischof em. Becker an die Kinder und Jugendlichen sowie an alle, die sich für die Freundschaft zwischen Paderborn und Le Mans einsetzen und denen das Erzbistum in ökumenischer Geschwisterlichkeit verbunden ist.

Nicht zuletzt dankte Hans-Josef Becker seinen Weihbischöfen und Weihbischof em. Manfred Grothe und Alfons Hardt als den beiden Generalvikaren, die ihn während seiner Amtszeit begleitet haben. Dazu zählte er auch die Mitarbeitenden im Generalvikariat, im Offizialat und in den Einrichtungen des Erzbistums. Wichtig war Erzbischof em. Für die Bereitschaft, das Erzbistum übergangsweise zu leiten, dankte Hans-Josef Becker dem Diözesanadministrator Monsignore Dr. Michael Bredeck und dessen Ständigem Vertreter Prälat Thomas Dornseifer. Der emeritierte Erzbischof vergaß auch nicht diejenigen, „die in schwieriger Zeit bleiben und mit der Kirche von Paderborn weiter den Weg gehen." Nach seinem letzten Wort – und als Wertschätzung für fast 20 Jahre im Amt – erhoben sich die Menschen im Dom mit Standing Ovations für den sichtlich gerührten emeritierten Paderborner Erzbischof.

Nach seinem Weg durch „seine" Bischofskirche beim Auszug, erwarteten Hans-Josef Becker vor dem Dom zahlreiche Fahnenabordnungen von Verbänden, Vereinen und Schützen, die ihm zu Ehren Spalier standen. Bei einem anschließenden Empfang ehrten Rednerinnen und Redner den emeritierten Erzbischof, darunter Bischof Dr. Georg Bätzing als Vorsitzender der Deutschen Bischofskonferenz und Präses Dr. Annette Kurschus als Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland.

Festliche Töne im Pontifikalamt

Für die Verabschiedung des Musikliebhabers Hans-Josef Becker durfte eine besondere musikalische Gestaltung des Gottesdienstes unter der Leitung von Domkapellmeister Thomas Berning nicht fehlen: Sopranistin Anna-Sophie Brosig, der Chor der Dommusik mit Sängerinnen und Sängern des Domchors, der Mädchenkantorei und der Domkantorei sowie Domkantor Patrick Cellnik verliehen dem Pontifikalamt mit ihren Stimmen Festlichkeit. Das Orchester der Philharmonischen Gesellschaft Paderborn und Domorganist Tobias Aehlig wirkten instrumental daran mit. Zu Gehör kamen unter anderem Werke von Joseph Haydn, Wolfgang Amadeus Mozart und Johann Sebastian Bach.

Konzelebranten im Pontifikalamt

Am Altar stand eine Schar von Konzelebranten, wie man es sonst nur zu Libori kennt: Neben dem Apostolischen Nuntius Erzbischof Dr. Nikola Eterović konzelebrierte etwa auch Père Grégoire Cador als Diözesanadministrator des französischen Bistums Le Mans, mit dem das Erzbistum Paderborn seit der Überführung der Reliquien des heiligen Liborius über den „Liebesbund ewiger Bruderschaft" eine tiefe Freundschaft pflegt:

Hauptzelebrant Erzbischof Hans-Josef Becker,
Erzbischof em. von Paderborn

Foto: Besim Mazhiqi / Erzbistum Paderborn

Konzelebranten:

Erzbischof Dr. Nikola Eterović,
Apostolischer Nuntius in Deutschland

Bischof Dr. Georg Bätzing, Bischof von Limburg
und Vorsitzender der Deutschen Bischofskonferenz

Bischof Dr. Gerhard Feige, Bischof von Magdeburg

Weihbischof Matthias König, Paderborn

Weihbischof Dr. Dominicus Meier OSB, Paderborn

Weihbischof Josef Holtkotte, Paderborn

Monsignore Dr. Michael Bredeck,
Diözesanadministrator von Paderborn

Père Grégoire Cador, Diözesanadministrator von Le Mans

Prälat Thomas Dornseifer, ständiger Vertreter des
Diözesanadministrators von Paderborn

Apostolischer Protonotar Alfons Hardt,
ehemaliger Generalvikar von Paderborn

Diakone: Erwin Winkler und Patrick Vitt

Das Erzbistum Paderborn – Lebendige Kirche für mehr als 1,4 Millionen katholische Christinnen und Christen

Das Erzbistum Paderborn ist eine Ortskirche der katholischen Kirche. Rund 4,8 Millionen Menschen leben im Erzbistum Paderborn, davon sind mehr als 1,4 Millionen katholisch. In den Einrichtungen des Erzbistums sind annähernd 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tätig. Sie und viele ehrenamtlich Engagierte setzen sich täglich dafür ein, einen lebendigen Glauben zu gestalten und den Auftrag der Kirche zu erfüllen – in der Feier von Gottesdiensten, der Seelsorge, in Bildungseinrichtungen und mit caritativen Angeboten.

Das Erzbistum Paderborn gliedert sich in 19 Dekanate mit 617 Pfarrgemeinden in 108 Seelsorgeeinheiten (Pastorale Räume / Pastoralverbünde / Gesamtpfarreien). Geleitet wird das Erzbistum Paderborn von Diözesanadministrator Monsignore Dr. Michael Bredeck, sein Ständiger Vertreter ist Prälat Thomas Dornseifer.

Geografisch erstreckt sich das Erzbistum Paderborn auf einer Fläche von rund 15.000 Quadratkilometern – von Minden im Norden bis nach Siegen im Süden und von Höxter im Osten bis nach Herne im westlichen Ruhrgebiet. Zusätzlich zu den Gebieten in Westfalen zählen Teile des Kreises Waldeck-Frankenberg (Hessen) und die Stadt Bad Pyrmont (Niedersachsen) ebenfalls zum Erzbistum Paderborn. Metropolitankirche ist der Hohe Dom St. Maria, St. Liborius, St. Kilian zu Paderborn, der im Wesentlichen aus dem 13. Jahrhundert stammt.

Weitere Informationen: **www.erzbistum-paderborn.de**

Karriere
Entdecke die Jobmöglichkeiten beim Seniorat!

SENIORAT

Arbeiten als Pflegefachkraft beim Seniorat
Optimale Förderung deiner persönlichen Fähigkeiten.
Faire Arbeitsbedingungen und flache Hierarchien.
All das zeichnet unsere Stellenangebote aus.

Starte deine Ausbildung bei uns
Überdurchschnittliche Bezahlung während der Ausbildung. Beste Übernahme- und Karrierechancen.
Aufgaben mit Sinn!

FSJ / BFD bei uns
Ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder ein Bundesfreiwilligendienst (BFD) Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen bei den Formalitäten.

Bewirb dich jetzt und werde ein Teil von uns.
Wir freuen uns auf Sie!
bewerbung@seniorat.info

www.seniorat.info

Anzeige

Inklusionsbetrieb IN VIA St. Lioba:

Entspannter Kuchen- und Kaffeegenuss bei familiärer Atmosphäre im idyllischen Gartencafé

Wir sitzen bei wundervollem Herbstwetter in idyllischer Umgebung voller Pflanzen und Blumen, während wir tiefenentspannt auf einen in den Sonnenstrahlen funkelnden Teich blicken. Gleichzeitig duftet es nach frischem Kaffee und köstliche Sahnetortenstücke warten geradezu darauf von uns probiert zu werden. Sie sehen nicht nur schmackhaft aus, sondern halten geschmacklich auch, was sie versprechen. Dafür sorgen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Cafés am Rolandsbad 1, in dessen Innenhof es uns glücklicherweise an diesem herrlichen Herbsttag verschlagen hat. Sie bereiten die Torten und das Gebäck mit besten, frischen Zutaten selbst zu.

Das idyllische Gartencafé, das 70 Plätze bietet, gehört zum Paderborner Inklusionsbetrieb IN VIA St. Lioba und bietet Menschen mit und ohne Handicap eine Arbeitsmöglichkeit. Die 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die für das Café und den zugehörigen Cateringservice zuständig sind, sorgen für eine warme, familiäre Atmosphäre, für die das Gartencafé von seinen Stammgästen geliebt wird. „Der Kuchen hier ist sagenhaft lecker, die Preise sind gut und es ist einfach wunderschön hier am Teich und zwischen den Blumen zu sitzen. Es ist einfach eine schöne Atmosphäre hier. Da sorgt auch das sehr nette, zuvorkommende Personal für", zeigt sich auch Cafébesucherin Karin Kriener von der unvergleichlichen Atmosphäre und der schönen Umgebung begeistert, während ihre Begleitung Erla Welsch hinzufügt: „Wir kaufen hier auch unsere Blumen für den Balkon und für den Garten." Denn neben der besonderen Atmosphäre und den geschmacklichen Leckerbissen können hier auch Blumen sowie hochwertige Holz- und Textilprodukte erworben werden, mit deren Kauf auch ein sozialer Zweck unterstützt wird.

Nicht nur im Gartencafé, sondern auch in seinen anderen Abteilungen, wie zum Beispiel der Abteilung Garten- und Landschaftsbau, hat sich IN VIA St. Lioba als Ziel gesetzt, Menschen mit Handicap ein sicheres Arbeitsumfeld zu bieten, um ihnen so zu helfen wieder in den Arbeitsalltag hineinzufinden.

Dabei erfordert die Arbeit mit Inklusionskräften ein besonderes Einfühlungsvermögen. Deswegen hat man bei St. Lioba verstärkt ein Augenmerk auf die Inklusionskollegen mit ihren jeweiligen Handicaps und reagiert auch entsprechend, wenn eine Situation es erfordert. Hubert Brinkmann, Gartenbauleiter bei IN VIA St. Lioba erläutert dazu: „Wir haben bei St. Lioba 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die alle richtig gute Arbeit abliefern. Aber bei unseren Inklusionskräften kann es vorkommen, dass die Belastung bei der Arbeit punktuell zu hoch wird. Dann müssen wir beispielsweise im Bereich Gartenbau auch mal jemanden von der Baustelle holen, um ihn zu entlasten. Wir versuchen solche Situationen dann zunächst so zu lösen, dass die Person erstmal für den Tag woanders eingesetzt wird und weiterarbeiten kann. Ist die Belastung für den Mitarbeiter jedoch weiterhin zu hoch, so müssen wir ihn dann leider trotzdem nach Hause schicken. So etwas kann vorkommen." Dafür, dass diese Vorgehensweise funktioniert und die Arbeit der Inklusionskräfte gut und klar organisiert ist, sorgen bei St. Lioba die starken Teamleiter, welche ihre Mitarbeiter sehr gut kennen, die Arbeitssituationen klar einschätzen können und dementsprechend immer genau wissen, was in welcher Situation zu tun ist. Davon, dass das Inklusionskonzept hervorragend funktioniert, konnten wir uns im Gartencafé selbst überzeugen.

