Ausgabe Nr. 22

Paderborner Land
Reporter
Menschen der Region

Paderborner Osterlauf
Ältester Straßenlauf

Lunapark
und Lunamarkt

Kommissar Fux
ermittelt wieder

Hektor
sucht ein Zuhause

u.v.m.

Jan Braun
Läuft...

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

Her mit den Eiern!

Auch wenn ich es schön finde, nach den dunklen und kalten Monaten endlich dem Frühling entgegenzuschauen, erschrecke ich mich jedes Jahr, wieviel Staub, Spinnenweben und Streifen auf den Fensterscheiben so plötzlich durch die einfallende Sonne sichtbar werden. Umso mehr erinnert mich das an meine Kindheit, in der die zwei Wochen vor Ostern unausweichlich im Zeichen von Putzen, Fegen und Polieren standen, inklusive Gardinen waschen, Vorhänge bügeln und Möbel rücken, um auch in der letzten Ecke alle Staubkörnchen zu erwischen. An Ostern erwarteten wir jedes Jahr die ganze Familie zu Besuch und natürlich sollte alles glänzen. Ich habe zehn Cousins und vier Cousinen und Sie können mir glauben, als die dann alle da waren, war es uns irgendwie egal, ob die Fenster strahlen oder nicht, denn wir hatten anderes zu tun. Wir Mädels bemalten und verzierten kunstvoll die Eier und die Jungs flochten aus Weidenästchen traditionelle Ruten.

Ich komme aus Tschechien, und da werden die Eier an Ostern nicht wie in Deutschland versteckt, sondern verschenkt.

Am Ostermontag Vormittag klingeln die Jungs bei Verwandten oder Nachbarn und „jagen" die Mädels mit den geflochtenen Weidenruten durchs Haus oder den Garten. Dabei schlagen sie sanft mit der mit bunten Bändern festlich geschmückten Weidenrute über die Beine der Auserwählten. Dabei soll die Kraft der jungen Zweige auf die Frauen übergehen.

Im Gegenzug schenkt dann das Mädel dem Jungen ein bunt bemaltes Ei und bindet eine weitere Schleife auf die Spitze seiner Weidenrute. Auch wenn das für Außenstehende ein merkwürdiger Brauch scheint, wir hatten immer Spaß. Vor allem als meine Cousinen und ich uns für die „Tracht-Prügel" rächen durften, in dem wir die Männer mit Wasser übergießen. Und da waren wir nicht gerade zimperlich.

Die ursprüngliche Bedeutung dieses Auspeitschens mit der Weidenrute reicht in die heidnischen Zeiten zurück und lag darin, Krankheit und böse Geister zu vertreiben und dem Ausgepeitschten Gesundheit und Jugend für den Rest des Jahres zu bringen. In der Vergangenheit wurde dies nicht nur von Jungen benutzt, um die Mädchen zu peitschen, sondern auch von Bäuerinnen, die damit den Viehbestand peitschten, und nicht nur den, sondern auch alle anderen Mitglieder des Haushaltes, inklusive Männer und Kinder. Die Jungen peitschten die Mädchen sacht an den Beinen und bespritzten sie außerdem mit Wasser, was eine ähnliche symbolische Bedeutung hatte.

Eben schien die Sonne, vermutlich um mir zu verdeutlichen, ich sollte mit dem Fensterputzen anfangen. Jetzt versperrt allerdings eine große dunkle Wolke den Sonnenstrahlen den Weg, und wenn auch noch große Wassertropfen plötzlich in einem raschen Tempo gegen die Fensterscheiben schlagen, verspüre ich ein wenig freche Dankbarkeit. Dieses typische Aprilwetter schenkt mir mehr Gelassenheit. Der Frühjahrsputz kann noch einen Moment warten. Ich suche in der Zwischenzeit lieber die Ostereierfarbe aus.

Markéta Teutrine

Markéta Teutrine

Buchtipp: ZeitZeilen

46 zu Papier gebrachte Gedanken

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

Jetzt im Buchhandel bestellen:
ISBN: 9783755754497

INHALT Wo steht was?

Die Römer-Lippe-Route	Seite 6
75 Jahre Paderborner Osterlauf	Seite 8
Jan Braun Ständig auf Achse	**Seite 10**
Osterbräuche	Seite 16
Lunapark mit Lunamarkt	Seite 17
Woche der Brüderlichkeit	Seite 18
Starke Kinder	Seite 20
Abfallvermeidung in Reinform	Seite 21
Kommisar Fux ermittelt wieder	Seite 22
Gemeinsam könnenlernen	Seite 24
Paderborner Puppenspielwochen	Seite 26
Josefthomas Brinkschröder	Seite 27
Die Kanzlei am Rosentor	Seite 28
Musik Festival Confluence	Seite 30
Helfer mit Herz	Seite 31
Deutscher Städtebaupreis	Seite 32
Digitalministerin in Paderborn	Seite 33
Wohlfühltempel in Bad Lippspringe	Seite 34
Faszination Heilwald	Seite 36
Eine Auszeit im Heilgarten	Seite 38
Hektor such ein Zuhause	Seite 41
Komm ins Team Niggemeier	Seite 42

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.)
Tom Flügge
Svenja Rehm
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/sanitas/WavebreakmediaMicro - Fotolia

IMMUNSTARK IN DIE WARME JAHRESZEIT

Mit Bewegung, Pflanzenkraft und genügend Schlaf bleibt die Abwehr fit

(djd). Bei den meisten Menschen steigt in der warmen Jahreszeit das Wohlbefinden deutlich an: Längere Tage, mehr Sonne und höhere Temperaturen streicheln die Seele und stärken den Körper. Doch gerade während der Umstellungsphase können plötzliche Wetterwechsel, starke Temperaturschwankungen, Heuschnupfen und Anpassungsprobleme den Organismus belasten. Und wie die Corona-Welle im Juli vergangenen Jahres gezeigt hat, machen Atemwegserkrankungen auch im Sommer nie ganz Pause. Ein starkes Immunsystem ist also das ganze Jahr über gefragt. Und dafür kann jeder selbst etwas tun.

Viel frische Luft, Obst und Gemüse

Eine der besten Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems fällt bei schönem Wetter besonders leicht: Bewegung an der frischen Luft. Wandern, Laufen oder Radfahren in der Natur bringt den Kreislauf in Schwung, das helle Tageslicht fördert die für das Immunsystem wichtige Vitamin-D-Produktion. Ein weiterer Immunbaustein ist die Ernährung. Professor Dr. med. Martin Hörning, Experte für Phytotherapie, rät zu viel Obst und Gemüse für eine gute Versorgung mit natürlichen Antioxidantien wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Antioxidantien spielen eine wichtige Rolle in der Immunabwehr, denn sie unterstützen den Körper im Kampf gegen freie Radikale. „Das sind aggressive Moleküle, die, wenn sie in zu großer Menge entstehen, Entzündungen begünstigen", so Hörning. Besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide) stecken in der Grapefruit. Allerdings befinden sich die wertvollen Stoffe vor allem in den bitteren Schalen und Kernen, die wir nicht verzehren. Zugänglich werden sie zum Beispiel als Grapefruitkernextrakt (GKE) – mehr dazu unter www.grapefruitkernextrakt.de. GKE gibt es auch in Kombination mit anderen „Immunboostern", wie Echinacea purpurea, dem Kraut des Roten Sonnenhuts, das in der Naturheilkunde traditionell zur Immunstärkung eingesetzt wird. Gute Präparate – bio und vegan – findet man in der Apotheke.

In der Ruhe liegt die Kraft

Wer sich regelmäßig bewegt und bewusst ernährt, hat schon einiges für ein starkes Abwehrsystem getan. Damit es gut arbeiten kann, braucht es dann noch eine weitere Zutat: ausreichend Schlaf. Denn während der Nachtruhe laufen im Körper viele Reparaturprozesse auf Hochtouren. Ohne diese Ruhephase kann der Organismus Angriffe schlechter abwehren und wird anfälliger. Auch tagsüber kann es eine gute Idee sein, bei aufkommender Müdigkeit einfach mal ein Päuschen oder eine Entspannungsübung zu machen. So hat Stress, der ebenfalls das Immunsystem angreift, keine Chance.

Die Fahrradsaison steht in den Startlöchern!

Die Römer-Lippe-Route erfährt einen großen Aufschwung

(sr) Die Tage werden länger, die Sonne hat schon wieder richtig Kraft und die Leute suchen den Weg an die frische Luft. Immer öfter wird dafür das Fahrrad rausgeholt. Laut einer Befragung des absolutGPS Unternehmens erfährt der Radtourismus zurzeit einen enormen Aufschwung. Der längste Fluss Nordrhein-Westfalens – die Lippe – hat einen eigenen flussbegleitenden Radweg: Die Römer-Lippe-Route. Auf mehr als 400 Kilometer können Fahrradbegeisterte zwischen Detmold und Xanten alte Buchenwälder, kulturhistorische Sehenswürdigkeiten und romantische Täler vom Fahrrad aus hautnah erleben.

Die Römer-Lippe-Route ist zu einem wichtigen Wirtschaftsfaktor und Anziehungspunkt für Touristen geworden.

Der durchschnittliche Radreisende auf der Römer-Lippe-Route ist laut der Befragungen 55 Jahre alt, fährt durchschnittlich 70,4 km pro Etappe – gerne mit dem E-Bike – und gibt knapp 80 Euro pro Tag inklusive Übernachtung aus. Die Route hinterlässt bei den Befragten insgesamt einen positiven Eindruck.

Besonders erfreulich fällt das Urteil der touristisch motivierten Radfahrenden beim wichtigen Kriterium „Landschaftserlebnis“ aus.

Hier erreicht der Radfernweg auf einer Skala von 1 (ausbaufähig) bis 5 (hervorragend) 4,1 Punkte – also die Note „sehr gut“.

Den Befragungsergebnissen sind aber auch kritische Aspekte zu entnehmen: Punktuell mangelhafte, fehlende oder falsche Beschilderung sowie beschädigte oder veraltete Informationstafeln gehören zu den am häufigsten genannten verbesserungswürdigen Punkten, insbesondere für Radreisende auf langen Strecken.

Anja Veith vom Kreis Paderborn, Amt für Wirtschaft & Tourismus betont: „Wir sind mit den Ergebnissen der Evaluation sehr zufrieden. Wir sehen sie als Ansporn, uns nicht darauf auszuruhen, sondern die Zufriedenheit unserer Gäste auch zukünftig sicherzustellen. Gerade weil die Römer-Lippe-Route nicht nur für die Urlaubsregion Teutoburger Wald ein wichtiges und starkes Zugpferd ist, nehmen wir Kritikpunkte sehr ernst. Um bekannte Schwachstellen nachhaltig zu verbessern, suchen wir in der Kooperationsgemeinschaft kontinuierlich nach Lösungen."

Die Römer-Lippe-Route feiert 2023 ihr 10-jähriges Jubiläum.

Die gesamte Radsaison steht im Zeichen dieses runden Geburtstags und wird begleitet von Feierlichkeiten wie Jubiläumswochen und einer Römer-Lippe-Routen-Meile beim Sattel-Fest in Hamm am 23. Juli 2023.

Das Jubiläum soll auch zum Anlass genommen werden, Bilanz zu ziehen und innerhalb der Kooperationsgemeinschaft zu entscheiden, welche Kurskorrekturen - auch auf Basis der nun vorliegenden Evaluationsergebnissen - nötig sind. Eine große Herausforderung bleibt unter anderem die nachhaltige Infrastrukturpflege auf einer Gesamtstrecke von 479 Kilometern.

www.roemerlipperoute.de

Ihr Experte vor Ort
Rüdiger Röhl

Der besondere Schutz für das, was Ihnen wichtig ist.

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

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

Immer für Sie da!

Frohe Ostern
und einen schönen
Frühlingsanfang!

ERGO

Ihr Versicherungspartner vor Ort:

Subdirektion
Rüdiger Röhl
Detmolder Str. 267, 33175 Bad Lippspringe
Tel 05252 53187
ruediger.roehl@ergo.de
www.ruediger-roehl.ergo.de

Anzeige

75 Jahre
Paderborner Osterlauf
Deutschlands ältester Straßenlauf

Am Karsamstag werden in Paderborn die Laufschuhe geschnürt. Denn dann beginnt der traditionelle Osterlauf und das nun schon seit 75 Jahren. Egal ob Kinder, Erwachsene, Inliner oder Nordic-Walker – beim Osterlauf in Paderborn ist jeder herzlich willkommen. Bei dem ältesten Straßenlauf Deutschlands gehen jedes Jahr rund 12.000 Läufer aus 21 Nationen in Paderborn an den Start. Die zahlreichen Zuschauer, für die ein interessantes Rahmenprogramm auf die Beine gestellt wird, motivieren die Läufer zusätzlich und feuern die Athleten zu sportlichen Höchstleistungen an. Wer bei der größten Laufveranstaltung in der Region mitläuft, der läuft mit Spitzensportlern und ambitionierten Nachwuchsläufern.

Die Passion für den Sport verbindet die Läufer miteinander.

Die Osterlaufstrecke startet und endet am Sportzentrum Maspernplatz. Es handelt sich um einen flachen Rundkurs, der beim 10 km-Lauf einmal und beim Halbmarathon zweimal durchlaufen wird. Die einzige erwähnenswerte Steigung ist nach etwa 1 km, wo die Nordbrücke über die Bahnschienen überquert wird.

Die Besucher erwarten zahlreichen Stände sowie ein informatives und unterhaltsames Programm auf der „Aktiv-Bühne“.

In der „Energie-Oase“ gibt es zusätzlich viele wertvolle Gesundheitstipps von Profis. Durch die Übertragung des Laufes auf einer großen Leinwand und diversen Monitoren, verpassen die Zuschauer auch während des Rahmenprogramms keine Geschehnisse auf der Laufstrecke und bleiben immer auf dem Laufenden. Mehrere Moderatoren begleiten das Publikum durch den Tag. Der Eintritt ist selbstverständlich kostenlos.

Der Paderborner Osterlauf 2022 war nach einer pandemiebedingten Pause ein besonderes Highlight.

Alle Erwartungen wurden übertroffen und der Osterlauf des vergangenen Jahres wird bei allen Organisatoren, Zuschauern und Läufern noch lange in Erinnerung bleiben. Daran möchte der Veranstalter nun anknüpfen und einen ebenfalls unvergesslichen Osterlauf 2023 organisieren.

Am 8. April fällt der Startschuss zum 75. Paderborner Osterlauf - Die Wettbewerbe im Einzelnen

10:30 Uhr	Sparkasse Paderborn-Detmold Bambini-Lauf für Kindergartenkinder (ca. 1,2 km)
11:00 Uhr	Paderborn Lippstadt Airport 5 km Fit and Fun Lauf, 5 km Straßenlauf
11:05 Uhr	MBörso-Computer - Walking/Nordic Walking 5 km Straßenlauf
11:55 Uhr	Sparkasse Paderborn-Detmold Bambini-Lauf für Grundschulkinder (ca. 1,5 km)
12:20 Uhr	Hotel Vivendi 10 km Lauf 10 km Straßenlauf (Jahrgang 2013 und älter)
13:40 Uhr	Inline-Skating Halbmarathon (Jahrgang 2009 und älter)
14:40 Uhr	Laufladen Endspurt Halbmarathon (Jahrgang 2007 und älter)
17:25 Uhr	Zielschluss

Paderborner Osterlauf

Frohnatur Jan Braun – Ständig auf Achse

**„Je mehr der Spaß im Vordergrund steht,
umso leichter fällt es einem,
die Performance zu bringen, die man haben will.“**

(sr) Die Sonne lacht, der Tag beginnt. Der Berufsfotograf und leidenschaftliche Läufer Jan Braun startet mit dem Aufgang der Sonne in den Tag. Das kann im Sommer auch schon mal um 5:30 Uhr sein. Von März bis September schwingt er sich nach dem Aufstehen motiviert auf sein Rennrad und radelt die insgesamt 82 Kilometer gemeinsam mit seiner Arbeitskollegin Bianca Fliesenberg hin und zurück zu seinem externen Fotostudio von seiner selbstgegründeten Firma BRAUN media GmbH. Ihr persönlicher Rekord für die Strecke liegt bei einer Stunde und zehn Minuten. Ab und zu tauscht seine Mitarbeiterin Bianca das Rennrad gegen Speedskaters, um die Strecke zu bewältigen.

„Aktive Erholung", nennt Jan Braun ihre Auszeit auf dem Rad. „Du bist nach der Arbeit viel besser drauf, wenn du mit dem Rad nach Hause fährst - kein Vergleich zum Auto", erklärt er uns. Der Industrie- und Werbefotograf und Filmer performt seit 1994 mit viel Leidenschaft - vor allem bewegte Bilder und Produkte. Neben seinem Fotografie-Studium, bei dem er den Meister im Bereich der Fotografie erwerben konnte, lehrte er weitere drei Jahre als Fachlehrer für Fotografie und Bildbearbeitung am B.I.B. International College in Paderborn. Heute schafft er täglich Film- und Fotomaterial, gemeinsam mit seinen insgesamt drei Mitarbeitern und zwei Auszubildenden, insbesondere für die beiden Unternehmen aus der Automobilbranche HELLA aus Lippstadt und BENTELER aus Paderborn. Die Produktion von Werbefotografien und Film für die beiden erfolgreichen Unternehmen machen ungefähr 60 Prozent der Gesamtarbeitszeit aus.

Die Leidenschaft für den Sport spiegelt sich auch in der Fotografie von Jan und seinem Team wider.

Dynamik, Kreativität und Spaß bei der Arbeit liegen der Frohnatur sehr am Herzen. Denn nur so können best-mögliche Ergebnisse erzielt werden. »

Neben der Leidenschaft zum Radfahren, hat Jan besonders das Laufen für sich entdeckt. Nachdem er 2002 mit dem Triathlon begonnen hat, merkte er 13 Jahre später, dass der Trainingsaufwand der drei Disziplinen neben seiner Arbeit nicht mehr aufzubringen war. Daraufhin hat er sich auf seine Kernkompetenz, das Laufen, fokussiert.„2016 nahm ich dann das erste Mal mit meinem roten BRAUN media Laufshirt am Hochstift-Cup teil", erinnert sich der Fotograf und Läufer zurück.„Mittlerweile haben wir uns sogar getraut und laufen in pink", fügt er schmunzelnd hinzu. Mit der Farbe fällt das Lauf-Team von Jan selbstverständlich auf. Im Rahmen des Hochstifts-Cups finden insgesamt 22 Läufe über das Jahr verteilt statt, an denen um die 1.000 Teilnehmer an den Start gehen. Die Läufer können auf unterschiedlich langen Strecken ihr Fitnesslevel testen. Jan bevorzugt aber die 5 und 10 Kilometer langen Läufe. Ab und zu darf es auch mal ein Halbmarathon sein. Nachdem er 2016 zum ersten Mal am Hochstift-Cup teilnahm, konnte er 2017 schon die ersten Pokale sammeln.„Ein Jahr lang musste ich mich eingrooven und dann konnte ich schon vorne mithalten", erklärt uns Jan. Inzwischen hat er insgesamt 57 Pokale gewonnen. „Da bin ich selbst wirklich baff, auch heute noch", sagt der Fotograf und Läufer.

Die Begeisterung für den Laufsport und die Energie, die Jan Braun versprüht, steckt an.

„Kann ich nicht bei dir mitlaufen?", fragten immer mehr Läufer bei ihm an. Daraus entstand dann 2017 das BRAUN media/7CRun-Laufteam, welches mittlerweile aus insgesamt vier Frauen und elf Männern besteht. Im vergangenen Jahr war das Team um Jan sogar so erfolgreich unterwegs, dass sie den 2. Platz in der Gesamtwertung aller Laufteams und Vereine des Hochstift-Cups erlaufen konnten. Dabei werden die Gesamtkilometer bewertet, die das Team während der einzelnen Wettbewerbe absolviert hat. Sie konnten sich gegen große Sportvereine mit über 100 aktiven Läufern durchsetzen, wie beispielsweise der Warburger Sportverein, den SC Delbrück und Non-stop-ultra Brakel. Mit einem breiten Grinsen im Gesicht sagt Jan: „Darauf ist unser Team besonders stolz."

Der Teamspirit, der während eines solchen Laufes entsteht, ist etwas ganz Besonderes und zieht alle Mitglieder in seinen Bann.

Man motiviert sich gegenseitig. Am Wochenende läuft das BRAUN media/7CRun-Team immer gemeinsam landschaftlich schöne Langstrecken. Da werden dann 12 bis 20 Kilometer in Angriff genommen. Die Gesamtstrecke, die jede Woche von Jan absolviert wird, liegt bei 50 bis 70 Kilometer. 25-30 Kilometer davon läuft er am Wochenende, den Rest während seiner Mittagspause oder abends nach der Arbeit.„Du läufst ja schon wieder", hatte ihm vor ein paar Tagen jemand im Lippstädter-Park entgegengerufen, als Jan während seiner Mittagspause bei herrlichstem Sonnenschein eine Runde drehte. Aus der Sonne zieht der Unternehmer und Fotograf sehr viel Kraft und Energie. Mittwochabends geht es immer

gemeinsam mit seiner Mitarbeiterin Bianca Fliesenberg zum VFL-Schildesche nach Bielefeld. Dort unterstützt Jan Bianca bei der Leitung des Laufteams in Schildesche und hat inzwischen auch zwei Läufer unter seinen Fittichen, mit denen er Tempogrundlage trainiert. Die zwei Läufer bereitet er gerade für den Hermannslauf vor. Er fungiert also nicht nur innerhalb seines Betriebes als Ausbilder, sondern gibt sein Wissen auch als Lauftrainer gerne weiter. „Landschaftlich ist es dort wirklich der Kracher, vorbei am Schildeschen Viadukt oder entlang des Obersees läuft es sich fast wie von allein", erzählt er mit einem Augenzwinkern.

Jan liebt vor allem die Naturverbundenheit beim Laufen – querfeldein, bergauf und bergab.

Das hat auch gesundheitliche Vorteile, denn der weiche Boden ist besser für Bänder und Sehnen und die unebenen Wege sorgen für mehr Konzentration.

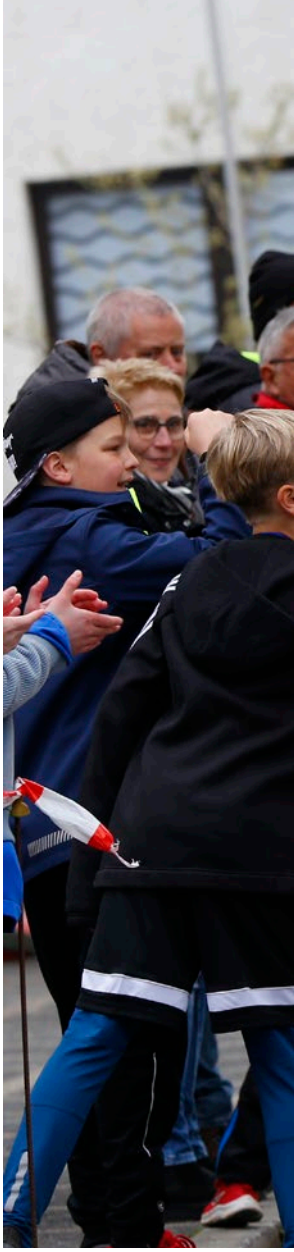
Ein besonderes Highlight ist jedes Jahr der insgesamt 31,1 Kilometer lange Hermannslauf, denn der fordert den Teilnehmern so einiges ab. Die Herausforderung liegt vor allem in den Strecken, die bergab absolviert werden müssen, denn dabei wird eine besondere Beinmuskulatur beansprucht. Die muss vorab gezielt trainiert werden. Wenn man das Training und das bergab Laufen nicht entsprechend trainiert, riskiert man eine frühzeitige Ermüdung der Muskulatur oder sogar eine Verletzungen. Jan spricht aus Erfahrung!