Wer Lust auf einen idyllischen Kuchen- und Kaffeegenuss hat, ist dort immer mittwochs bis samstags von 14 bis 18 Uhr und sonntags von 9 bis 18 Uhr bestens aufgehoben und kann sich von den freundlichen St. Lioba Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in die kulinarische Welt der Torten, Gebäcke und Kaffeespezialitäten entführen lassen.

Übrigens zählen auch die Vorbereitung von Jugendlichen mit Handicap auf das Berufsleben, eine Mutter-Kind-Einrichtung und auch die Vollausbildung in den Bereichen Küche und Gartenbau zu den besonderen Angeboten mit Fokus auf Inklusion bei IN VIA St. Lioba, die auch anerkannter Inklusionsbetrieb ist.

Nicht schutzlos ausgeliefert:

Betreuungsgericht setzt unredlichen Bevollmächtigen ab

Ein Experten-Tipp von Rechtsanwalt und Notar Cem Kaba

Wer mit einer Vorsorgevollmacht jemanden einsetzt, steht einem unredlichen Bevollmächtigten nicht ganz schutzlos gegenüber, wenn er geschäftsunfähig wird. Das ist auch gut so - denn, dass auch auch die eigenen Kinder nicht immer ganz so verantwortungsvoll und gewissenhaft mit einer solchen Verantwortung umgehen, zeigt der folgende Fall, den der Bundesgerichtshof (BGH) final zu bewerten hatte.

Nach einem Schlaganfall lebte eine 71-Jährige im Pflegeheim und war nicht mehr geschäftsfähig. Schon einige Jahre zuvor hatte sie per Vorsorgevollmacht und Bankvollmacht ihren Sohn eingesetzt, der ihre Konten verwaltete. Eine ältere Vorsorgevollmacht, in der ihr Sohn gemeinsam mit ihrer Tochter eingesetzt wurde, hatte sie widerrufen. Nun gab es zwischen den Geschwistern Streit: Die Tochter war nicht damit einverstanden, wie ihr Bruder mit dem Geld umging, und beantragte beim Betreuungsgericht eine Überprüfung der Vollmacht. Das Betreuungsgericht stellte in der Tat fest, dass der Bruder etliche unerklärliche Abhebungen von den Konten gemacht hatte und womöglich vom Geld der Mutter lebte. Sein Vorhaben, die Mutter aus dem Heim zu holen und für sie Pflege zuhause zu organisieren, sei finanziell motiviert und nicht am Wohl der Mutter orientiert. Und so setzte das Betreuungsgericht den unredlichen Sohn als Bevollmächtigen ab.

Eine Betreuung kann trotz Vorsorgevollmacht erforderlich sein, wenn der Bevollmächtigte ungeeignet ist, beispielsweise wegen Bedenken an seiner Redlichkeit. Dann kann der Betreuungsrichter sogar den geäußerten Willen des Betroffenen übergehen. In vielen solcher Fälle setzt das Gericht einen Kontrollbetreuer oder Überwachungsbetreuer ein, der dem Bevollmächtigten "auf die Finger schaut". Das erschien Amtsgericht, Landgericht und BGH hier aber nicht ausreichend, um den unredlichen Sohn an seinem Tun zu hindern.

Quelle: BGH, Beschl. v. 11.05.2022 - XII ZB 129/21

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

www.SenneMedia.de
SenneMedia
Werbeagentur & Verlag
Grafik & Design • Druck • Internetseiten • SocialMedia

Bildrechte: Stadt Paderborn; Fotograf: Miriam Brune

Besuch aus Polen und Italien

Schülerempfang im historischen Rathaus

Am Montagvormittag, 24. Oktober, begrüßte der stellvertretende Bürgermeister Dietrich Honervogt eine 20-köpfige Schülergruppe aus der polnischen Stadt Wagrowiec und der italienischen Stadt Catanzaro im historischen Rathaus in Paderborn. Begleitet wurden die Schülergruppen von jeweils zwei Lehrkräften aus deren Heimat und den beiden Erasmus Plus Organisatoren und Lehrer*innen des Gymnasiums St. Michael, Marielis Klösener-Voß, als Lehrkraft für Sport, Geschichte und Politik sowie dem Englischlehrer, Julian Leimann, der auch als Dolmetscher für die beiden Schulklassen fungierte.

Paderborn ist für die beiden Schulklassen bereits der zweite Besuchsort einer dreiteiligen Themenreise. Im März diesen Jahres haben die deutsche und polnische Schulklasse bereits die italienischen Schülerinnen und Schüler in Catanzaro zum Thema „Museen" besucht. „Catanzaro ist eine süditalienische Gemeinde und Hauptstadt der Region Kalabrien und der Provinz Catanzaro und einfach nur wunderschön. Die Region ist auf jeden Fall einen Besuch wert" schwärmt die Lehrerin Marielis Klösener-Voß.

Die Schülerinnen und Schüler kamen am Samstag, 22. Oktober, in Paderborn an und haben die Domstadt passend zu Herbstlibori bereits am Sonntag auf eigene Faust erkundet. Besonders das Riesenrad und die deutsche Küche haben die Schulklassen begeistert. Da das Thema „Kino" für die Stadt Paderborn vorgesehen ist, stehen in dieser Woche auch noch Workshops und ein Besuch im „Pollux" auf dem Programm. Auch das Heinz-Nixdorf-Museumsforum und die Stadt Münster werden besucht, bevor es am Freitagabend für die Schüler und Schülerinnen mit dem Zug zurück in die Heimat geht.

Während des Empfangs im historischen Rathaus präsentierte Dietrich Honervogt die Stadt Paderborn in all ihren Facetten. So betonte er einerseits die traditionsreiche Geschichte Paderborns als Dom- und Kaiserstadt, das aktuelle Volksfest Libori und verwies andererseits auch darauf, dass Paderborn eine moderne Universitäts- und Computerstadt ist. Darüber hinaus erklärte der stellvertretende Bürgermeister, dass sowohl Bildung, Kultur und insbesondere auch die enge Kooperation mit den Partnerstädten einen hohen Stellenwert in Paderborn einnehmen.

Nach der Präsentation konnten die interessierten Schülerinnen und Schüler weitere Fragen stellen und sich über die Stadt Paderborn untereinander austauschen.

Im Anschluss an die Reise nach Paderborn steht noch der Besuch in der Stadt Wagrowiec, in der Nähe von Posen aus. Hier wird dann das Thema „Theater" unter die Lupe genommen.

Anzeige

Die Flut wirkt bis heute nach

Maik Menke engagiert sich nach wie vor im Ahrtal

Es war die Nacht vom 14. auf den 15. Juli 2021 als die Flut im Ahrtal den Menschen dort alles nahm: Ihr Zuhause, ihre Existenz, ihre Erinnerungsstücke, im schlimmsten Fall auch die eigene Familie.

Maik Menke aus Paderborn war damals einer der ersten, die in den überschwemmten Gebieten bei den Aufräumarbeiten geholfen haben.

Der Wille, vor Ort die in Not geratenen Menschen zu unterstützen, treibt ihn an. Deswegen engagiert er sich wie in Sinzig oder bei der Feuerwehr und macht sich stark beim Weißen Ring für den Opferschutz. Soll ein guter Zweck unterstützt werden, hält er sich nicht zurück. So auch im Ahrtal. Genauer gesagt in Sinzig, wo zwölf Bewohner eines Behindertenwohnheims starben, weil offenbar niemand damit gerechnet hatte, dass die Flut so plötzlich und so heftig kommt. „Die Städte glichen einem Trümmerfeld“, erinnert sich Maik Menke betroffen und sucht nach den richtigen Worten. In seiner 20-jährigen Berufslaufbahn habe er schon des öfteren erlebt, wie viel Kraft Wasser haben kann, aber eine Zerstörung in diesem Ausmaß habe auch er bisher weder gesehen noch erlebt.

„Je weiter man in die betroffenen Gebiete hineingefahren ist, desto deutlicher wurde, wie stark Städte, Dörfer, Häuser und die Landschaft zerstört sind. Das war schon echt gespenstisch.“

Während er erzählt, muss er erst mal schlucken, bevor er weiterspricht. Die Schwierigkeit bestand vor allem darin, erst einmal dorthin zu gelangen, wo man helfen wollte. Straßen waren unterspült, Brücken nicht mehr vorhanden. „Wir mussten immer aufpassen, dass wir uns unsere Hilfsfahrzeuge nicht kaputt fuhren, da teilweise sehr spitze und scharfkantige Metallsplitter aus dem Schlamm ragten“, erzählt er. Noch heute, über ein Jahr nach der Flut sind viele Einsatz- und Sonderfahrzeuge, die bei der Hilfsaktion Schaden genommen haben, noch nicht wieder repariert. Eines seiner Fahrzeuge, ein Spülwagen, konnte nun endlich nach Paderborn transportiert werden. „Ich finde es bezeichnend, dass der Wagen so lange dort stand und niemand dazu gekommen ist, das Fahrzeug zu reparieren“, macht sich Maik Menke seinem Ärger Luft. Nun, da der Wagen wieder in Paderborn ist, wird die Reparatur aber wohl nicht mehr lange auf sich warten lassen, sodass sein Fuhrpark bald wieder um ein funktionstüchtiges Fahrzeug verstärkt wird. „Allerdings warten andere immer noch darauf, dass ihre Fahrzeuge endlich repariert werden“, moniert der Paderborner.

Haben den Startschuss für die Hasentaler-Rallye gegeben (v. l.): Heiko Appelbaum (Citymanager), Carmen Keuper (Textilhaus Klingenthal), Uwe Seibel (1. Vorsitzender Werbegemeinschaft Paderborn) und Timo Deutschmann (Hasentaler-Team).

Foto: Textilhaus Klingenthal

Anzeige

Digitale Rätseljagd durch die Paderborner Innenstadt

Online Plattform "Hasentaler" der Werbegemeinschaft startet spannende City-Rallye

In diesem Herbst wird der Erlebniseinkauf in Paderborn um eine digitale Aktion erweitert: Noch bis zum 27. November können Kundinnen und Kunden in vielen Geschäften Rätsel lösen und Preise gewinnen.

Initiiert und umgesetzt wurde die Hasentaler-Rallye von den Paderbornern Sebastian Brumby und Timo Deutschmann. Beide waren ebenfalls an der Neuaufsetzung der Internetplattform Hasentaler in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft Paderborn und dem Citymanagement Paderborn beteiligt. Im letzten Jahr wurde bereits erfolgreich die Weihnachtstaler-Aktion gemeinsam umgesetzt.

„In den vergangenen Wochen haben wir die Händler in Paderborn dazu aufgerufen, bei uns ihre Rätsel einzureichen", erzählt Sebastian Brumby, „vom Zählen von Objekten im Schaufenster über Versteckaktionen war alles möglich." Der Kreativität der Händler waren somit keine Grenzen gesetzt und nachdem 31 Händler ihre selbst konzipierten Rätsel eingereicht haben, entwickelten und programmierten die beiden die digitale Aktion. „Die Kunden sehen auf einer digitalen Karte, welche Geschäfte eine Rätselstation anbieten. In jedem Geschäft hängt ein QR-Code zum Einscannen, mit dem man online seine Lösung abgeben kann", erklärt Timo Deutschmann.

Pro richtig abgegebener Antwort erhöht sich die Gewinnchance des Teilnehmers. Als Gewinne winken 36 Gutscheine der Werbegemeinschaft Paderborn im Gesamtwert von über 1.700 Euro.

„Es ist klasse, dass die Aktion bei den Händlern auf so große Zustimmung gestoßen ist“, freut sich Vorsitzender der Werbegemeinschaft Uwe Seibel, „nun sind wir gespannt, ob sie auch viele Paderbornerinnen und Paderborner in die Innenstadt lockt.“

„Die digitale Rallye soll nicht nur Freunde des Geocachings begeistern, sondern auch vielen Familien durch das Lösen der Rätsel und das Sammeln der digitalen Hasentaler neue Perspektiven auf die Vielfalt Paderborns eröffnen“, betont Citymanager Heiko Appelbaum.

In folgenden Geschäften kann man die Rätsel lösen:

- PaderEnergy
- Spar- und Bauverein Paderborn eG
- Südring-Center
- Sauerland-Holz
- Sophies Welt
- Blut- und Plasmaspende Paderborn
- Textilhaus Klingenthal
- Goeken backen am Rathausplatz
- TUI
- PaderSprinter Kundencenter
- E.ON Kundencenter in Paderborn
- Thamm - Erholsam liegen und sitzen
- Paderborner Ticket Center
- Weekend Cocktailbar
- Feuer & Flamme
- SMAFO Store
- Restaurant First Floor
- Tourist Information Paderborn
- Pollux by Cineplex
- Vom Fass
- Die Nähmaschinenprofis
- FordStore Kleine
- Praxis für Legasthenie- und LRS-Training/Lernberatung
- Löckenhoff
- Höffner Paderborn
- Bettenwelt Paderborn
- Bäckerei Lange Schildern
- Apotheke Auf der Lieth
- TUI ReiseCenter Paderborn I WUR - Wend Urlaubsreisen GmbH
- Thalia Paderborn
- Engel & Völkers Ostwestfalen GmbH
- Weltladen La Bohnita

Bildrechte: Stadt Paderborn

Weihnachtsmarkthütte für das Ehrenamt in Paderborn

Anmeldungen werden entgegengenommen

Wenn am Freitag, 18. November, der Paderborner Weihnachtsmarkt eröffnet wird, darf eins nicht fehlen: Die Weihnachtsmarkthütte für das Ehrenamt. Seit über 10 Jahren ist sie fester Bestandteil des Marktes in der Vorweihnachtszeit und bietet dem ehrenamtlichen Engagement in der Stadt die Möglichkeit, sich zu präsentieren.

Jeden Tag kann ein anderer Verein, eine Organisation oder Initiative die Hütte nutzen, um auf ihre Arbeit aufmerksam zu machen. Erstmalig steht die Hütte in diesem Jahr in Höhe des Heisingschen Hauses vor dem Ticket Center am Marienplatz. Dieser zentrale Standplatz verspricht regen Zulauf durch die Besucherschaft des Marktes. Hier kann man mit Interessierten gut ins Gespräch kommen, auf das Engagement aufmerksam machen und auch um neue Mitwirkende werben.

Wer das Angebot nutzen möchte, reserviert sich in der Weihnachtsmarkthütte an einem der Tage vom 18. November bis 20. Dezember 2022 einen Platz. Die Teilnahme ist wie jedes Jahr kostenfrei. Anmeldungen nimmt die Abteilung für Soziale Teilhabe ab sofort entgegen und beantwortet Fragen unter Telefon 05251 / 8811255 oder per Mail unter anlaufstelle.ehrenamt@paderborn.de

SenneMedia
Werbeagentur & Verlag
Grafik & Design • Druck • Internetseiten • SocialMedia
www.SenneMedia.de

Anmeldungen

für die beliebte Veranstaltung in Bad Lippspringe ab sofort möglich

Krippenausstellung findet erneut statt

Die Bad Lippspringer Krippenausstellung findet auch in diesem Jahr in der Fußgängerzone statt. Von Samstag, 26. November, bis Mittwoch, 4. Januar, werden die festlichen Bastelarbeiten in den Schaufenstern der Geschäfte und Lokale gezeigt. Wer sich an der Ausstellung beteiligen möchte, kann sich ab sofort beim Stadtmarketing anmelden.

Beim Basteln der Krippen sind der Fantasie der Teilnehmer keine Grenzen gesetzt. Das Material, die Größe und auch die Art der Gestaltung sind frei wählbar. Auch Arbeiten von Schulklassen oder Kindergarten-Gruppen sind möglich. Wichtig ist nur, dass die Krippenbauer ihre Bastelarbeit bis spätestens Freitag, 4. November, bei Andreas Marotzke vom Stadtmarketing Bad Lippspringe anmelden. Er ist telefonisch unter 05252-26268 und per E-Mail an andreas.marotzke@bad-lippspringe.de erreichbar.

Im Veranstaltungszeitraum können Besucherinnen und Besucher die Krippen rund um die Uhr in den Schaufenstern der teilnehmenden Geschäfte und Lokale bewundern. Die Urkunden und Präsente, die auch in diesem Jahr an alle Teilnehmer verliehen werden, versendet das Stadtmarketing im Anschluss per Post. Nähere Informationen und das Anmeldeformular gibt es unter **www.bad-lippspringe.de.**

Anzeige

Regionales Futter für regionale Rinder

Auf dem Hof Gerken ist man beim Futter Selbstversorger

Wenn im Herbst die Weiden leergefuttert sind, dann haben die Charolais-Rinder auf dem Hof von Norbert Gerken in Delbrück trotzdem noch ordentlich Hunger. Ist im Sommer die Begeisterung groß, wenn der zweibeinige Herdenchef mit altbackenen Brötchen ankommt, so freuen sich die Rinder im Winter über ordentlich leckere Grassilage und Heu. Sobald die cremefarbenen bis weißen Vierbeiner den Trecker hören, wird der Kopf durch die Futterluken gesteckt. Schließlich will keiner etwas verpassen.

„Wir haben genug eingefahren, um alle sattzubekommen", lacht Norbert Gerken während in einem Stall die Kühe, im anderen die Bullen friedlich vor sich hin kauen. Zwischendurch ist nur das Rascheln des Heus und das Mahlen der Rinder zu hören.

Damit seine Tiere auch im Winter keinen Hunger leiden müssen, hat Familie Gerken im Sommer fleißig Heu und Grassilage eingefahren. Das Gärfutter lässt sich gut in großen Rundballen lagern und zeichnet sich durch lange Haltbarkeit aus. Dabei wird das Gras geschnitten und für ein bis zwei Tage zum Anwelken auf der Fläche liegen gelassen. Danach wird es luftdicht in Folie gewickelt, wodurch ein Gärprozess in Gang gesetzt wird, bei dem unerwünschte Mikroorganismen absterben, was für eine hohe Futterhygiene sorgt.

„Wenn ich von meinen Rindern leben möchte, dann muss ich auch für eine ausgewogene Fütterung sorgen, damit die tragenden Mutterkühe genug Energie für sich und ihr ungeborenes Kalb haben und die Bullen entsprechend langsam und gleichmäßig ansetzen können", erklärt Norbert Gerken.

Dass er nur Futter von seinen eigenen 30 Hektar großen Flächen verfüttert, ist ihm dabei ebenfalls wichtig. Die Rinder aus der Region bekommen auch nur Futter aus der Region. Etwa anderthalb Bund Grassilage und zwei Bund Futterstroh verfüttert er pro Tag.

Mittlerweile kann Norbert Gerken auf 30 Jahre Rinderhaltung zurückblicken. Damals hat er ganz klein angefangen. „Da haben wir vielleicht ein Tier geschlachtet und selbst vermarktet", denkt er zurück. Damals lief das alles noch über Mundpropaganda, mittlerweile erreicht der Landwirt deutlich mehr Kunden, die sich lieber von regionalem Fleisch ernähren wollen, dessen Herkunft sie kennen, als von Fleisch aus dem Discounter. „Zumal die Preise mittlerweile nahezu identisch sind. Neulich beim Einkaufen habe ich noch zu meiner Frau gesagt: 'Schau mal, die Rouladen kosten das Gleiche wie bei uns'", lacht er.

Ohrmakers Mühle geht in das Eigentum der Stadt Bad Wünnenberg über

Sie ist die einzige funktionstüchtige Motorgetreidemühle im Paderborner Land – die Ohrmakers Mühle in Haaren. Bislang gehörte die unter Denkmalschutz stehende Mühle den Brüdern Meinolf und Wilhelm Schürmann. Diese haben sich entschieden, der Stadt Bad Wünnenberg die Mühle symbolisch für einen Euro zu überlassen.