Darum beginnt der Werbefotograf ab November mit dem Training für diesen anspruchsvollen Lauf in Detmold. Seine Bestzeit auf der Strecke liegt bei 2 Stunden 28 Minuten. Vor einigen Jahren hat Jan beim Hermannslauf einen 81-jährigen Teilnehmer kennengelernt, der wirklich noch flott unterwegs war. Daraufhin sagt er:„Mein großes Ziel ist es, den Hermann auch mit 80 Jahren noch mitlaufen zu können."

Für den Sportler und Unternehmer steht immer der Spaß im Vordergrund. Früher haben ihn Niederlagen sehr beschäftigt, inzwischen sind sie ihm egal.

Er hat schon so viel Erfahrung gesammelt und so viel gewonnen, dass der Spaß einfach wichtiger ist als der Erfolg.

Denn der kommt dann ganz von allein. „Ab Kilometer 2 bis 3 merke ich, wie ich an dem Tag drauf bin und ab da weiß ich genau, ob das mein Tag wird oder nicht", erklärt er uns. Und wenn es dann mal nicht so läuft, dann ist das so. Die beste Leistung bringt er, wenn es entweder sehr kalt oder richtig heiß ist. 0 Grad, Schneeregen und kurze Hose sind die besten Voraussetzungen für Höchstleistungen. Bei dem Halbmarathon der Winterlaufserie in Hamm lief Jan bei solchen Wetterverhältnissen seine Bestzeit von 1 Stunde 28 Minuten. Bei einer Strecke von 5 Kilometern liegt die persönliche Bestzeit bei 19:21 und auf 10 Kilometer bei 40:02.„Zukünftig will ich auf jeden Fall noch die 40 Minuten knacken", sagt er zielstrebig. »



Seit drei Jahren trainiert Jan mit seinem Trainer Nicolay Dorka den sogenannten Second-Split-Lauf. Dabei findet eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der eigenen Leistungsfähigkeit statt. Zu Beginn eines Laufs wird das Tempo vorerst gedrosselt, sodass die erste Hälfte des Wettkampfes unter dem Maximaltempo bewältigt wird. Dadurch entstehen Energiereserven, sodass man in der zweiten Hälfte das Tempo erhöhen kann. „Das fühlt sich gigantisch an, wenn du merkst, dass du die Kraft hast, schneller zu laufen als in der ersten Hälfte", sagt der Werbefotograf und Sportler mit einem Glanz in den Augen. Mit dieser Technik kann er enorm viele Teilnehmer überholen, da die meisten in der zweiten Hälfte langsamer werden. „Du musst dir mal vorstellen, wie das ist, wenn alle langsamer werden und nur du schneller wirst. Das gibt einen extra Antrieb, den du sonst nicht hättest", fügt er noch hinzu. Die Leidenschaft, mit der er davon erzählt, ist ansteckend.

Vor den 30 bis 35 Wettkämpfen, die der Läufer pro Jahr einplant, denkt er vor allem an die schönsten Abschnitte einer Strecke. Denn mittlerweile kennt er die alle. Er stellt sich vor, wie er über den Asphalt und Waldboden fliegt und kriegt schon beim Erzählen direkt gute Laune. Egal ob in beruflicher oder sportlicher Hinsicht, ob Sonne oder Schnee, Jan Braun denkt immer positiv.

Vor etwa fünf Jahren stellte der Sportler auch seine Ernährung um und versucht seitdem so gut wie möglich auf Fleisch zu verzichten. Stattdessen isst er viel Fisch und Gemüse. Noch wichtiger ist aber, dass genügend Flüssigkeit aufgenommen wird. Unsere Bandscheiben und Knorpel bestehen überwiegend aus Wasser. Wenn sie zu wenig mit Flüssigkeit versorgt werden, dann sind sie gestresst und Verletzungen können entstehen.

So schafft Jan den idealen Ausgleich zu seiner Arbeit als selbstständiger Werbe- und Industriefotograf und Filmer. Der Sport macht ihn fit für seinen Alltag.

„Wir haben echt viel Programm, mit entsprechender Fitness kannst du einen langen Arbeitstag viel besser wegstecken", erläutert er. Während der Läufe im Wald hält der Unternehmer immer mal wieder an, macht eine Pause und fotografiert die Natur. Er verbindet seinen Beruf mit der Leidenschaft zum Laufen. Sogar im Urlaub sind die Laufschuhe immer mit dabei. Wenn er irgendwo ankommt, dann erkundet er den Ort erstmal im Laufen. „Außerdem kann ich nie lange in der Wohnung bleiben", fügt Jan lächelnd hinzu.

Diese Motivation steckt an. Er braucht die Action und den Sport, um auch beruflich bestmöglich abzuliefern.

Als nächstes Ziel hat der Geschäftsinhaber sich den Hermannslauf vorgenommen. Doch langfristig betrachtet möchte er im Trailrunning Bereich mehr Fuß fassen. Nachdem er vor zwei Jahren beim Pitz Alpine Trailrun mitgelaufen ist, hat er Blut geleckt. Der Lauf ist mit seinen 1700 Höhenmeter sehr anspruchsvoll. Da kann einem sprichwörtlich die Luft ausgehen. Ein Ziel, welches aktuell noch in ganz weiter Ferne ist, ist der Ultra-Trail Transvulkania in LaPalma. Die Läufer müssen über 72 Kilometer und 4600 Höhenmeter bewältigen. Dafür ist eine Menge Training notwendig. „Bei dem Lauf geht es dann nicht mehr um die Zeit, sondern um das Ankommen im Ziel", sagt Jan Braun begeistert.

BRAUN media GmbH • Jan Braun
Schulze-Delitzsch-Straße 16 • 33100 Paderborn
Tel.: 05251 - 2076632 • Handy: 0171 - 2114752
www.studio-braun.com

Osterbräuche - Traditionen und Bedeutungen rund um das Osterfest

Ostern ist eines der bedeutendsten Feste im christlichen Kalender, das die Auferstehung Jesu Christi von den Toten feiert. Es markiert das Ende der Fastenzeit und den Beginn des Frühlings, einer Zeit der Erneuerung und des Neubeginns.

In vielen Kulturen haben sich im Laufe der Jahrhunderte verschiedene Osterbräuche entwickelt, die von religiösen Riten bis hin zu spielerischen und symbolischen Aktivitäten reichen. Werfen wir einen Blick auf einige der bekanntesten und interessantesten Osterbräuche aus der ganzen Welt.

Ostereier

Das Osterei ist eines der bekanntesten Symbole des Osterfestes. Eier symbolisieren neues Leben und Fruchtbarkeit und sind in vielen Kulturen ein Zeichen für den Beginn des Frühlings. Es gibt viele Bräuche rund um Ostereier, wie das Färben, Bemalen und Verzieren von Eiern oder das Verstecken von Schokoladeneiern für Kinder. In einigen Ländern, wie etwa in Deutschland oder den USA, gibt es den Brauch des "Ostereiersuchens", bei dem Kinder im Garten oder im Haus versteckte Eier suchen.

Osterhase

Der Osterhase ist eine weitere bekannte Figur, die mit dem Osterfest verbunden ist. Er soll die Ostereier bringen und verstecken. Die Idee des Osterhasen hat ihren Ursprung in der germanischen Fruchtbarkeitsgöttin Eostre, deren Symbol das Hase war. In vielen Ländern gibt es Geschichten und Lieder über den Osterhasen und seine nächtliche Reise, um Eier und Süßigkeiten an Kinder zu verteilen.

Osterfeuer

In vielen Teilen Europas, insbesondere in Deutschland und den Niederlanden, ist das Entzünden von Osterfeuern am Karsamstag oder Ostersonntag eine alte Tradition. Die Feuer sollen den Winter vertreiben und böse Geister abwehren. Heutzutage sind Osterfeuer oft gesellschaftliche Ereignisse, bei denen sich Menschen treffen, um gemeinsam zu feiern und den Beginn des Frühlings zu begrüßen.

Osterprozessionen und Passionsspiele

In vielen Ländern finden während der Karwoche und am Ostersonntag religiöse Prozessionen und Passionsspiele statt, die an das Leiden, den Tod und die Auferstehung Jesu erinnern. In Spanien sind die Semana Santa-Prozessionen besonders bekannt, bei denen beeindruckende Darstellungen der Passionsgeschichte und riesige Figuren von Christus und der Jungfrau Maria durch die Straßen getragen werden.

Palmsonntag

Der Palmsonntag ist der Sonntag vor Ostern und markiert den Beginn der Karwoche. An diesem Tag wird der Einzug Jesu in Jerusalem gefeiert. In vielen Ländern werden an diesem Tag Palmzweige oder andere grüne Zweige gesegnet und in Prozessionen getragen oder zur Dekoration in Häusern und Kirchen verwendet.

Osterbräuche sind vielfältig und bieten einen faszinierenden Einblick in die Kultur und Traditionen verschiedener Länder. Sie verbinden religiöse Bedeutungen mit fröhlichen Feierlichkeiten und bieten Gelegenheiten, Zeit mit der Familie und der Gemeinschaft zu verbringen.

Reporter
Menschen der Region

Lunapark mit Lunamarkt

Kirmesvergnügen und Jahrmarkt vom 22. April bis 01. Mai in Paderborn

Am Samstag, 22. April, beginnt mit dem Lunapark und dem Lunamarkt die diesjährige Paderborner Kirmes- und Jahrmarktsaison. Bis Montag, 1. Mai, präsentieren sich auf dem Parkplatz Maspernplatz West 55 Schausteller von insgesamt 204 Bewerbern aus ganz Deutschland.

Mit dem Lunamarkt im Bereich des Haxthausengartens wurde im Jahr 2022 ein neuer Markt für den Verkauf von Waren aller Art installiert. Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr wird auch in diesem Jahr im Haxthausengarten hinter der PaderHalle zeitgleich wieder ein Jahrmarkt seine Buden aufbauen.

Insgesamt 21 Bewerber konnten von den 31 Bewerbungen für den Lunamarkt berücksichtigt werden. Von Haushaltswaren über Bücher, Gewürze, Schmuck, Korbwaren, Textilen und Keramik kann allerlei Ware erworben werden.

Jede Menge Spaß und abwechslungsreiches Fahrvergnügen versprechen dabei u.a. der fliegende Teppich „1001 Nacht“, und das Riesenrad „Caesars Wheel“. Im Fahrgeschäft „Jetlag“ ist der Adrenalinschub garantiert und wer es gruselig mag, der kommt im Laufgeschäft „Ghost“ bestimmt auf seine Kosten. Natürlich dürfen auch die Klassiker wie Autoscooter, Breakdancer und Musikexpress auf der Traditionskirmes nicht fehlen.

Unter der Woche ist die Kirmes von 14.00 bis 22.30 Uhr, Freitag und Samstag sogar bis 23.00 Uhr und Sonntag von 11.30 bis 22.30 Uhr geöffnet.

Der Lunamarkt ist täglich von 11.00 bis 20.30 Uhr geöffnet.

Die Parkhäuser Neuhäuser Tor und Rolandsweg sowie der Parkplatz Maspernplatz Ost stehen den Besuchern in unmittelbarer Nähe des Festplatzes zur Verfügung.

Neben dem Libori- und dem Herbstliborifest ist der Lunapark die jüngste Kirmes in der Paderstadt. Seit 1919 existiert der Lunapark Paderborn. Anders als das Liborifest hat die Frühjahrskirmes keinen religiösen Hintergrund. Der Name „Lunapark“ wird für Freizeitparks und Jahrmärkte auf der ganzen Welt benutzt.

Bildrechte: Stadt Paderborn, Fotograf: Moritz Jülich

„Woche der Brüderlichkeit“

Menschen aus der Paderstadt und aus ganz Deutschland sprachen über die Aufarbeitung der Shoa und eine gemeinsame, gesellschaftliche Zukunft

Bereits seit über 70 Jahren gehört die„Woche der Brüderlichkeit“, ausgerichtet von der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit, zu einer der generationsübergreifend größten und wichtigsten Angebote zum Dialog zwischen den beiden Glaubensgemeinschaften sowie zur Aufarbeitung der Shoa. Am vergangenen Sonntagabend lud Bürgermeister Michael Dreier auch in Paderborn zur abschließenden Würdigung der diesjährigen deutschlandweiten Aktionswoche ins historische Rathaus ein.

Zu Gast im großen Sitzungsaal waren knapp 90 geladene Gäste, darunter unter anderem Xenia Nickel, Vorsitzende der jüdischen Gemeinde Paderborn, Monika Schrader-Bewermeier, katholische Vorsitzende der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit Paderborn, Anja Siegemund, Direktorin der Stiftung Neue Synagoge Berlin (Centrum Judaicum) sowie zahlreiche Schülerinnen und Schüler des Edith-Stein-Berufskollegs und beruflichen Gymnasiums, die bei der Feierstunde eigene Überlegungen zum diesjährigen Leitmotiv beitrugen. Dieses lautete„Öffnet die Tore der Gerechtigkeit - Freiheit. Macht. Verantwortung.“. Die musikalische Gestaltung übernahmen Violinist Semjon Kalinowsky und Pianistin Marianne Wiemann.

Zusammenleben verschiedener Glaubensgemeinschaften in Paderborn

„Juden und Christen sind in unserem Land auf einem gemeinsamen Weg“, eröffnete Michael Dreier. Auch in Paderborn gebe es für die friedliche Zusammenarbeit untereinander sowie mit Menschen anderer Religionsgemeinschaften inzwischen zahlreiche gute Beispiele. Besonders hob der Bürgermeister das „Forum der Religionen“ hervor, das seit über zehn Jahren gemeinsame Veranstaltungen mit Anhängerinnen und Anhängern aller in Paderborn vorhandenen Glaubensgemeinschaften organisiert. So fand beispielsweise im Zuge der Hilfen für die Erdbebenopfer aus Syrien und der Türkei vor einigen Wochen eine gemeinsame Gedenkveranstaltung mit Christen, Juden und Muslimen auf dem Rathausplatz statt.

Auch die Veranstaltung im Paderborner Rathaus könne für die Anwesenden wichtig sein, so Schrader-Bewermeier: „Seien Sie alle Botschafter für Freiheit und Verantwortung.“ Einer dieser Botschafter sei seit Jahren das Berliner„Centrum Judaicum“, das im Rahmen der Eröffnungsfeier der Woche der Brüderlichkeit in Erfurt mit der renommierten Buber-Rosenzweig-Medaille ausgezeichnet wurde. Diese wird jährlich von der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit an Personen oder Institutionen verliehen, die im interreligiösen und interkulturellen Dialog oder im Kampf gegen Antisemitismus und Rassismus außerordentliche Verdienste geleistet haben – eine „verdiente Medaille für das Centrum Judaicum“, so Schrader-Bewermeier.

Erinnerungskultur steht in Zukunft vor neuen Herausforderungen

Als Gastvortrag präsentierte Siegemund, die Vorsitzende des Centrums, eine Geschichte der Erinnerungskultur und der Aufarbeitung der Shoa in Deutschland: „Was heute zu großen Teilen zum Selbstverständnis der Berliner Republik gehört, wurde hart erarbeitet." Dabei sei der Kampf zur Anerkennung der Opfer noch nicht abgeschlossen. Historisch habe der Fokus vor allem auf dem Beitrag gelegen, den Juden zum deutschen Wissenschafts- und Kulturleben geleistet haben. Dies sei allerdings zu kurz gedacht, da es lediglich den Nutzen einer Gruppe für die Mehrheitsgesellschaft, nicht aber den individuellen Menschen in den Vordergrund rücke.

In jüngerer Zeit habe sich der Blick hin zur Vielfalt des jüdischen Lebens sowohl historisch als auch in der Gegenwart verschoben. Dies sei laut Siegemund ein besserer Ansatz, solange dabei auch wirklich die weniger populären Lebenswege thematisiert würden. In Zukunft stehe die Erinnerungskultur vor allem vor zwei Herausforderungen – einerseits die gleichzeitige, harmonische Aufarbeitung anderer Opfergeschichten wie beispielsweise in Folge der Kolonialzeit, andererseits stehe die Aufarbeitung der Shoa vor der Tatsache, dass bald auch die letzten Zeitzeugen verstorben sein werden und ihr Korrektiv somit wegfalle. Zusammenfassend ist Siegemund der Meinung: „Anerkennung und Empathie können und müssen das Fundament unserer Gesellschaft bilden."

Jüdische Gemeinde Paderborn ist immer für Interessierte offen

In den Gedanken, die sich die Mitglieder des Edith-Stein-Berufskollegs zum Leitmotiv „Freiheit. Macht. Verantwortung." der Woche der Brüderlichkeit gemacht haben, sticht heraus, dass jeder Macht besitze und zumindest unbewusst auch ausübe. Dies können aber auch positiv verwendet werden, da sich beispielsweise auch mit kleinen Gesten der Nettigkeit viel bei Mitmenschen bewirken lasse. Weiterhin könne die Verantwortung nicht nur individualistisch betrachtet werden, sondern müsse sich auch nach gesellschaftlichen Zusammenhängen ausrichten. Abschließend müsse sich jeder so für die eigene Freiheit einsetzen, dass die Freiheit anderer dabei nicht eingeschränkt würde.

Besonders die Worte der Jugendlichen hätten Nickel tief bewegt, da die Beschäftigung junger Menschen mit gesellschaftlichen Themen immens wichtig sei. Auch die jüdische Gemeinde Paderborn setze sich stets für Aufklärung über die Religion selbst ein und hoffe, so Vorurteile abbauen zu können. „Unsere Tür steht für Interessierte immer offen. Auch wenn wir aktuell nur 67 Mitglieder haben, zeigen wir oft einzelnen Interessierten oder ganzen Schulklassen den Alltag in unserer Gemeinde." Für sie zeige sich die Brüderlichkeit übrigens vor allem beim jährlichen Weihnachtsfest in ihrer Familie. Dabei kämen Juden, Christen und Muslime zusammen, um als Gemeinschaft religionsunabhängig zu feiern.

Ihre beste Adresse für Traumküchen mit Granit!

Ihr Werksstudio in Paderborn:
Barkhauser Str. 3, T: 0 52 51 - 50 05 90
paderborn@marquardt-kuechen.de

Geöffnet:
Do – Fr 10 – 19 Uhr, Sa 9 – 18 Uhr

Vereinbaren Sie jetzt Ihren unverbindlichen Planungstermin!

MARQUARDT® KÜCHEN
Deutschlands Nr. 1 für Küchen mit Granit

Starke Kinder
durch professionelles Handeln im Übergang Kita bis Grundschule

Fachvortrag für Kitas und Grundschulen aus Stadt und Kreis Paderborn

Der Übergang von der Kita in die Grundschule ist für alle Beteiligten ein besonderer Prozess. Damit dieser Übergang bestmöglich gelingt, arbeitet die Steuergruppe „Zusammenarbeit Kita – Grundschule" in Stadt und Kreis Paderborn seit vielen Jahren gemeinsam mit den Einrichtungen und Schulen vor Ort daran, den Kindern die Unsicherheit vor der neuen Situation zu nehmen und am bisherigen Bildungsverlauf anzuknüpfen.

Zu einem gemeinsamen Austausch trafen sich nun auf Einladung der Steuergruppe über 180 interessierte pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen sowie Lehrkräfte und weitere am Übergang Interessierte im Forum des Berufskollegs Schloß Neuhaus. „Es freut uns sehr, dass der Übergang nach der Corona-Pandemie wieder an Bedeutung gewinnt", betonen Britta Vollmann aus dem Bildungsbüro Kind & Ko der Stadt Paderborn und Lena Schäfers vom Kreisjugendamt, die beide Mitglieder der Steuergruppe sind.

Im Rahmen eines Vortrags stellte Prof. Dr. Timm Albers von der Universität Paderborn an diesem Tag die Wichtigkeit der Kontinuität der Bildungs- und Erziehungsprozesse heraus, für die alle am Übergang beteiligten Institutionen verantwortlich sind. „Kinder brauchen eine Kultur des Übergangs", betonte Albers. Von besonderer Bedeutung sei deshalb das professionelle Handeln in der Kooperation von Kita und Schule. Die Entwicklung eines gemeinsamen Bildungsverständnisses von Kita und Grundschule sei eine Grundvoraussetzung für erfolgreiche Übergangsprozesse. Ebenso spiele dabei der Einbezug der Familie eine wichtige Rolle: der Übergang stelle für Kinder und ihre Familien einen Meilenstein in der Biografie dar. Kinder freuen sich in der Regel auf die Schule und gehen ihrer Einschulung mit hoher Motivation entgegen. Dabei müssen auch Eltern mitgenommen werden, damit sie ihre Kinder auch zu Hause begleiten und unterstützen können.

„Viele Fachkräfte aus Kitas und Grundschulen engagieren sich bereits seit langem erfolgreich im Übergang", erklärt Britta Vollmann von der Stadt Paderborn. „Die Mitarbeitenden entwickeln Ideen und Konzepte und setzten die gemeinsame Verantwortung von pädagogischen Fachkräften und Lehrkräften im Alltag um", ergänzt Lena Schäfers vom Kreisjugendamt. „Genau das zählt", so Albers. „Nämlich, dass sich die Mitarbeitenden aus Kitas und Grundschulen auf den Weg gemacht haben: für einen positiven Schulstart von allen Kindern und Familien aus Stadt und Kreis Paderborn", so der Referent.

Ein Markt der Möglichkeiten bot am Tag zusätzlich Gelegenheit, sich über gute Beispiele der Übergangsgestaltung in Stadt und Kreis zu informieren und auszutauschen.

Bei **Fragen rund um die Übergangsgestaltung** helfen die Mitarbeitenden aus den Kitas und Grundschulen weiter. Darüber hinaus stehen Ihnen jederzeit für Fragen zur Verfügung:

Britta Vollmann aus dem
Bildungsbüro Kind & Ko der Stadt Paderborn
05251 - 8811183 • b.vollmann@paderborn.de

Lena Schäfers vom Kreisjugendamt
05251 - 3085127 • SchaefersL@kreis-paderborn.de

Bildrechte: ASP

Abfallvermeidung in Reinform:
ausrangierte Fahrräder bekommen zweite Chance
ASP und Radstation der SBH West schließen Kooperation ab

Das Ziel, gutes Gebrauchtes wieder in den Kreislauf zu bringen, verfolgt der Abfallentsorgungs- und Stadtreinigungsbetrieb Paderborn (ASP) nicht erst seit der Einführung des erfolgreichen Tausch- und Verschenkcontainers im Jahr 2022.

Immer wieder werden neue Konzepte erdacht, um Kreisläufe zu schließen und Abfälle zu vermeiden.

Unter diesen Vorzeichen steht auch die neueste Kooperation des ASP mit der SBH West, die die Radstation am Paderborner Hauptbahnhof betreibt. Für die Radstation sortiert der ASP am Recyclinghof An der Talle ankommende ausgediente Fahrräder aus und stellt sie ihr anschließend zur Verfügung. Bei der Radstation werden die Fahrräder dann wieder fachmännisch aufbereitet und ertüchtigt. So können die Räder weitergegeben und wieder ihrem ursprünglichen Zweck entsprechend genutzt werden. Die Projektverantwortlichen machten sich nun ein Bild von der Sammlung der Fahrräder am Recyclinghof An der Talle.

„Ein tolles Projekt, mit dem wir zeigen können, dass nicht alles entsorgt werden muss, sondern eine Reparatur auch sinnvoll sein kann“, so Jonathan Geldmacher, Bereichsleiter Abfallwirtschaft beim ASP. „Die Wiederverwendung von Dingen liegt uns am Herzen und mit der Radstation haben wir einen kompetenten Partner gewonnen, der uns bei diesem Anliegen optimal unterstützt“.

Auch Karsten Hellwig und Stephan Nulpa von der SBH West sind von dem Projekt angetan. „Durch die Kooperation konnten wir schon rund 50 Fahrräder vom ASP abholen. Die Räder stellen wir unter anderem auch Jugendgruppen zur Verfügung, sodass diese ihre handwerklichen Fähigkeiten ebenfalls verbessern können“, erklärt Hellwig.

Die Radstation wird in Paderborn als gemeinnütziges Projekt in Kooperation zwischen der Stadt Paderborn und dem Jobcenter Kreis Paderborn durch den Träger SBH West betrieben.