„Wir möchten, dass unsere Mühle, die einerseits eine anschauliche Erinnerung an die Lebens- und Arbeitswelt unserer Familie darstellt, und andererseits auch eine beachtliche wirtschaftliche Bedeutung für die dörfliche Bevölkerung in Haaren hatte, erhalten bleibt. Mit der Stadt Bad Wünnenberg als neuer Eigentümerin und dem Haarener Heimat- und Verkehrsverein als langfristigem Pächter wird die Mühle den Haarenern als kultureller Treffpunkt auch weiterhin zur Verfügung stehen. Wir danken allen Beteiligten, die an dieser Zielerreichung mitgewirkt haben“, so die Brüder Schürmann.

Die Ohrmakers Mühle wurde im Jahr 1933 von der Familie Schürmann erbaut und überlebte das große „Mühlensterben“ in den 50er Jahren. „Unser Vater entschied sich damals gegen die Prämie für die Einstellung des Mühlenbetriebes“, erklärte Wilhelm Schürmann. Die Mahlanlage war bis zum Jahr 1972, die Schrotanlage bis zum Jahr 1977 weiter in Betrieb. Seit 1990 ist die Mühle ein eingetragenes technisches Kulturdenkmal.

Von 1991 bis 1993 wurde die Mühle vom Heimat- und Verkehrsverein Haaren, die seitdem der Pächter der Mühle ist, unter enormem Arbeitsaufwand restauriert. Rund 10.000 Arbeitsstunden seien in den Jahren zusammengekommen, berichtete Alfred Vossmann, der ehemalige Vorsitzende des Heimat- und Verkehrsvereins. Seit der Renovierung dient das Gebäude als Vereinssitz des Heimat- und Verkehrsvereins und beherbergt heimatkundliche Exponate, die die Mühlen- und Dorfgeschichte anschaulich darstellen.

Außerdem öffnet die Mühle jährlich zum Mühlentag am Pfingstmontag als Museum seine Türen. Das historische Gebäude wird weiterhin von den Mühlen-Musikanten für Proben, dem Handarbeitskreis sowie dem Heimat- und Verkehrsverein für Versammlungen und Ähnliches genutzt.

Der Heimat- und Verkehrsverein bleibt natürlich auch nach dem Eigentümerwechsel Pächter der Ohrmakers Mühle und sorgt für die Instandhaltung des Repräsentanten der Haarener Geschichte.

HOF GERKEN
Rindfleisch aus eigener Zucht

Unser qualitativ hochwertiges Fleisch können Sie mit **14 Tagen Vorbestellung** in 4 verschiedenen Paketen erwerben.

Fleischpaket 1
Braten, Gulasch, Steaks, Rouladen, Filetstück, Beinscheibe, Gehacktes, Hohe Rippe, Mark / Suppenknochen
(Mindestmenge 15 Kg)
8,50 €/Kg

Fleischpaket 2
Braten, Gulasch, Steaks, Rouladen, Filetstück, Beinscheibe, Gehacktes, Hohe Rippe, Brustfleisch
(Mindestmenge 15 Kg)
11,- €/Kg

Fleischpaket 3
Braten, Gulasch, Steaks, Rouladen, Filetstück, Gehacktes
(Mindestmenge 10 Kg)
14,- €/Kg

Fleischpaket 4
nur Knochen, mit Suppenfleisch und Sandknochen
(Mindestmenge 5 Kg)
5,50 €/Kg

Abholung jeden Donnerstag zwischen 16 u. 20 Uhr bitte nur nach telefonischer Vorbestellung unter 0171 5861710 oder 05250 93 93 74

HOF NORBERT GERKEN
Meggerkamp 21 | 33129 Delbrück-Bentfeld
Fon 05250 93 93 74 | Mobil 0171 58 61710
www.hof-gerken-bentfeld.de

Ist Kraft- und Fitnesstraining im höheren Alter sinnvoll?

Diese Frage stellen sich immer mehr Menschen, die das 60. Lebensjahr überschreiten und nach sinnvollen und für Ihr Alter funktionierenden Sportangeboten suchen. In der Vergangenheit wurde da eine leichte „Hockergymnastik" und „Spazieren gehen" empfohlen, um bloß nicht zu hart zu trainieren. Aber war/ist das der richtige Ansatz? In diesem Artikel möchte ich Euch darüber aufklären, warum es so wichtig ist, auch im zunehmenden Alter noch richtiges Fitness- und Krafttraining zu absolvieren.

Zunehmend mehr Menschen sind von einem altersbedingten Rückgang der Skelettmuskulatur betroffen. Der Verlust an Muskelkraft kann gerade für Menschen im hohen Alter starke Einschränkungen bedeuten, wenn alltägliche Dinge wie das Treppensteigen, Stehen oder Gehen fast unmöglich werden. Ein individuell angepasstes Krafttraining in Fitness- und Gesundheitsanlagen kann diesen degenerativen Prozessen entgegenwirken – womit die Anlagen sozusagen die Tür zu mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter öffnen.

Die demografische Alterung ist in Deutschland bereits weit vorangeschritten. Jede zweite Person ist heute bereits älter als 45 und jede fünfte älter als 66 Jahre (Statistisches Bundesamt, 2019).

Kraftleistungsfähigkeit erhalten

Faktoren, wie der Erhalt der Arbeits- und Erwerbsfähigkeit sowie der Erhalt der Selbstständigkeit und Selbstversorgung älterer Menschen im Alltag, werden daher in den nächsten Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewinnen. Eine maßgebliche Einflussgröße zum Erhalt dieser Faktoren ist die Aufrechterhaltung einer hohen individuellen Kraftleistungsfähigkeit. Die Anpassungsprozesse an ein Krafttraining sind weitgehend altersunabhängig. Auch im hohen Alter reagiert der Körper auf überschwellige Trainingsreize. Somit können auch bei älteren Menschen u. a.

- eine Verbesserung der Kraftfähigkeit
- Muskelhypertrophie
- Knochenfestigkeitserhöhung
- gesteigerter Gelenkschutz
- insbesondere eine verbesserte Alltagsmotorik
- eine Sturzprophylaxe

erwartet werden.

Diese mannigfaltigen Anpassungsprozesse steigern im höheren Alter deutlich die Lebensqualität (Kekäläinen, Kokko, Sipilä & Walker, 2018). Die Ausführung eines regelmäßigen Krafttrainings kann in Fitness- und Gesundheitsanlagen erfolgen, in denen das qualifizierte Fachpersonal individuell auf die Trainierenden eingehen kann.

Bedeutung des Krafttrainings im höheren Alter

Der altersbedingte Kraftverlust hat im höheren Lebensalter deutliche Auswirkungen auf die Körperhaltung, die Fortbewegung und auf die Fähigkeit, Aktivitäten des alltäglichen Lebens zufriedenstellend erledigen zu können. Elementare Tätigkeiten des Alltags, wie z. B. das Aufstehen von Stühlen, das Überwinden von Stufen, das Tragen von Lasten oder einfach nur Stehen und Gehen, sind an ein Mindestmaß an Körperkraft gebunden und für den Erhalt einer selbstständigen Lebensführung essenziell. Viele ältere Menschen in den modernen Industriestaaten laufen Gefahr, Schwellenbereiche der Kraft, die für Tätigkeiten des täglichen Lebens notwendig sind, zu unterschreiten und sind in vielen Bereichen bereits auf fremde Hilfe angewiesen.

Ursache des altersbedingten Kraftverlusts

Primäre Ursache für diesen multifaktoriell bedingten deutlichen Verlust an Muskelkraft mit fortschreitendem Lebensalter ist der altersbedingte Rückgang der Skelettmuskelmasse (= Sarkopenie). Auslöser der Sarkopenie sind zum Teil altersphysiologische Vorgänge, aber auch Lebensstilfaktoren, wie z. B. reduzierte Alltagsbelastungen bzw. die im Altersverlauf zunehmende Bewegungsarmut. Als Ursachen für die Sarkopenie werden in der Literatur folgende Mechanismen genannt.

- Verlust von Muskelfasern, ausgelöst durch den Verlust von motorischen Einheiten,
- Rückgang der Proteinsynthese,
- Rückgang der Produktion von Testosteron und IGF-1,
- Bewegungsarmut

Trainierbarkeit älterer Personen

Die Trainierbarkeit älterer Menschen wird heute anerkannt. Ein individuell angepasstes Kraftprogramm, wie es in Fitness- und Gesundheitsanlagen möglich ist, kann den altersbedingten degenerativen Prozessen entgegenwirken, indem durch entsprechende Trainingsreize der Verlust an Muskelmasse gestoppt bzw. sogar neue Muskelmasse aufgebaut und die Kraft dementsprechend gesteigert wird. In diesem Kontext zeigen Studien, dass die Lebenserwartung älteren Menschen eng mit der Körperkraft korreliert (Gale, Martyn, Cooper & Sayer, 2007; Metter, Talbot, Schrager & Conwit, 2002; Newman et al., 2006; Rantanen et al., 2000; Sasaki, Kasagi, Yamada & Fujita, 2007). Neben funktionellen und morphologischen Anpassungen kann ein Krafttraining im hohen Lebensalter über die erzielte verbesserte Hirndurchblutung auch die kognitiven Funktionen der älteren Sportlerinnen verbessern (Cassilhas et al., 2007).

Fazit

Zusammenfassend lässt sich ableiten, dass ein individuell angepasstes, in Fitness- und Gesundheitsanlagen mit qualifiziertem Personal durchgeführtes Krafttraining eine evidenzbasierte effektive Möglichkeit zur Lebensverlängerung und zur Verbesserung der Lebensqualität im Alter darstellt. Bei Personal Training Detmold gibt es seit kurzer Zeit einen neuen Kurs, der genau dieser Generation von Menschen im zunehmenden Alter die Chance gibt, speziell nach Ihren Bedürfnissen zu trainieren. Dieser Kurs heißt „Corepower Best Age“. Zugelassen sind nur Teilnehmer die mindestens 60 Jahre alt sind. Der Kurs findet jeden Donnerstag von 10 bis 11 Uhr statt.

„Corepower Best Age“

- wirkt der altersbedingten Sarkopenie entgegen,
- fördert die Muskelkraft und die neuromuskuläre Kontrolle,
- fördert die Mobilität sowie die körperliche Leistungsfähigkeit bei Alltagsbelastungen und erhält somit die selbstständige Lebensführung älterer Menschen,
- beugt Verletzungen vor und stellt eine wichtige Maßnahme zur Sturzprophylaxe dar,
- fördert das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Habe ich damit Euer Interesse geweckt?

Dann lade ich Euch zu einem kostenlosen Schnuppertraining zu diesem Kurs ein.

Anmeldung und weitere Infos unter:
Personal Training Detmold
E-Mail: krome@corepower.fitness
Tel. 0176 82153713

Der kurze Kriminalfall zum Mitraten

von Joachim H. Peters

Der schlaue Fux und der Falke!

Natürlich schreibt man Fuchs ganz anders, aber Kriminalkommissar Markus Fux schrieb sich nun mal mit „x". „Daran machste nix", wie er immer scherzhaft behauptete. Was seine Kollegen aber nicht daran hinderte, ihre Späßchen mit seinem Namen zu treiben. Wenn zum Beispiel jemand den Kommissar suchte, hieß es oft „Der Fux ist in seinem Bau" und man deutete dabei auf seine Bürotür.

Aber das machten die Kollegen nicht aus Bosheit, denn Kommissar Fux war nicht nur ein netter Mensch und ein beliebter Kollege, sondern er wurde auch für seinen Scharfsinn bewundert, der schon so manchem Übeltäter zum Verhängnis geworden war. Und das hatte ihm sowohl bei den Kollegen, als auch in den Ganovenkreisen den Zusatz „der schlaue" Fux eingebracht.

Heute Morgen war es Bruno Ostmann, der auf der Wache erschien und sich nach ihm erkundigte. Keine fünf Minuten später saß er dem Kriminalbeamten gegenüber.

„Was kann ich denn für Sie tun, Herr Ostmann?", wollte Fux wissen und sah seinen Besucher neugierig an.

Es stellte sich heraus, dass Herr Ostmann die Adlerwarte in Berlebeck leitete, die sich insbesondere um Greifvögel, wie Falken kümmerte. In den letzten Tagen sogar um einen ganz besonderen.

„Sehen Sie, das ist so, Herr Kommissar. Abdul al Rashid ist zu einem Besuch nach Deutschland gekommen und der Scheich verreist nie ohne seinen geliebten Falken „Blitz". Er liebt dieses Tier und würde es nie allein in seinem Emirat zurücklassen. Er ist der einzige, der ihn füttert und…", Ostmann beugte sich verschwörerisch vor, „… der Vogel hat zuhause sogar einen echt goldenen Käfig."

Fux nickte zwar verstehend, sagte aber kein Wort. Er war sich sicher, dass Ostmann von sich aus auf das Problem zu sprechen kommen würde. Und damit hatte er Recht.

„Als der Scheich hier in Detmold ankam stellte er fest, dass es „Blitz" anscheinend nicht gut ging und da er davon gehört hatte, dass wir uns auf der Adlerwarte mit Greifvögel auskennen, kam er vorgestern zu uns."

Fux beugte sich vor und faltete die Hände vor sich auf dem Schreibtisch. „Und nun ist Ihnen der wertvolle Vogel gestohlen worden."

Ostmann erstarrte. „Woher wissen Sie das, Herr Kommissar?"

„Na, warum sollten Sie sonst zur Kripo kommen? Sie werden hier sicherlich kein Vogelutter kaufen wollen."

Bruno Ostmann nickte, denn der Kommissar hatte recht. Als er heute Morgen seine Runde drehte stellte er mit Entsetzen fest, dass man das Schloß an dem großen Vogelkäfig, in dem man den Wanderfalken unterbrachte, aufgesägt hatte und der wertvolle Vogel verschwunden war.

„Herr Kommissar, der Vogel ist über 50.000 Euro wert. Wenn der nicht wiederauftaucht, dann müssen wir die bezahlen."

„Was sagt denn sein Besitzer, dieser Scheich, dazu?“, wollte Fux wissen.

Ostmann seufzte. „Der weiß es zum Glück noch gar nicht. Er ist heute Morgen mit seiner Privatmaschine nach Berlin geflogen und kommt erst morgen Mittag wieder.“ Ostmann sank in sich zusammen, wie ein Ballon aus dem man langsam die Luft rauslässt. „Aber es kommt noch schlimmer, Herr Kommissar.“

Er zog einen Zettel aus der Tasche und legte ihn auf den Schreibtisch.

Fux sah sofort um was es sich handelte. Die aus einer Zeitung ausgeschnittenen und aufgeklebten Buchstaben sprachen für ein klassisches Erpresserschreiben.

„Wenn sie den Falken wiederhaben wollen, dann zahlen sie 25.000 €, sonst lasse ich den Vogel frei und sie sehen ihn nie wieder. Das passiert auch, wenn sie zur Polizei gehen. Ich melde mich wieder.

Ostmann stand der Schweiß auf der Stirn. „Der Zettel lag heute Morgen in unserem Briefkasten. Was sollen wir denn jetzt nur machen?“

„Auf jeden Fall war es schon mal richtig, dass Sie mit dieser Sache zu uns gekommen sind.“ Fux zog einen Schreibblock zu sich heran und begann Fragen zu stellen. „Erstens, wer wusste alles davon, dass der Vogel bei Ihnen zur Pflege war?“

„Nur unsere Mitarbeiter, der Scheich hatte darum gebeten, dass wir es keinem erzählen. Er hat uns sogar Geld dafür gezahlt, dass wir die Adlerwarte für die Zeit schließen, in der „Blitz“ bei uns zu Gast ist.“

Fux nickte nachdenklich und machte sich Notizen. „Zweitens: Haben Sie einen Verdacht, wer den Vogel gestohlen haben könnte?“

Ostmann schluckte. Die ganze Sache schien ihm etwas peinlich zu sein. „Wissen Sie Herr Kommissar, seit zwei Wochen arbeiten zwei junge Burschen bei uns. Nun ja, und beide sind immer pleite wie ich erfahren habe. Ich meine, wenn jemand dringend Geld braucht…“

Kommissar Fux wusste, was Bruno Ostmann meinte. Mit 25.000 € Lösegeld könnte man schon so manches finanzielle Loch stopfen.

„Sie vermuten also, einer von denen könnte etwas mit der Sache zu tun haben?“

Ostmann nickte unschlüssig. „Ich weiß, dass mich beide gefragt haben, was der Falke wert sei.“ Dann senkte er den Blick, anscheinend war ihm der nächste Satz peinlich. „Und ich Ochse habe Ihnen auch noch prompt von den 50.000 € erzählt.“ Dabei schluckte er.

„Sind die beiden denn heute zur Arbeit erschienen?“, wollte Fux wissen.

„Ja, aber ich habe sie beide sofort wieder nach Hause geschickt und bisher weder ihnen noch jemand anderem vom Diebstahl des Vogels erzählt.“ >>

Foto: djd-k/www.luxorliving.de

Neben der Möglichkeit, die Beleuchtung im Haus nach individuellen Anforderungen zu steuern, steht für viele heutzutage das Thema Energiesparen im Mittelpunkt. Smarte Lösungen wie Luxorliving von Theben ermöglichen es, die Lichtfarbe zu ändern oder die Beleuchtung nach Wunsch zu dimmen. Die Funktionen des anwenderfreundlichen, auf dem KNX-Standard basierenden Systems lassen sich bequem per Smartphone-App steuern. Nähere Informationen gibt es unter www.luxorliving.de.

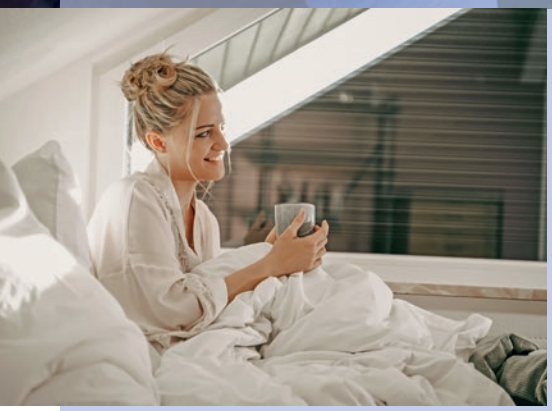

Foto: djd-k/Schanz Rollladensysteme/K. Lamparth

Die neue Generation der Dachfenster ermöglicht es, unter der Schräge ganz individuelle Wohnwelten zu schaffen. „Das Öffnen und Schließen der Dachfenster und ihrer Beschattungslösungen ist inzwischen ein echtes Kinderspiel und kann automatisiert auf Knopfdruck, integriert in ein Smarthome-System oder per Sensoren gesteuert werden“, weiß Steffen Schanz, kaufmännischer Geschäftsführer vom gleichnamigen Hersteller aus dem Schwarzwald: www.rollladen.de.

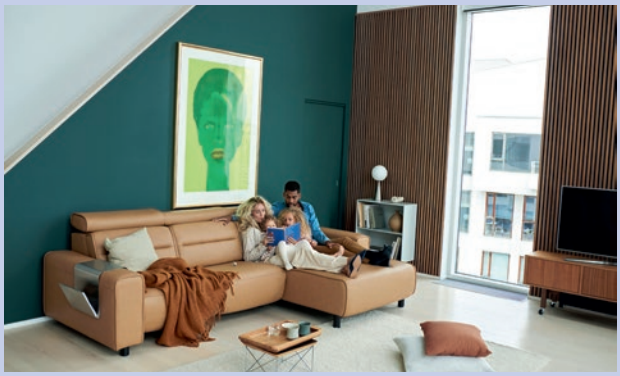

Foto: www.stressless.com

Großzügige Sitzlandschaften bilden oft den Mittelpunkt des Wohnbereichs. Sie sollen genug Platz für alle bieten und sich immer wieder anderen Vorlieben und Wünschen anpassen lassen. Für Stressless-Sofas zum Beispiel werden in Norwegen hochwertige Leder- und Stoffqualitäten nach handwerklichen Methoden verarbeitet. Unter der ansprechenden Außenhaut verbirgt sich robuste und vielseitige Technik. Besonders viel Komfort bieten etwa die motorisierten Emily-Sofas. Inspirationen gibt es unter www.stressless.com.