„Ziel des Projektes Radstation ist es, Menschen eine Arbeitsgelegenheit zur Verbesserung der fachlichen und persönlichen Voraussetzungen für eine berufliche Integration auf dem Arbeitsmarkt zu schaffen“, erläutert Burkhard Voß, Teamleiter beim Jobcenter, die Maßnahme.

Der kurze Kriminalfall zum Mitraten

von Joachim H. Peters

Kommissar Fux und der Blechschaden

Kommissar Fux kam gerade aus der Mittagspause zurück und betrat soeben die Wache, als ihn sein Kollege zu sich heranwinkte.

„Hallo Markus, kannst du mir bitte einen Gefallen tun? Ich habe alle Hände voll zu tun und draußen steht jemand, der einen Unfall melden möchte. Ich wäre dir sehr dankbar, wenn du alles zu Protokoll nehmen würdest."

Fux schlug seinem Kollegen auf die Schulter. „Na klar mache ich das Benno, ist doch Ehrensache unter Kollegen. Schick mir den Mann mal ins Büro, dann nehme ich den Fall gleich auf." Dankbar lächelte Benno Schäfer seinen Kollegen an.

„Das ist sehr nett von dir, Markus. Der Mann sitzt in seinem Auto vor der Wache. Ich werde ihn dir gleich raufschicken."

„Ach, lass mal, dann hole ich ihn selber rein, da kann ich mir auch gleich das Auto ansehen."

Fux machte auf dem Absatz kehrt, denn in dem Augenblick klingelten schon wieder zwei Telefone am Tisch seines Kollegen und das Funkgerät meldete sich ebenfalls. Er beneidete Benno nicht um diesen Job und griff ihm gerne unter die Arme. Hatten sie in der Ausbildung doch beide zusammen die Schulbank gedrückt.

Er verließ die Wache und ging zu einem weißen Sportwagen, der direkt davor parkte und in dem ein Mann saß.

Fux klopfte an das Seitenfenster. „Guten Tag, mein Name ist Markus Fux und ich würde gerne die Unfallanzeige aufnehmen."

Der Mann stieg aus und schimpfte sofort los.

„Das wurde aber auch Zeit. Ich warte schon eine ganze Weile."

Dann sah er Fux skeptisch an. „Wer sind Sie überhaupt, Sie tragen ja gar keine Uniform?"

„Das liegt daran, dass ich Kriminalhauptkommissar bin", erklärte Fux ihm seine zivile Kleidung.

Der Mann stutzte. „Seit wann nimmt die Kripo denn Unfallanzeigen auf?", wollte er wissen.

„Ach wissen Sie, das kommt schon mal vor. Wenn die Kollegen sehr eingespannt sind, dann helfen wir gerne mal aus." Fux schaute auf den Wagen.

„Was ist denn passiert?", wollte er wissen.

„Fahrerflucht ist passiert!", schnauzte der Mann und bekam dabei einen hochroten Kopf. „Da spart man viele Jahre für so einen Wagen und dann fährt jemand dagegen und haut auch noch ab."

„Wo ist denn der Schaden, Herr…?" Fux wusste ja noch nicht, mit wem er es zu tun hatte.

„Lehmann, mein Name ist Lehmann und der Schaden ist ganz vorne rechts."

„Und wie ist der passiert, Herr Lehmann?", wollte Fux wissen. „Das weiß ich doch nicht." Man merkte ihm seine schlechte Laune deutlich an.

„Ich habe meinen Wagen auf diesem bewachten Parkplatz abgestellt und als ich wiederkam, sah ich die Bescherung." Dabei zeigte er zum vorderen rechten Kotflügel.

Fux sah sich die Beule an. Sie war ganz vorne an der Kante, wies aber keinen anderen Farbabrieb auf, sondern nur zwei dicke übereinanderliegende Kratzer.

„Wo stand ihr Wagen denn ganz genau?“

„Ganz hinten an der Mauer. Als ich ankam war nur noch diese Parklücke frei. Rechts neben mir stand ein blauer Mercedes und links neben mir ein weißer VW.“

Fux hakte sofort nach. „Und die waren auch noch da, als Sie in die Stadt gingen?

Herr Lehmann nickte. „Ja, ich bin sofort los, weil ich ja diesen Termin beim Augenarzt hatte.“

Fux nickte. „Okay, waren die denn auch noch da, als Sie wiedergekommen sind?“

„Nein“, schnaufte Herr Lehmann wütend. „Da stand jetzt links ein silberner Smart und rechts ein roter Ford Kombi. Genau auf dem Platz, auf dem zuvor ein gelber BMW gestanden hatte, der wohl nach dem blauen Mercedes in die Parklücke gefahren ist.“

„Und was sagt der Parkplatzwächter zu dem ganzen Vorfall?“ Fux wusste, dass es sich dabei um einen älteren Mann handelte, denn er parkte dort auch ab und zu.

„Der hat anscheinend geschlafen, will von dem ganzen Vorfall nichts mitbekommen haben. Und für sowas zahlt man auch noch Parkgebühren.“ Man merkte ihm seinen Unmut deutlich an. „Was denken sich solche Leute eigentlich? Fahren anderen in den Wagen und hauen dann ab.“

Fux rieb sich das Kinn. „Und dazu kommt noch, dass die Chancen, den Unfallflüchtigen zu erwischen äußerst gering sind. Wir werden natürlich in der Presse dazu aufrufen, dass sich Zeugen melden, die den Vorgang beobachtet haben, aber leider bringt das meistens nichts.“

Auf Lehmanns Gesicht erschien jetzt ein zufriedenes Lächeln. „Die Arbeit können Sie sich sparen, Herr Kommissar, ich bin nämlich auf Zack. Als ich zum Auto zurückkam und den Schaden bemerkt habe, war mir sofort klar, dass ich nach Zeugen suchen muss.“

Er kramte einen Zettel aus der Tasche.
„Hier, das ist das Kennzeichen des gelben BMW, der in der Parklücke gestanden hat.“
Kommissar Fux war perplex, das war mal ein pfiffiger Zeitgenosse. „Woher haben Sie die Nummer?“

„In der Nähe der Ausfahrt, saß ein älterer Mann, den habe ich gefragt, ob er sich zufällig noch an das Kennzeichen eines gelben BMW erinnern könnte, der vom Parkplatz kam. Und ich hatte Glück, er konnte.“

„Das ist aber wirklich ein Glücksfall“, bekannte Fux.

„Ja, der Mann konnte sich deswegen erinnern, weil die Zwischenbuchstaben genauso lauteten, wie seine Initialen und die Zahlen, wie seine Lieblingslottozahlen, nämlich 2,5 und 8.“ Lehmann deutete stolz auf den Zettel.

„Und wie hieß der Mann?“, wollte Fux wissen, denn den würde er dann ja auch noch vernehmen müssen.

„Ach, das tut mir leid, als er hat mir das Kennzeichen gesagt hat, habe ich wohl vor lauter Freude ganz vergessen ihn nach seinem Namen zu fragen“, bedauerte Herr Lehmann.

Dann wurde er plötzlich hektisch. „Aber Sie müssen jetzt sofort feststellen, wem das Auto gehört, wohlmöglich repariert dieser Mensch bereits den Schaden und man kann ihm dann nicht nachweisen, dass er der Verursacher war.
Wir wissen ja, wie schlecht die Menschen heute sind.“

„Oh ja“, pflichtete Fux ihm bei, „das brauchen Sie mir nicht zu erzählen.“ Er deutete auf die Eingangstür.

„Dann wollen wir mal in mein Büro gehen und dort die Unfallanzeige aufnehmen. Und danach werde ich eine gegen Sie schreiben, und zwar wegen Vortäuschen einer Straftat.“

Herr Lehmann brauste sofort auf. „Was erlauben Sie sich? Wie können Sie sowas behaupten?“

Kommissar Fux aber lächelte nur.
„Sie haben einen kleinen und einen großen Fehler gemacht. Ich vermute mal, dass Sie die Beule und die Kratzer selbst verursacht haben und nur einen Dummen gesucht haben, der dafür aufkommen sollte. Aber das werden Sie alles in der Anzeige gegen Sie nachlesen können.“

Herr Lehmann sah Kommissar Fux mit vor Schreck geweiteten Augen an, dann folgte er ihm kleinlaut ins Gebäude.

Frage:
Welche beiden Fehler hatte Herr Lehmann gemacht?

Lösung auf Seite 40

Foto: IHK Ostwestfalen

Gemeinsam #könnenlernen:

IHKs starten bundesweite Ausbildungs- und Mitmachkampagne

Junge Menschen für die duale Ausbildung begeistern: Das ist das Ziel der ersten, bundesweiten Ausbildungskampagne der Industrie- und Handelskammern (IHKs), die im März 2023 startete, und an der sich auch die IHK Ostwestfalen zu Bielefeld beteiligt.

Unter dem Motto „#könnenlernen – Ausbildung macht mehr aus uns" wurde eine Kampagne entwickelt, die mit Slogans, wie beispielsweise „Statt irgendwas werden: in irgendwas richtig gut" oder „Was wir mal werden wollen: stolz auf uns", Jugendlichen, Schülerinnen und Schülern sowie Umsteigerinnen und Umsteigern ein neues Bewusstsein für das Thema Ausbildung geben soll.

„Derzeit suchen viele Unternehmen händeringend nach qualifiziertem Nachwuchs, und die Duale Ausbildung ist der perfekte Grundstein für den zukünftigen Karriereweg der jungen Menschen, eine Win-Win-Situation", sagt Jörn Wahl-Schwentker, Präsident der IHK Ostwestfalen:

„Die Kampagne kommt also genau zur richtigen Zeit. Die Duale Ausbildung ist die beste Prophylaxe gegen den Fachkräftemangel."

Ab heute werden neun „echte" Auszubildende aus ganz Deutschland mithilfe der sozialen Medien über ihr Leben rund um die Ausbildungssuche und ihren Alltag als Azubi auf Social-Media-Kanälen berichten und Tipps für den Berufseinstieg geben. Dazu werde vorrangig der TikTok-Kanal https://www.tiktok.com/@die.azubis genutzt.

Ziel ist es, neben der Attraktivitätssteigerung des Berufsweges Ausbildung auch die Aufladung eines positiven Lebensgefühls.

„Die Kampagne begegnet ihrer Zielgruppe auf Augenhöhe und transportiert die Vorzüge der Dualen Ausbildung in unsere Gesellschaft. Zudem hat sie ein besonderes Alleinstellungsmerkmal: #könnenlernen ist eine Mitmachkampagne",

unterstreicht Petra Pigerl-Radtke, Hauptgeschäftsführerin der IHK Ostwestfalen. „Unsere Mitgliedsunternehmen können die Kampagne für ihr eigenes Azubi-Marketing nutzen." Hierfür werde ein eigenes, kostenfreies Werbemittelpaket angeboten, das von den Betrieben verwendet werden könne. Denn insbesondere die bundesweit mehr als 200.000 Ausbildungsbetriebe sind wichtige Multiplikatoren, um das Lebensgefühl Ausbildung zu transportieren.

„Wir sehen in der Kampagne die große Chance, den jungen Menschen, aber auch Eltern und Lehrkräften in unserer Region Ostwestfalen und darüber hinaus zu zeigen, dass Ausbildung und Karriere im Dualen System nie wertvoller waren als heute," sagt Ute-Horstkötter-Starke, Geschäftsführerin Berufliche Bildung bei der IHK Ostwestfalen.„Wir sind in Ostwestfalen mit einem Zuwachs von 5,4 Prozent auf 7.173 neu eingetragenen Ausbildungsverträgen im Vergleich zum Vorjahr in das Jahr 2023 gestartet. Diesen positiven Trend gilt es zu stärken."

Ausbildungsbetriebe, die Interesse an der Kampagne haben, können sich an Elena Finke, IHK, wenden:

Telefon: 0521 - 554134
E-Mail: e.finke@ostwestfalen.ihk.de

Hier erhalten sie Informationen darüber, wie das kostenfreie Werbemittelpaket von Betrieben genutzt werden kann.