In der kalten Jahreszeit lassen wir uns beim Serienabend auf dem Sofa gerne süße und deftige Snacks munden. Eine kalorienarme und nährstoffreiche Snackalternative ist Popcorn. Der Geschmack von Chai und Zimt und genau die richtige Menge an Süßem macht das Chai-Tee-Popcorn zu einem köstlichen Vergnügen. Unter www.popcorn.org finden sich viele leckere Rezeptideen aus den USA.

Foto: djd-k/The Popcorn Board

Jetzt wird‘s gemütlich

Ein Teppichboden sorgt für ein gemütliches Flair und kann sogar in Eigenregie verlegt werden. Bevor man jedoch direkt Hand anlegt, sollte jeder Raum vorgeplant werden. Nicht nur die benötigte Menge, auch das optische Ergebnis lässt sich so schon vorab begutachten. Unter www.tretford.eu können Interessierte einen kostenlosen Raumplaner nutzen. Wer nicht nur Wert auf Gemütlichkeit, sondern auch auf eine hohe Wohngesundheit legt, sollte sich für Naturteppiche, beispielsweise mit Kaschmir-Ziegenhaar und Schurwolle von tretford, entscheiden.

Foto: djd-k/Tretford Teppich

„Und wie sieht es mit ihren anderen Mitarbeitern aus?“ Fux kaute nachdenklich auf seinem Kugelschreiber herum.

„Für die beiden würde ich meine Hand ins Feuer legen. Aber sie sind auch beide in Urlaub. Ich bin momentan mit den beiden Jungs alleine“, erklärte Ostmann.

„Na, dann geben Sie mir doch mal die Namen und die Adressen der beiden Burschen und ich werde Ihnen mal einen Besuch abstatten!“

Ostmann atmete erleichtert auf und begann die Namen zu notieren.

***

„Guten Morgen, Herr Müller.“ Kommissar Fux zeigte dem jungen Mann seine Dienstmarke. „Ich würde Sie gerne mal kurz sprechen. Es geht um einen Einbruch in der Adlerwarte.“

„Ach, hat mich der Ostmann deshalb heute Morgen nach Hause geschickt?“

Fux nickte. „Wo waren Sie denn letzte Nacht?“

„Na hören Sie mal, Herr Kommissar, was soll das denn heißen? Verdächtigen Sie mich etwa, dass ich etwas damit zu tun habe?“ Mike Müller schien plötzlich sehr aufgebracht.

„Das habe ich doch gar nicht gesagt, Herr Müller, ich habe sie nur freundlich gefragt, wo sie heute Nacht waren.“

„Ich war Zuhause und habe Fernsehen geguckt. Fußball um genau zu sein. Gestern war doch das Länderspiel gegen Belgien.“

„Und waren Sie dabei alleine?“, wollte Fux wissen.

„Ja, meine Freundin interessiert sich nicht für Fußball und ist deshalb bei ihrer Mutter geblieben.“

Fux machte sich wieder Notizen diesmal in ein kleines rotes Buch.

„Können Sie sich vorstellen, wer den Einbruch in die Adlerwarte gemacht haben könnte?“

Mike Müller winkte ab. „Keine Ahnung, da ist doch nichts zu holen…“ Dann stockte er plötzlich. „Moment mal, oder geht es etwa um Falken von dem Scheich? Hat man den geklaut?“

Fux ließ sich nicht in die Karten gucken. „Vielen Dank für Ihre Auskünfte, Herr Müller. Wenn ich noch Fragen habe, dann melde ich mich wieder bei Ihnen.“ Damit ließ er eine verblüfften Mike Müller in der Wohnungstür zurück.

***

Auch bei seinem zweiten Besuch hatte Kommissar Fux Glück, denn auch Jonas Schreiber war zuhause.

„Ich war bis elf Uhr in der Kneipe und dann bin ich nach Hause ins Bett“, antwortete er auf die Frage von Fux, wo er gestern Nacht gewesen war. „Der Wirt erinnert sich sicherlich noch, denn ich hatte nicht genug Geld dabei und musste erst noch kurz zum Geldautomaten, damit ich bezahlen konnte.“

„Und heute Morgen sind sie wie üblich zur Arbeit gefahren?“, wollte der Kommissar wissen.

„Genau und zwar mit dem Fahrrad, denn ich habe kein Auto. Und das wäre nach dem gestrigen Abend sicher auch nicht so gut gewesen, wenn ich mich hinters Steuer gesetzt hätte.“

Fux blickte dabei in zwei müde Augen, wie man sie oft bei jemanden sieht, der zu tief ins Glas geschaut hat.

„Da waren Sie sicher froh, dass Herr Ostmann sie heute Morgen wieder nach Hause geschickt hat, oder?“

„Das können Sie laut sagen, Herr Kommissar. Ich bin gleich wieder ins Bett und habe geschlafen, bis sie geschellt haben.“

Wissen Sie denn, warum Herr Ostmann Sie nach Haus geschickt hat?“, fragte Fux nach.

„Nein, keine Ahnung, ich habe mich auch gewundert.“ Jonas Schreiber gähnte mit weit offenem Mund.

„In der letzten Nacht ist es auf der Adlerwarte zu einem Einbruch in einen der Vogelkäfige gekommen.“ Fux beobachtete Jonas genau, doch der schien echt überrascht zu sein. „Dabei wurde „Blitz“, der Falke des Scheichs entwendet.“

Der junge Mann stieß einen überraschten Pfiff aus. „Alter, der soll ja auch echt wertvoll sein.“

„Wissen Sie vielleicht was darüber?“, wollte Kommissar Fux wissen.

Jonas lachte auf. „Nee, wie denn ich war ja in der Kneipe und dann im Bett, wie soll ich denn da wissen, wer da nachts Schlösser aufgesägt hat?“ Er beugte sich verschwörerisch vor. „Aber vielleicht fragen Sie mal meinen Kollegen Mike, der ist immer pleite, dem traue ich so einen Aufbruch zu.“

Jonas unterdrückte ein weiteres Gähnen. „Der soll auch schon Autos geknackt haben“, verriet er.

Kommissar Fux machte sich mal wieder Notizen und verabschiedete sich dann.

Und mit dem Worten „Na, dann gehen Sie mal wieder ins Bett, so müde wie Sie aussehen“, ließ er Jonas Schreiber zurück.

***

Eine halbe Stunde später kam Bruno Ostmann, mit einer großen Transportbox an der Adresse an, die Kommissar Fux ihm am Telefon genannt hatte und bereits fünf Minuten später verließ er das Haus wieder mit dem wertvollen Falken und einem erleichterten Gesichtsausdruck. Auch diesmal hatte sich der Fux mal wieder als schlau herausgestellt.

Aber zu welchem Haus hatte er Bruno Ostmann bestellt? Zu dem von Mike Müller oder dem von Jonas Schreiber?

Die Lösung dieses Falls finden Sie auf Seite 42.

Artur Müller

Baby oder boxen?

Der Paderborner Boxer Artur Müller ist Internationaler Deutscher Meister. Der Familienvater konnte lange als Profi boxen. Das gelang auch dank der Unterstützung durch Porsche Paderborn. Geschäftsführer Thomas Meyer steht selbst gerne im Ring.

Die Babyflasche in der Hand und den Boxhandschuh über der Schulter, so steht Artur Müller beim Fotoshooting im Studio und lacht in die Kamera. Die Chefredakteurin ist dabei und dirigiert, sichtlich angetan.„Und jetzt mal den ratlosen Blick: Baby oder boxen?“ ruft sie. Der Fotograf drückt ab, das Bild ist im Kasten.

Danach, im Interview, am Tisch mit Kaffee und ohne Blitzlicht, denkt Artur Müller nochmal über das Foto nach.„Es stimmt schon, dass man als Profisportler etwas unter Druck gerät, wenn sich Nachwuchs ankündigt“, erklärt er.

Natürlich sei er total gerne Vater und könne sich gar nichts anderes mehr vorstellen,„aber wenn das Baby nachts schreit und der Schlafrhythmus der Eltern durcheinanderkommt, merkt das ein Profisportler eben, denn der regelmäßige Schlaf ist wichtig.“

Trotzdem habe er vor fünf Jahren weitergeboxt, als sein erster Sohn auf die Welt kam. „Ich war mitten in meiner Profikarriere und kämpfte um den Titel als internationaler deutscher Meister", erklärt er. Ein Gürtel, bei dem auch Sportler aus dem Ausland um den deutschen Meistertitel kämpfen können.

Reiswaffel statt Chips

Als dann von drei Jahren erneut Nachwuchs die Familie bereicherte, da hat Artur Müller dann doch aufgehört, eine Pause eingelegt. Es sei einfach zu viel gewesen. Sein Beruf als kaufmännischer Angestellter in der Logistikbranche, die Karriere als Boxprofi, und die Rolle und die Aufgaben als Vater. „Es gibt da so Situationen, wenn man in der Vorbereitungszeit mal mit der Frau zuhause einen Film schaut, sie Süßigkeiten isst und man selbst mit der Reiswaffel daneben sitzt", lacht der Familienvater.

Seinen Söhnen hätte er, solange sie ganz klein waren, nicht viel über den Boxsport erzählt. „Ich habe meinem älteren Sohn einmal ein Video von einem Kampf gezeigt. Da ist er mächtig erschrocken, als ich einen Schlag abbekommen habe", nickt der Familienvater. Also habe er entschieden, die beiden langsam an seinen Sport heranzuführen.

„Mittlerweile finden es beide cool, dass ich geboxt habe", ergänzt Artur Müller. Er wolle seinen Söhnen auch ein Vorbild darin sein, dass man mit Willen und Ausdauer Dinge schaffen und sich Wünsche erfüllen kann, ob sportlich oder sonst im Leben. Mittlerweile spielt der größere Fußball, „da bleibt der Sport also in der Familie", lacht er. Sein jüngerer Sohn möchte gerade mit Karate beginnen, seine Frau hat früher Basketball gespielt.

Vom Teakwondo zum Boxen

Er selbst kam über das Teakwondo zum Sport. Ein Schulkamerad und Nachbar hatte ihn mitgenommen. „Dieses Austoben, das hat mich gepackt", sagt er. Sieben Jahre alt war er damals. Mit den Jahren habe er es bis zum 2. Dan geschafft. Deutscher Meister wurde er, und dann Europameister.

Über das Kickboxen kam Artur Müller dann zum Boxen. „Erst war ein paar Jahre die Luft raus, da habe ich mich auf den Beruf konzentriert", überlegt er. Der Sport habe ihm aber gefehlt. Dann hätte er doch wieder angefangen zu trainieren.

„Kai Gutmann kannte ich noch aus alten Zeiten als Kickboxer. Ich habe ihn dann angerufen und er hat mich sofort unter seine Fittiche genommen. 2016 muss das gewesen sein." Zwei oder drei Amateurkämpfe hätte er dann gemacht. „Dann hat Kai gesagt, dass wir professionell durchstarten können. Und das haben wir dann gemacht."

Der Beruf lief aber immer mit. „Hauptberuflich allein zu boxen, ist schwer", erklärt Artur Müller. „Da muss man schon für einen Topverband eine Weltmeisterschaft gewinnen." Auch sei das Boxen in Deutschland nicht so populär wie in den USA oder Großbritannien, wo der Sport viel weiter in der Gesellschaft angekommen sei.

Thomas Meier und Kai Gutmann

Es ist damals gut gelaufen, und schon ein Jahr nach dem Beginn im Profilager konnte er um einen Titel kämpfen. Das war in der Kampfnacht bei Porsche Paderborn, wo er Bilal Messoudi aus Marokko besiegte und sich fortan internationaler deutscher Meister nennen durfte. Zwei Jahre später verteidigte er dann seinen Titel gegen den Engländer Carl Chadwick.

Porsche Paderborn ist ein Glücksfall

Sponsoren zu haben, ist im Boxsport entscheidend wichtig. „Ohne Sponsoren kann man nicht kämpfen." Da sei Porsche Paderborn und besonders der Geschäftsführer Thomas Meyer ein echter Glücksfall.

„Im Amateurbereich ist das alles noch entspannter, aber Profiboxen ist ein sehr teures Hobby", lacht Artur Müller, nimmt einen Schluck Kaffee und erzählt. Wer als Profi einen anderen Sportler herausfordert, wenn der dann annimmt und der Kampf zustande kommt, dann muss der Herausforderer bezahlen. Die Anreise, „und wenn man auf Weltniveau kämpft, können die Gegner auch schon einmal aus Australien kommen", erklärt Müller.

Doch nicht nur das: die Gegner brauchen hier vor Ort ein Hotel, sie werden natürlich verpflegt, sie erhalten eine Gage. Für all das muss der Herausforderer herhalten. „Da kann die Rechnung schon mal ganz schön teuer werden", weiß Artur Müller. Wer das alles alleine tragen muss, wird sich also kaum lange an der Weltspitze halten können – es ist schlicht zu teuer.

Sponsoren wie Porsche Paderborn, die sich an der Stelle engagieren und Sportlerinnen und Sportler unterstützen, damit sie ihrem geliebten Sport nachgehen können, sind also die Grundlage für den Boxsport.

Geile Spinner hier

Für Porsche Paderborn hat das Box-Sponsoring schon Tradition. 2015 sei über einen Kunden der Kontakt zu Kai Gutmann entstanden. „ Auch Lippe war und ist für uns ein wichtiger Standort, schließlich sind wir mit unserem Porsche-Zentrum nicht nur für Paderborn, sondern auch für Lippe zuständig", erklärt der Geschäftsführer.

„Wir haben uns überlegt, dass es gut wäre, uns einmal ganz anders darzustellen und damit auch eine neue Kundschaft anzusprechen". Das sei die ursprüngliche Motivation für das Sponsoring gewesen. Im Grunde passe die Philosophie von Porsche gut mit dem Boxsport zusammen. „Hier wie dort geht es um echte Charaktere, um Menschen, die wissen, was sie wollen, um eine innere Stärke, den eigenen Weg zu gehen." Während der ganzen Zeit habe er es im Boxsport immer mit tollen Menschen zu tun gehabt.

So stieg Porsche Paderborn ein und sponserte die erste und zweite Boxnacht in Detmold, 2015 und 2016. Ein besonderer Moment war es, Graciano Rocchigiani kennenzulernen. Die Boxlegende trat mit einem seiner Boxer in Detmold an. „Geile Spinner hier", hätte Rocchigiani anerkennend die Boxnacht kommentiert.„Das war natürlich ein toller Moment und Motivation, weiterzumachen", erinnert sich Thomas Meyer.

Mit dem ersten Paderborner Boxabend holte Porsche Paderborn den Sport bereits vor fünf Jahren in die Domstadt. „Kai Gutmann war vorher in unserem Porsche-Zentrum. Er schaute sich um, und meinte hier müsste man das mal machen. So ist die Idee geboren", lacht Thomas Meyer.

Man habe den Paderbornern etwas Neues präsentieren wollen. Schon damals, 2017, traten zwei Schützlinge von Kai Gutmann an: die Lemgoerin Leonie Giebel holte sich den Europameistertitel gegen Lela Terashvili aus Georgien, und

GBA
TWINS
TWINS SPECIAL

der Paderborner Artur Müller besiegte Bilal Messoudi aus Marokko und durfte sich fortan internationaler deutscher Meister nennen.

Die Veranstaltung im Porsche Zentrum entpuppte sich als ein riesiger Erfolg. Direkt danach wurde ein nächstes Event geplant, das dann 2019 stattfinden konnte. Und auch hier wurden alle Erwartungen übertroffen. Artur Müller verteidigte seinen Titel durch technisches K.O. bereits in der zweiten Runde gegen den Engländer Carl Chadwick. Die Fans feierten ihn euphorisch, war der Abend für ihn doch ein Heimspiel – wie auch für Porsche Paderborn und Thomas Meyer. „Die Leute wollten Artur sehen. Wir hatten damals freie Platzwahl, die Schlange der Leute mit Karten reichte von uns bis an die nächste Kreuzung. Die Halle war bis auf den letzten Platz besetzt."

Die anderen Highlights des Abends lieferten die Damen aus der Lemgoer Sportschule Tosa Inu von Kai Gutmann. Leonie Giebel gewann den Weltmeistertitel gegen die erfahrene Italienerin Amira Cannizzaro deutlich. Ebenso deutlich konnte Beke Bas gegen die Österreicherin Carina Greimel gewinnen und sich so zur Weltmeisterin krönen. Keine leichte Aufgabe, denn die Österreicherin hatte auch einen Weltmeister-Titel im Kickboxen.

Mit den Veranstaltungen wollte Thomas Meyer auch andere Menschen ansprechen und die Scheu nehmen, ein Porsche-Autohaus zu betreten. „Wir wollten zeigen, dass hier alles echt ist, die Leute, die Atmosphäre, die Lockerheit. Durch das Boxen geht das richtig gut", erklärt Thomas Meyer, der selbst in seiner Freizeit boxt.

Die Boxnacht sollte eine niveauvolle Veranstaltung sein, die zu Porsche, aber auch zu Paderborn passt. Die Zusammenarbeit mit Kai Gutmann und seinen Schützlingen erwies sich dabei als Glücksfall, wobei die Siege der Heimsportler kein Muss waren. „Niederlagen sind nichts Schlimmes, man kann ja wieder antreten. Schlimm ist es nur, wenn man liegenbleibt", so Meyer. Dass dann doch alle heimischen Sportler ihre Kämpfe gewonnen haben, war natürlich das Sahnehäubchen.

Und genauso war es vor wenigen Wochen in der Detmolder Stadthalle, wo sich Porsche Paderborn zum dritten Mal stark engagierte. So fand das offizielle Wiegen einen Tag vor den Kämpfen in den Geschäftsräumen an der Detmolder Straße statt. Und am Kampftag triumphierten die Titelträgerinnen erneut: Leonie Giebel verteidigte ihren Intercontinental-Titel gegen Futuma Yazidu aus Tansania, Beke Bas ihren Weltmeistertitel gegen Marisa Nunez aus Argentinien.

„Es waren tolle Kämpfe", so Thomas Meyer: „Alle waren top motiviert und wollten die Begegnungen." Auch sei gut angekommen, dass es in diesem Jahr zwei Kickboxkämpfe gegeben hätte. Er selbst war ganz nah am Ring. „Es war eine großartige Atmosphäre."

Und natürlich reize es ihn, nochmal eine Kampfnacht in Paderborn zu veranstalten. Ob das nochmal machbar sei, hinge auch von den Umbauplänen ab, die für das Porsche-Zentrum geplant seien. „Da wird sich einiges bewegen", so Thomas Meyer. Aber so oder so wolle man dem Boxsport als Sponsor treu bleiben.

Ab in die Tunnelwoche

Die Wettkampf-Vorbereitung sei schon hart, deswegen brauche man da viel Zeit und Energie, erzählt der zweifache Gürtelträger Artur Müller. Vor dem letzten Wettkampf habe er zwei Trainings pro Tag gehabt, und das sechsmal die Woche. Ernährungsplan, Diät, das sei schon stressig für Körper und Geist.

Gleichzeitig bringe das Boxen ein gutes Gefühl für den eigenen Körper. Im Sparring lerne man sich selbst kennen, es sei „wie ein Freundschaftsspiel" im Fußball. Körperkontrolle, Taktik, Ausdauer, all das sei genauso wichtig wie Kraft. „Man muss den eigenen Körper schon gut beherrschen, alleine schon, um sich nicht selbst zu verletzen", so Artur Müller. Auch wenn man lange im Sport bleiben wollte, müsse man zusehen, nicht zu viel abzubekommen.

Direkt vor dem Wettkampf entstehe eine Art Tunnelblick, in dem viele Dinge ausgeblendet werden und sich der Sportler auf eine Art in sich zurückziehe. „Um zur Ruhe zu kommen", betont Artur Müller und lehnt sich zurück. Der Fokus müsse darauf liegen, dass es einem selbst gut geht.

Mentale Stärke sei eben auch entscheidend beim Kampf. „Wenn Du nicht zu 100 Prozent da bist, dann gehen Kämpfe auch schon vor dem Ring in der Umkleidekabine verloren. Dann verkrampft der Körper, die Arme und Beine werden schwer, und dann wird es nichts."

Und weiter?

"Kai Gutmann möchte ja, dass ich weitermache", lacht Artur Müller. „Wenn die Sponsoren mitmachen und ich das Okay von meiner Frau habe, würde ich nochmal angreifen." Seine Frau habe ihm da schon grünes Licht gegeben, wenn er es wirklich wolle. „Ich halte mich fit – und dann schauen wir mal."