Mehr Informationen zur Kampagne:
https://ausbildung-macht-mehr-aus-uns.de/

#könnenlernen – Ausbildung macht mehr aus uns"

Bildrechte: Robert Husemann

41. Paderborner Puppenspielwochen waren ein voller Erfolg

Die 41. Paderborner Puppenspielwochen sind Geschichte. Die Macherinnen und Macher sind glücklich, denn „es hat wirklich richtig gut geklappt", sagt Diana Siekaup vom Kulturamt der Stadt. „Die Qualität war gut bis sehr gut, die Organisation lief absolut reibungslos, die Ausweich-Kulturwerkstatt hat sich als sehr gute Spielstätte erwiesen und der Besuch war hervorragend. Manches hätten wir mehrfach verkaufen können." Die Sorge, dass Gäste das Ausweichquartier der Kulturwerkstatt nicht finden könnten, sei völlig unbegründet gewesen. Besonders freue sie sich, dass auch wieder Zusatzvorstellungen für Kindergärten und Schulen gebucht wurden.

Kulturamtsleiter Maximilian Zindel betont, dass auch eine Kooperation mit dem Jugendamt gut gelaufen ist.

Das könne Zukunft haben, meint er.

Christoph Gockel-Böhner ergänzt: „Schön, dass wir den Hieronymus-Bosch-Zyklus von Marc Schnittger nach der Pandemie endlich abschließen konnten. Überhaupt gab es einige alte Bekannte unter den Figurentheatern, aber auch Neuentdeckungen für Paderborn, zum Beispiel das Figurentheater Christiane Weidringer aus Erfurt.„Die haben wir sofort reengagiert, denn im April müssen wir eine andere Kinderveranstaltung ersetzen."

Auch Robert Husemann weiß Gutes zu berichten: „Der Spielbetrieb der Paderborner Puppenspiele läuft nach der Pandemie wieder auf Hochtouren. Die Vorstellungen sind seit der Vorweihnachtszeit fast immer komplett ausverkauft und die Nachfragen nach Spielterminen füllen den Terminkalender jetzt schon bis Mitte September. Und neben der Kulturwerkstatt erweist sich die Kulturscheune1a in Fürstenberg als eine super Location."

In der Wewelsburg konnte die kurzfristige Absage des Artisjok Theaters ganz rasch durch das Figurentheater Köln mit„Pippi Langstrumpf" kompensiert werden.„Was für ein Glück!" blickt Gloria Bialas zurück. „Es war ja schon ausverkauft!"

Alle sind sich einig:

Auf ein Neues im kommenden Jahr. Der Termin steht schon fest: 23. Februar bis 10. März 2024.

Freundeskreis Josefthomas Brinkschröder sucht weiterhin Gemälde

Umfangreiches Werk des Künstlers wird für ein Werkverzeichnis erfasst

Im Jahr 2020 wurde der „Freundeskreis Josefthomas Brinkschröder (1909-1992) e.V." gegründet. Ziel des Vereins ist die Pflege und Förderung des Andenkens an das Leben und Wirken des Paderborner Künstlers Josefthomas Brinkschröder sowie die Erhaltung und Verbreitung seines Werkes.

Derzeit wird das umfangreiche Werk Brinkschröders für ein Werkverzeichnis seiner Gemälde erfasst. Das Vorhaben wird von der Sparkasse Paderborn-Detmold, der Volksbank Paderborn sowie der Bank für Kirche und Caritas unterstützt. Erarbeitet wird das Werkverzeichnis durch die Kunsthistorikerin Heike Sondermann mit Unterstützung des Paderborner Stadtmuseums.

„Die Ausstellung im Stadtmuseum 2018 ‚Mensch, Brinkschröder!' hat gezeigt, dass es wichtig ist, immer wieder an die Künstler, die gerade nach dem Zweiten Weltkrieg beim Wiederaufbau Wichtiges geleistet haben, zu erinnern, wie derzeit auch an Josef Rikus. Das kommende Werkverzeichnis der Gemälde von Josefthomas Brinkschröder wird ein wichtiger Beitrag sein", betont Markus Runte, Leiter des Stadtmuseums und 2. Vorsitzender des Freundeskreises.

Um ein möglichst vollständiges Werkverzeichnis fertigstellen zu können, bittet der Freundeskreis um Informationen von Sammlern oder Eigentümern von Gemälden.

Wer sich bislang noch nicht melden konnte, kann sich bei Heike Sondermann per E-Mail melden: WerkverzeichnisBrinkschroeder@paderborn.com

Das Stadtmuseum nimmt auch telefonisch unter 05251 / 8811247 Informationen entgegen.

Für die wissenschaftliche Erfassung und Einordnung sind auch Briefe, Fotos und Postkarten interessant. Alle Informationen werden diskret behandelt.

Bildrechte: Stadt Paderborn

Josefthomas Brinkschröder (1909-1992)

war ein Paderborner Künstler, der zu Lebzeiten ein äußerst umfangreiches und abwechslungsreiches Oeuvre schuf, mit dem er die Paderborner Gesellschaft beeinflusste. Arbeiten am Rathaus wie zum Beispiel die eindrucksvollen Rathaustüren, aber auch viele Werke, die sich im privaten, regionalen Besitz befinden, stammen von ihm.

Anzeige

Die Kanzlei am Rosentor

Erstklasssige Kompetenz mit klaren Spezialisierungen

Hinter dem Namen „Kanzlei am Rosentor“ steckt mehr als eine traditionsreiche Kanzlei mit einem guten Namen. Hier haben sich Köpfe mit Charakter, echter Leidenschaft und Weitblick zusammengefunden.

Kraftvoll, aber mit Augenmaß und Verhandlungsgeschick vertreten wir Ihre Interessen. Als Persönlichkeiten, die sich auf Augenhöhe menschlich und unternehmerisch für Sie einsetzen.

Als mittelständische Kanzlei setzen wir ganz bewusst andere Akzente als eine Großkanzlei. Wir legen Wert auf die langfristige und persönliche Betreuung unserer Mandanten und stellen uns ganz auf die individuellen Bedürfnisse ein.

In Abgrenzung zu anderen Wirtschaftskanzleien sind bei uns auch Privatpersonen sehr gern gesehen. Unsere privaten Klienten betreuen wir mit der gleichen fachlichen Kompetenz und Engagement wie große Wirtschaftsmandate.

Der mandatsführende Rechtsanwalt ist immer der erste Ansprechpartner auch bei der Sachbearbeitung durch einen Fachkollegen. Denn der persönliche Kontakt ist Voraussetzung für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Sechs Berufsträger und insgesamt 20 Angestellte bieten umfangreiche Beratung und Vertretung. Auch dank dieser Größe kann die Kanzlei am Rosentor die notwendige Spezialisierung vornehmen und die Mandanten umfassend begleiten.

In der Kanzlei am Rosentor in Paderborn finden alle Mandanten eine gute Lösung für Ihre rechtlichen Fragen und Aufgaben. Die Rechtsanwälte haben eindeutige Spezialgebiete und verfügen in ihren Bereichen über erstklassige Kompetenz.

Auch für die Beurkundung von Verträgen und Vereinbarungen sind Sie in der Kanzlei am Rosentor genau richtig. Neben seiner Tätigkeit als Rechtsanwalt ist Christoph Frisch mit langjähriger Erfahrung und einem qualifizierten Team als Notar aktiv.

Erbrecht und Vermögensnachfolge

Das Thema „Erben und Vererben" ist von besonderer Komplexität, da mit dem Erbrecht stets auch Fragen benachbarter Rechtsgebiete wie etwa des Gesellschafts-, Steuer- und Familienrechts einhergehen. Notar und Rechtsanwalt Christoph Frisch ist mit seinem Team und Netzwerk auf Erbrecht spezialisiert.

Bei allen Mandaten der privaten und betrieblichen Nachfolge planen wir unsere Schritte vorausschauend und setzen diese praxisorientiert um. Insbesondere komplexe Vermögensverhältnisse und die vollständige oder teilweise Übertragung von Familienunternehmen auf die nachfolgende Generation stellt mit betriebswirtschaftlichen, unternehmensstrategischen oder auch psychologischen Aspekten eine besondere Herausforderung dar.

Wir unterstützen unsere Mandanten dabei, ein wirtschaftlich tragfähiges und in der Familie akzeptiertes Nachfolgekonzept zu entwickeln. Es bildet die Basis der anschließenden zivil- und gesellschaftsrechtlichen Umsetzung sowie der steuerlichen Optimierung in Zusammenarbeit mit den steuerlichen Beratern.

Wir erstellen für Sie kluge Testamente oder setzen Ihre erbrechtlichen Ansprüche und Pflichtteilsrecht gerichtlich und außergerichtlich durch.Mit durchdachten Übergaben sichern wir nicht nur den Familienfrieden, sondern sparen auch Erbschaftssteuer. Hier zahlen sich mehr als 20 Jahre Erfahrung im Erbrecht aus.

Unsere Tätigkeitsschwerpunkte

- Private Gestaltung der Vermögensnachfolge durch lebzeitige und letztwillige Verfügungen
- Begleitung von Unternehmen und Unternehmern im Zusammenhang mit Übertragungen auf die nächste Generation
- Erbschafts- und Schenkungssteuerrecht
- Beratung und Übernahme bei Testamentsvollstreckungen
- Stiftungs- und Gemeinnützigkeitsrecht
- Grenzüberschreitende Erbfälle und internationales Erbrecht
- Vorsorge- und Patientenverfügungen
- Prozessuale Durchsetzung von Erbansprüchen

KANZLEI AM ROSENTOR
Rosenstraße | Franziskanermauer 1A
33098 Paderborn

Telefon: 05251 - 12310
E-Mail: zentrale@kanzlei-am-rosentor.de

www.kanzlei-am-rosentor.de

Unser Sekretariat ist erreichbar:

Mo. - Do. 8.30 - 17.30 Uhr
Fr. 8.30 - 13.00 Uhr

KANZLEI AM ROSENTOR
Frisch und Kollegen

Christoph Frisch
Notar und Rechtsanwalt

Dr. jur. Andreas Jolmes
Rechtsanwalt

Diana Neufeld
Rechtsanwältin

Fabian Henschke
Rechtsanwalt

Micheal Ostermann
Rechtsanwalt

Dr. jur. Mark Andre Meding
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Strafrech

Rechtsbereiche

- **Erbrecht und Vermögensnachfolge**
- **Familienrecht**
- **Gesellschafts- und Handelsrecht**
- **Wirtschafts-, Arbeits- und Bankrecht**
- **Immobilien-und Mietrecht**
- **Strafrecht und Wirtschaftsstrafrecht**
- **Verkehrsrecht**

www.kanzlei-am-rosentor.de

Bildrechte: Stadt Paderborn, Fotograf: Dirk Rellecke

Musikalische Strömungen im Paderquellgebiet

Musik Festival „Confluence“

An Pfingsten 2023 (26. bis 29. Mai) feiert ein neues Event seine Premiere in Paderborn: Confluence – das Pader Musik Festival. An vier Tagen treten insgesamt 16 Ensembles auf drei verschiedenen Bühnen im Paderquellgebiet und auf dem Kardinal-Degenhardt-Platz vor der Stadtbibliothek auf– Open Air und bei freiem Eintritt.

Die künstlerische Leitung hat Uli Lettermann übernommen. „Zwischen 18 und 22 Uhr bieten überwiegend internationale und nationale Spitzenmusikerinnen und Spitzenmusiker an der Pader Konzerte, in denen Grenzen fließend ineinander übergehen – Confluence eben“, erklärt Lettermann das Konzept. Wie das Wasser Lebensgrundlage für alle Menschen ist, verzichtet dieses Festival bewusst auf eine stilistische Festlegung.

So werden sich Menschen begegnen, die ungeahnte Mischungen von Reggae bis Klassik, von Indie-Pop bis Jazz und auch experimentelle Performances erleben.

Am Pfingstsamstag wird der Confluence-Gedanke für alle besonders greifbar: Musikalisch ziehen die Paderbornerinnen und Paderborner von den Quelltöpfen zu den Zusammenflüssen bis zum alles aufnehmenden Fluss, der Pader. Und das geschieht im Zusammenwirken von professionellen Musikerinnen und Musiker und der Stadtbevölkerung aller Altersgruppen. In das Festival eingebettet ist zudem die Pa-derkultour am Sonntagnachmittag.

Das Stadtmuseum Am Abdinghof hat an den Veranstaltungstagen bei freiem Eintritt geöffnet und auch die Stadtbibliothek öffnet von 18 bis 22 Uhr ihre Türen.

Startpunkt des Confluence Festival ist am Freitag, 26. Mai ab 19 Uhr die Hauptbühne im Paderquellgebiet. Studierende der Hochschule für Musik und der Hochschule für Bildende Künste führen ihre Performance„Liquid“ auf, eine kritische-künstlerische Auseinandersetzung mit unserem Verbrauch von Ressourcen.

Diverse Streetfood-Stände bieten Snacks und Getränke im Paderquellgebiet und auf dem Kardinal-Degenhardt-Platz an, sodass ein richtiges Festival-Feeling aufkommt.

Das vollständige Programm gibt es auf
www.confluence-festival.de

Helfer mit Herz – Maik Menke

„Solidarität ist die Zärtlichkeit der Völker“

Heulende Sirenen, schwere Gefechte, Raketenangriffe. Die Lage in der Ukraine lässt sich kaum in Worte fassen. Es ist unvorstellbar, welchem Leid die Bevölkerung vor Ort ausgesetzt ist. Die Menschen leiden an Angst vor Gewalt, Hunger, dem Verlust von Angehörigen und einer ungewissen Zukunft – insbesondere die Frauen in der Ukraine sind davon betroffen. Für Maik Menke und sein Team ist es vollkommen selbstverständlich, Menschen in Not zu helfen. In den letzten 12 Monaten sind über 300 Tonnen Medikamente und medizinisches Zubehör sowie knapp 25 Rettungswagen in die Ukraine gebracht worden, um vor Ort zu helfen. Die Rettungswagen gehen nach dem Grenzübergang direkt in den Einsatz, um Menschenleben zu retten. Insgesamt drei der Rettungswagen sind mittlerweile schon dem Krieg zum Opfer gefallen. Bei seinem 9. Hilfstransport wurden Maik Menke und seine freiwilligen Helfer plötzlich von einem Luftangriff überrascht und mussten schnell einen Luftschutzbunker aufsuchen.

„Es ist einfach grausam. Das Gefühl lässt sich nicht in Worte fassen.“, berichtet er direkt aus dem Kriegsgebiet. Trotz oder gerade wegen solcher Zwischenfälle, macht Maik Menke weiter. Direkt nach dem 9. Hilfstransport plant er bereits den nächsten Hilfseinsatz. In Stuttgart wurden vor einigen Tagen insgesamt 37 Paletten in die LKW geladen und nach Paderborn gebracht, um anschließend weiter in die Ukraine transportiert zu werden. Darunter befinden sich Medikamente, Maschinen für die ärztliche Versorgung, Rollstühle, Matratzen und Schlafsäcke. Denn immer wieder setzt in der Ukraine der Schneefall ein. Jede Spende zählt. „Alles, was ich seit einem Jahr nicht mehr in den Fingern hatte, das brauche ich auch nicht mehr“, ruft er die Menschen auf seinen sozialen Netzwerken zum Spenden auf. „Und wenn doch, dann gibt es mit Sicherheit genauso liebenswürdige Menschen, die einen ebenfalls in einer Notsituation unterstützen“, fügt er noch hinzu. Denn ein einzelner kann einen Unterschied machen, aber ein Team kann ganze Wunder vollbringen.

Für seinen unermüdlichen Einsatz in der Ukraine erhielt der Sachverständige Maik Menke die Ehrenspange der Ukraine.

Bislang wurden nur zwei solcher Orden an Personen außerhalb der Ukraine verliehen. Sie steht für die Anerkennung besonderer Verdienste um die Gesellschaft und Mitmenschen des Landes. „Diese Ehrenspange ist für euch alle“, sagt er bei der Überreichung des Ordens. Er hat ihn stellvertretend für die vielen

tausend Menschen, die ehrenamtlich weit über die Grenzen hinaus gegangen sind und gemeinsam das Unmögliche möglich gemacht haben, entgegengenommen.

Neben der Hilfsorganisation für die Ukraine, Türkei, Syrien und das Ahrtal, deckt er als Sachverständiger Baumängel und Betrug auf und steht den Betroffenen zur Seite. Erst vor kurzem deckte er in einer Wochenserie im TV Baumängel in Höhe von 150.000 Euro auf. Familie Erdmann erfüllte sich ihren Traum vom Eigenheim und zahlte dafür stolze 200.000 Euro. Schnell folgte die Ernüchterung, da nach der letzten Rate an die Bauunternehmer die Handwerker plötzlich verschwunden waren. Das unfertige Haus ließen sie zurück. Nach wiederholten Kontaktversuchen hatte niemand Zeit für Familie Erdmann und keiner meldete sich zurück. Daraufhin wurde der Anwalt eingeschaltet. Angefangen bei kleinen Hausratschäden, bis hin zu unvorstellbaren Schadensummen bei einem Neubau – Maik Menke hat es sich gemeinsam mit seinem Team zur Aufgabe gemacht, die Leute aufzuklären und sie zu unterstützen. Denn viel zu oft werden Bauherren schamlos ausgenutzt und der ursprüngliche Traum wird zu einem Albtraum. Er informiert Betroffene oder zukünftige Bauherren, auf was man achten sollte und was alles passieren kann.

**Getreu seinem Motto:
Hand in Hand für Menschen in der Not.**

Bildrechte: Stadt Paderborn

Projekt „Umgestaltung Mittleres Paderquellgebiet“

Stadt Paderborn bewirbt sich für den Deutschen Städtebaupreis 2023

Die Stadt Paderborn hat sich mit der Einreichung des Projektes „Umgestaltung Mittleres Paderquellgebiet“ an der Auslobung des Deutschen Städtebaupreises 2023 beteiligt. Dies teilte Claudia Warnecke, Technische Beigeordnete der Stadt Paderborn im März im Ausschuss für Stadtentwicklung, Bauen und Konversion mit. Die Stadt Paderborn wurde nun zur feierlichen Preisverleihung am 26. Mai nach Berlin eingeladen. Ob das Projekt eine Belobigung, eine Auszeichnung oder einen Preis erhält, klärt sich jedoch erst im Rahmen dieser Veranstaltung.

Der im Jahre 1980 ins Leben gerufene Deutsche Städtebaupreis dient der Förderung einer zukunftsweisenden Planungskultur und Stadtbaukunst. Mit dem Städtebaupreis werden in der Bundesrepublik Deutschland realisierte städtebauliche Projekte prämiert, die sich durch nachhaltige und innovative Beiträge zur Stadtbaukultur sowie zur räumlichen Entwicklung im städtischen und ländlichen Kontext auszeichnen.

Mit seinem ganzheitlichen Anspruch fordert der Städtebaupreis die Bauherren und die Auftragnehmer heraus, interdisziplinär, weitsichtig und nachhaltig zusammenzuarbeiten sowie wegweisende Projekte zu entwickeln, die den Ansprüchen der Gesellschaft nicht nur entsprechen, sondern diese auch mit formen. Der Preis wird in zwei Sparten vergeben. Neben dem „klassischen“ Städtebaupreis wird ein Sonderpreis ausgelobt, der vor allem dem „Aufspüren“ neuer städtebaulicher und stadtplanerischer Handlungsfelder, Strategien und Verfahrenswege dient.

Der 2022/2023 parallel zum Städtebau-Preis ausgelobte Sonderpreis akzentuiert besonders dringliche Handlungsfelder in Städtebau und Stadtplanung. Das Thema des Sonderpreises 2023 lautet „Klimaanpassung gestalten“.

Der Klimawandel fordert den Städtebau heraus:

Die drängende Aufgabe lautet, die Kommunen als sozial-ökologische Systeme konsequent und kompromisslos an die Belastungen des Klimawandels anzupassen – nicht zuletzt, um die Lebensqualität zu sichern. Die Stadtentwicklung spielt eine maßgebliche Rolle bei der Erreichung der Klimaschutzziele.

Für den Sonderpreis wurden daher städtebauliche Projekte und umsetzungsorientierte Planwerke gesucht, die einen besonders beispielhaften, zukunftsweisenden oder auch experimentellen Beitrag zur Anpassung der Kommunen, ihrer Stadtteile und Quartiere an den Klimawandel leisten. Es geht um die Transformation des Gebäudebestands oder Freiraums auf allen Maßstabsebenen. Adressiert wird zugleich die Frage, welche (neuen) Verfahren, Instrumente und Kooperationen für diese nachhaltigen Transformationsprozesse erforderlich und aussichtsreich sind.

Digitalministerin besucht Paderborn

Digitale Modellregion Ostwestfalen-Lippe als Wegbereiterin für die Kommunen der Zukunft

„Die Digitalisierung ist das Zukunftsthema für die Kommunen." Mit diesen Worten begrüßte Ina Scharrenbach, Ministerin für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen (NRW) die Digitalakteurinnen und Digitalakteur der Region. Auf Einladung der Digitalen Modellregion OWL war die Digitalministerin nach Paderborn gekommen, um sich mit Kommunen, Kreisen und Institutionen des Digitalboards OWL zu den Förderprojekten des Landes-Programms, das noch bis zum 30. Juni 2023 läuft, auszutauschen.

„Die 16 OWL-Förderprojekte haben der Region und darüber hinaus großartige Impulse, Innovationen und eine ganz neue Form der Vernetzung gebracht", fasste Michael Dreier, Leitkommune Paderborn, einige Effekte der Förderung zusammen. Insbesondere von Projekten, die sich mit Basistechnologien beschäftigen, wie die „Open Data Plattform" und „LoRaWAN" profitieren viele Kommunen, da Technologien individuell für die konkreten Zwecke und Bedarfe nutzbar gemacht werden können. Das Interesse auch an den E-Governmentprojekten „Serviceportal", „Digitales Schülerticket" und „ZEonline" ist daher hoch.

Daneben leuchtet OWL's besonderes Innovationspotential mit den Städten Detmold, Gütersloh, Paderborn, Lemgo/Gemeinde Kalletal und dem Kreis Höxter als‚Smart Cities made in Germany'-Projekte. Fünf von insgesamt 73 bundesweiten Förderprojekten holten die Antragsteller mit dem besonderen Siegel des Bundeministeriums des Innern und Heimat für Innovation so in die Region. Inhaltlich beschäftigen sich die Projekte mit smarten Nahversorgungsräumen der Zukunft, der Verknüpfung realer und virtueller Räume und mit der co-kreativen Stadt, bei der die Stadtgesellschaft unmittelbar in die Projektumsetzungen einbezogen wird.

Landrat Christoph Rüther betonte: „Seit der Gründung der Digitalen Modellregion 2018 haben wir mit dem Digitalboard OWL ein Steuerungsgremium in der Region etabliert, welches den Gesamtprozess für die digitale Zukunft OWL's strategisch begleitet. In unserer Region arbeiten wir Kommunen Hand in Hand, um die Herausforderungen der Digitalisierung gemeinsam meistern zu können." Hier vernetzen sich Digitalakteurinnen und Digitalakteure aus Landesverwaltung, Kommunen und Kreisen sowie aus Wirtschaft und Wissenschaft und stützen den Beitritt von ggf. weiteren Kooperationspartnern, sodass aus den verschiedenen Perspektiven profitiert werden kann. In die Anwendung gebracht wird das große Potenzial für mehr Nachhaltigkeit durch Digitalisierung im Handlungsfeld E-Government zudem durch eine weitere Institution.„Im Jahr 2022 haben wir unter Federführung der Bezirksregierung das NRW-Pilotprojekt ‚DigitalBüro OWL' initiiert, das mit interkommunaler Beteiligung die Verstetigung und Weiterentwicklung der Digitalen Modellregion OWL in die Praxis bringt" betonte Anna Katharina Bölling, Regierungspräsidentin Detmold.„Insbesondere unterstützt das DigitalBüro OWL die Kommunen als regionale Koordinierungsstelle für Digitalisierungslösungen bei der Planung und Umsetzung von E-Government-Vorhaben", verdeutlichte sie den praktischen Nutzen.