Das Angeln hat Artur Müller damals beim Boxen entdeckt, als Ausgleich. „Nicht immer nur Vollgas, sondern zur Ruhe kommen und regenerieren." Aber gleichzeitig lockt der Boxsport immer noch. Er habe sich nie offiziell vom Boxsport verabschiedet. Das wäre doch was: noch einmal angreifen und für einen Abschiedskampf um einen Titel antreten.

Das Parkhaus fürs Lastenrad

Ein fester Aufbewahrungsort schützt vor Witterung, Vandalismus und Diebstahl

(djd). Fahrradfahren ist beliebter denn je: Rund 12,77 Millionen Menschen ab 14 Jahren in Deutschland treten mehrmals wöchentlich in die Pedale. Weitere 14,57 Millionen nutzen mehrfach im Monat ein Rad, so Statista laut einer Umfrage aus dem November 2021. Zahlreiche Gründe sprechen für diesen Trend: Mit Muskelkraft ist man emissionsfrei und klimafreundlich unterwegs, kann das Auto häufiger stehen lassen, Geld sparen und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit tun. Viele Zweiradfahrer entscheiden sich für hochwertige Modelle und praktische Lastenräder mit viel Transportvolumen, die schnell mehrere Tausend Euro kosten können. Damit stellt sich eine wichtige Frage: Wo lässt sich das Rad sicher parken, wenn es gerade nicht benötigt wird?

Aufgeräumte Verhältnisse schaffen

In innerstädtischen Lagen mit vielen Radfahrenden im Haushalt wird schnell der Platz vor dem Haus knapp. Das Zweirad unter freiem Himmel abzustellen, ist ohnehin keine Dauerlösung. Schließlich gelten hochwertige Bikes und insbesondere Lastenräder als beliebtes Diebesgut. Draußen sind sie zudem allen Launen der Witterung ausgesetzt. Eine Alternative stellen robuste Fahrradgaragen aus nachwachsendem Holz dar, die dauerhaften Schutz bieten und außerdem noch abschließbar sind. So entfällt das mühselige Abstellen im Keller oder im Freien - gleichzeitig ist es vor dem Haus stets aufgeräumt. Vom Hamburger Hersteller die-zweiradgarage etwa gibt es passende Miniparkhäuser für bis zu sechs Räder. Sie sind bei Bedarf lang genug, um einen geschützten Parkraum auch für Lastenräder zu bieten. Hierfür werden hochwertige Bausätze produziert, die vor Ort nur noch zusammengeschraubt werden müssen. Ein klappbares Vorderdach öffnet sich nach kurzem Anheben selbstständig und ermöglicht ein bequemes aufrechtes Eintreten.

Schutz vor Dieben

Zu den Voraussetzungen zählt ein fester, möglichst ebener Untergrund, der beispielsweise mit Gehwegplatten oder Pflastersteinen in einem verdichteten Sandbett belegt ist. Hinter einem optionalen seitlichen Sichtschutz können in der Fahrradgarage zusätzlich noch Mülltonnen Platz finden - unter www.zweiradgarage.de gibt es weitere Details und einen Produktkonfigurator. Noch ein Tipp: Viele Hausratversicherungen akzeptieren die abschließbaren Varianten als geschlossenen Raum - wichtig für den Schutz vor Diebstahl. Es lohnt sich also, bei der eigenen Versicherung bezüglich der Konditionen nachzufragen.

Foto: djd/Nürnberger Versicherung/Getty Images/Jure Gasparic

So kann man Angehörigen im Sterbefall zumindest finanzielle Sorgen ersparen

(djd). Der Tod gehört zum Leben dazu: Daran werden die Menschen in Deutschland beispielsweise im Trauermonat November erinnert. Viele machen sich vor allem in der dunklen Jahreszeit auch Gedanken über den eigenen Abschied, wie er gestaltet werden soll und dass er für die Angehörigen zumindest keine finanzielle Belastung darstellt. Denn das Sterben in Deutschland ist teuer: Alleine die Beerdigungskosten liegen schnell bei 6.000 bis 8.000 Euro, mit Grabpflege und Friedhofsgebühren kommen weitere Ausgaben auf die Familie zu. Um seinen Hinterbliebenen diese Kosten zu ersparen, kann man für den Todesfall Geld zurücklegen - oder eine klassische Sterbegeldversicherung abschließen.

Hier die wichtigsten Fragen und Antworten dazu:

- Was kostet eine Sterbegeldversicherung? Der Beitrag hängt vom Eintrittsalter und der gewählten Versicherungssumme ab.

- Wie lange müssen Beiträge bezahlt werden? Bei der Bestattungsvorsorge der Nürnberger Versicherung etwa müssen Beiträge nicht lebenslang gezahlt werden, sondern maximal 25 Jahre bei einem Eintrittsalter bis 60 Jahren. Bei einem Eintrittsalter zwischen 61 und 80 Jahren läuft die Beitragszahlung maximal bis zum Alter von 85 Jahren, mehr Infos gibt es unter **www.nuernberger.de**

- Wie hoch sollte die Versicherungssumme sein? Sie sollte der Höhe der zu erwartenden örtlichen Bestattungskosten und den persönlichen Wünschen entsprechen. So liegen die durchschnittlichen Bestattungskosten zwar bei „nur" 6.000 bis 8.000 Euro - aber die Ausgestaltung wird dann vielleicht den individuellen Vorstellungen nicht gerecht. Möchte man vor allem spezielle Wünsche für die Bestattung oder etwa auch die Kosten der Grabpflege abdecken, empfiehlt sich daher ein höherer Betrag, um zumindest den Großteil der Ausgaben zu decken.

- Wer kann keine Sterbegeldversicherung abschließen? Personen unter gesetzlicher Betreuung können in der Regel keine Bestattungsvorsorge vereinbaren und für sie kann auch keine Bestattungsvorsorge abgeschlossen werden.

- An wen wird die Versicherungssumme im Todesfall ausgezahlt? Das Geld wird an das Bestattungsunternehmen beziehungsweise an die Erben überwiesen.

- Was bedeutet Wartezeit bei der Sterbegeldversicherung? Die Bestattungsvorsorge der Nürnberger Versicherung etwa kann man ohne Gesundheitsfragen abschließen, im Gegenzug gibt es eine Wartezeit beziehungsweise Staffelung der Leistung in den ersten 18 Monaten.

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

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

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

An Weihnachtsfeiertagen und Silvester haben wir für euch geöffnet!

24.12.22: 16:00 - 22:00 Uhr • 25. + 26.12.22: 11:30 - 22:00 Uhr • 31.12.22: 11:30 - 22:00 Uhr

Dynastie Restaurant Paderborn GmbH
Frankfurter Weg 13 (hinter Burger King), 33106 Paderborn
Tel.: 05251/5432777 | E-Mail: info@dynastie-paderborn.de

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung für Ihre Betriebs-, Familien- oder Weihnachtsfeier!

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

Lösung des Kiminalfalls (S. 30):

Es war das Haus von Jonas Schreiber, denn Kommissar Fux hatte nicht erwähnt, dass das Schloss am Vogelkäfig aufgesägt wurde. Das konnte nur der Dieb wissen.

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

Detmolder Unsere Biere

Feine Detmolder Bierspezialitäten "echt handgebraut", darunter verstehen wir als Familienbrauerei hochwertigste Biere, die nachhaltig produziert werden, aus besten Rohstoffen und mit viel Liebe zum Handwerk.

Unterschiedlichste Bierstile und faßgereifte Biere gibt es in einer Vielfalt von 28 Sorten, alle in der umweltfreundlichen Bügelverschlußflasche. Diese ist seit 1979 das Markenzeichen der Brauerei. Es wurden seit der Einführung der Bügelverschlußflasche so ca. 995.000.000 Kronenkorken erst gar nicht in Umlauf gebracht.

Aus Liebe zur Natur und um die Nachwelt für die nächsten Generationen zu erhalten werden seit 2021 auch zwei Biersorten, das Märzen und das Helle in Bioqualität hergestellt.

Wir sind stolz 2021 für unsere Sorten Helles, Natur Radler, Erdbeer Minze, Thusnelda, Pilsener und Landbier den goldenen Preis der DLG erhalten zu haben. Außerdem den World Beer Award für den Chardonnay Hopfen und den Meininger Craft Beer Award in Gold für unser Pilsener und unseren Honigbock, der mit heimischem Honig hergestellt wird.

Für unsere Familienbrauerei erhielten wir außerdem den Landesehrenpreis und die Auszeichnung Meisterwerk NRW. Unter anderem weil wir 5 junge Menschen zu Brauern und Mälzern ausbilden.

Privat-Brauerei Strate Detmold

Meister.Werk.NRW Nähe · Verantwortung · Qualität Das Lebensmittelhandwerk AUSGEZEICHNET 2021

Verkaufspavillon der
Privat - Brauerei Strate
Palaisstr. 1-13 (Zufahrt Hans-Hinrich-Str. 2)
32756 Detmold
05231 / 94 40 0-0
oder info@brauerei-strate.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
von 8:00 bis 18:00 Uhr
Samstag von
08:00 bis 13:00 Uhr

Bier-Shop Hövelhof
Staumühler Straße 180
33161 Hövelhof

Öffnungszeiten:
Freitags
von 14:00 bis 17:00 Uhr
Samstags
von 9:00 bis 13:00 Uhr

Familienbrauerei in der 5. Generation, v.l. Friederike, Renate und Simone Strate

T-Time.

Der neue 911 Carrera T. Sportmade.

Ein Bekenntnis zum Purismus. Dank manuellem 7-Gang-Schaltgetriebe und Gewichtsreduzierung ist jede Fahrt mit dem neuen Carrera T auf das Wesentliche fokussiert: ungefilterte Emotionen.
Mehr unter: www.porsche.de/911CarreraT

Porsche Zentrum Paderborn
Thiel Sportwagen GmbH
Detmolder Straße 73
33100 Paderborn
Tel. +49 5251 504-911
www.porsche-paderborn.de

911 Carrera T · Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 15,0–12,9 · außerorts 7,6–7,3 · kombiniert 10,2–9,5 (NEFZ); kombiniert 10,9–10,3 (WLTP); CO_2-Emissionen in g/km kombiniert: 232–217 (NEFZ); 247–233 (WLTP); Stand 10/2022

PORSCHE