Das kommunale Know How aus verschiedenen OWL-Kommunen wird in nachhaltigen Strukturen für die Digitalisierung der Region gebündelt und ermöglicht Transfer und Übertragung.

Der Termin der Digitalakteurinnen und Digitalakteure mit Ministerin Ina Scharrenbach bot viel Raum für offene Praxisfragen. Die Ministerin forderte konsequente Standardisierung und länderübergreifende Vorgaben zur Schaffung einheitlicher Schnittstellen. Man müsse zudem klar priorisieren, in welcher Reihenfolge Prozesse digitalisiert werden, da nicht alles gleichzeitig umgesetzt werden könne. Sie sei dazu bereit, mit und für die Kommunen auch unkonventionelle Wege zu gehen, um noch stärker ins Tun zu kommen:

„Wir müssen immer wieder die Brille der Bürgerinnen und Bürger aufsetzen, um so die Vorstellung eines idealen virtuellen Rathauses zu entwickeln, bei dem ‚Running Systems' sinnvoll integriert werden können."

Bildrechte: Projektbüro OWL

Anzeige

Westfalen Therme

Wohlfühltempel in Bad Lippspringe

Schwimmbad, Erlebnisbad, Saunalandschaft – hier ist für jeden etwas dabei

Die Westfalen Therme in Bad Lippspringe bietet ein umfangreiches Angebot an Innen- und Außenbereichen, Wasserrutschen und mitreißenden Strömungen an. Egal ob sportlich ambitioniert oder auf der Suche nach Entspannung. Sowohl das Sportbecken als auch die Wasserwelt stellen die perfekten Bedingungen dar, um die Auszeit vom Alltag zu genießen.

Für die jüngeren Badegäste bietet das Piratenland als einer der größten Indoor Wasserspielplätze in NRW viel Platz zum Austoben. Ein besonderes Highlight ist die Wasserfontäne, die eine Riesenwelle vor das Piratenschiff schlägt. So entsteht ein Gefühl wie auf hoher See. Hier ist Spaß und Erholung für die ganze Familie vorprogrammiert. Zudem gibt es diverse zusätzliche Angebote für Kinder, beispielsweise die Feier eines Kindergeburtstages in der Westfalen Therme oder der Besuch der Schwimmschule.

Neben den abenteuerlichen Attraktionen steht den Gästen auch ein umfangreiches Wellnessprogramm zur Verfügung.

Über Whirlpools und Massageliegen, bis hin zu dem weitläufigen Sauna-Garten lässt die Westfalen Therme keinen Wunsch offen. Eine besondere Auszeit erleben die Gäste im insgesamt 4.000 m² großen WALDgarten.

Anzeige

Hier sind reines Quellwasser, klare Waldluft aus dem Kurort Bad Lippspringe und wohltuende Aufgüsse in den drei naturnahen Saunen zu finden. Die Baumhaussauna bietet einen unvergesslichen Blick in die Baumkronen des Heilwaldes. Die Erdsauna steht im Kontrast zu den beiden modernen Saunen und ist etwas rustikaler gestaltet. Die Nähe zur Erde schafft ein besonderes Ambiente. Abseits des Sauna-Gartens gibt es diverse Möglichkeiten auf den Liegen der Dachterrasse zu entspannen oder vor dem Kamin zwischen den Aufgüssen neue Energie zu tanken. Das Herzstück des WALDgartens ist der große Naturteich und der 34° warme Infinitypool.

Ob Sommer oder Winter – es ist ein unvergessliches Erlebnis unter freiem Himmel zu schwimmen.

Noch exklusiver wird der Aufenthalt in den WALDsuiten „Höhle", „Bau" und „Nest". Auf der persönlichen Sonnenterasse gibt es einen phänomenalen Blick in den angrenzenden Heil Wald. Die Suiten stellen einen zusätzlichen Raum dar, der abseits der anderen Besucher gebucht werden kann. Den Alltag für ein paar Stunden vergessen und Wasser, Wärme und Wellness mit allen Sinnen genießen.

Fernab des Sauna-Gartens bietet das Salinarium Möglichkeiten zum Entspannen und Regenieren. Die Kombination aus Wärme und Salz sowie optimale Licht und Soundeffekte lassen die Besucher die Sorgen des Alltages vergessen. Des Weiteren kann das Salinarium auch gesundheitliche Vorteile mit sich bringen und einen positiven Einfluss auf die Atemwege und das Hautbild nehmen.

Die vielseitigen Events der Westfalen Therme optimieren das Badeerlebnis oder den Saunabesuch zusätzlich und bieten die perfekte Auszeit vom Alltag.

Ein Hoch auf die Freundschaft beim BestFriendsDay.

Tauche ein und verbringe einen entspannten Tag mit deinen Liebsten in der Westfalen Therme. Neben der Tageskarte für die Saunawelt und den Waldgarten, steht den Gästen ein abgetrennter VIP-Bereich zur Verfügung. Außerdem gibt es VIP-Aufgüsse, ein Willkommensgetränk, sowie Snacks im WALDbistro. Dieser Tag bleibt noch lange in Erinnerung.

Am 5. Mai 2023 ist eine große Tropical Night im Rahmen der Mitternachtssauna geplant.

Die Gäste dürfen sich bis 1 Uhr nachts auf Showaufgüsse, Live-Sommerhits und Klangschalenmeditation freuen. Zusätzlich gibt es ein umfangreiches Massageangebot. Hier ist für jeden etwas dabei. Die Events der Westfalen Therme bieten die perfekte Auszeit vom Alltag.

Westfalen-Therme GmbH & Co. KG

Schwimmbadstraße 14 • 33175 Bad Lippspringe
Telefon: 05252 - 9640

Öffnungszeiten

Sonntag - Donnerstag	09:00 - 22:00 Uhr
Freitag - Samstag	09:00 - 23:00 Uhr

www.westfalen-therme.de

Beste Freunde chill'n zusammen

WESTFALEN THERME

Eintauchen und entspannen beimBestFriendsDay

Ein Hoch auf die Freundschaft!

Verbringe einen **entspannten Tag mit deinen Besten** bei uns!
Dabei profitierst Du von unserem BestFriendsDay-Angebot:

- Tageskarte Saunawelt inklusive WALDgarten Wasserwelt & dem textilen Sole SPA Salinarium
- Abgetrennter VIP-Bereich
- VIP Aufguss in der Saunawelt
- Willkommensgetränk in unserem WALDbistro
- kleiner Snack in unserem WALDbistro

Sichere dir unser Angebot unter
www.westfalen-therme.de/bestfriendsday

Veranstaltungen im Heilwald Bad Lippspringe

Familienfest, Faszination Heilwald, Tag der Hängematte und KoMo-Park

Im Jahr 2023 steht der deutschlandweit einzigartige Heilwald Bad Lippspringe im Zentrum zahlreicher Veranstaltungen. Den Auftakt markiert **„Aktiv und Gesund in BaLi – Familienfest Gesunde Kommune" am Sonntag, 2. April.** An diesem Tag verwandelt sich der weitläufige Arminiuspark in eine große Spiel- und Spaßarena mit abwechslungsreichen Mitmachstationen rund um die Themen Sport, Ernährung und Gesundheit.

Die Besucherinnen und Besucher dürfen sich unter anderem auf einen mobilen Kletterturm, einen mobilen Spielplatz, ein Volleyballfeld, Bogenschießen, Yoga- und Qigong-Kurse, Hüpfburgen und viele weitere Angebote wie Ernährungsberatungen und Körperfettmessungen freuen. Darüber hinaus werden an diesem Tag die inklusiven Spielgeräte und die Sportbox im Arminiuspark eingeweiht. Frank und seine Freunde sowie weitere Musiker sorgen für den passenden musikalischen Rahmen.

Am **Sonntag, 18. Juni,** dreht sich in der Gartenschau Bad Lippspringe alles um die **„Faszination Heilwald".** Die Besucherinnen und Besucher können aus zahlreichen Mitmachabgeboten wählen und so die Vorzüge des einzigartigen Heilklimas genießen. Neben Achtsamkeitsspaziergängen, Kinder-Yoga, Klangmeditationen und dem Gebet der Religionen im Glaubensgarten wird es auch die Möglichkeit geben, den Hand- und Fußpfad der Gartenschau unter therapeutischer Anleitung zu erkunden.

Rund zwei Monate später – am **Sonntag, 20. August,** findet erstmals der **„Tag der Hängematte"** in der Gartenschau Bad Lippspringe statt. Rund 80 Hängematten laden dazu ein, sich einen Moment zu entspannen und – im wahrsten Sinne des Wortes – die Seele baumeln zu lassen. Baum- und Klangmeditationen, Yoga- und Entspannungs-Angebote sowie heilklimatische Spaziergänge runden das Programm ab. Darüber hinaus sorgt ein DJ in den späten Nachmittagsstunden für stimmungsvolle Musik auf der Waldbühne Adlerwiese.

Zum Jahresende hin planen die Stadt Bad Lippspringe und der Lehrstuhl für Sportmedizin an der Universität Paderborn die Installation der ersten Geräte für einen kognitiv-motorischen Bewegungspark (KoMo-Park) im Heilwald Bad Lippspringe. Das Projekt vereint Denksportaufgaben mit Kraft-, Ausdauer--sowie Koordinationstraining und wird der erste öffentlich zugängliche Bewegungspark dieser Art weltweit sein.

Diese Form des Trainings gewinnt nicht nur im Leistungs-, sondern auch im Breitensport immer mehr an Bedeutung, wie der renommierte Sportmediziner Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger erläutert: „Sportlicher Erfolg hängt nachweislich nicht nur mit der körperlichen Leistungsfähigkeit von Sportlerinnen und Sportlern zusammen, sondern auch mit ihren kognitiven Fähigkeiten. Aus diesem Grund setzen auch Profi-Fußballvereine wie der SC Paderborn 07 schon lange auf die Kombination von kognitiven und motorischen Übungen. Mit dem KoMo-Park möchten wir diese neue Trainingsform der gesamten Bevölkerung niederschwellig zugänglich machen."

Anzeige

Die Küche ist das Herzstück

- ganz gleich ob kreativ, einzigartig & zeitlos

Wer kennt es nicht, das Phänomen: Jede gute Party endet in der Küche! Mit gutem Grund. Die Küche ist das Herzstück Ihres Zuhauses. Hier trifft man sich mit der Familie oder mit Freunden. Hier kocht, isst, trinkt, lacht und lebt man gemeinsam wie in keinem anderen Raum.

Wir legen Wert auf absolute Kundenzufriedenheit und vermögen unsere Kunden immer wieder durch die Vielseitigkeit moderner Küchenlösungen in unserer Ausstellung zu faszinieren.

Die Wünsche unserer Kunden haben oberste Priorität. Außerdem bieten wir ein **Handwerker-Rundum-Service-Paket:** Auf Wunsch leisten wir die Koordination der unterschiedlichen Gewerke für Sie, sodass Sie sich nicht mehr um komplizierte Terminabstimmungen mit unterschiedlichen Handwerkern kümmern müssen.

Einzigartige Menschen suchen einzigartige Lösungen

Küchen Linie7
Inh. Peter Brockmeier
Detmolder Straße 137
33175 Bad Lippspringe

www.kuechen-linie7.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
10:00 - 18:30 Uhr

Samstag
10:00 - 14:00 Uhr

KÜCHEN Linie 7

Foto: djd/Teutoburger Wald Tourismus/Patrick Gawandtka

EINE AUSZEIT IM HEILGARTEN

Reha-Angebote für pflegende Angehörige im Teutoburger Wald

(djd). Etwa 4,1 Millionen Menschen haben in Deutschland einen Pflegegrad und die Zahl der pflegebedürftigen Personen nimmt kontinuierlich zu. Vier von fünf werden zu Hause gepflegt – und das ist für die Angehörigen eine große Herausforderung, die viele an ihre Belastungsgrenze bringt. Häufig sind es Frauen, die jahrelang neben der Pflege auch die Organisation der Familie sowie berufliche Anforderungen meistern. Zu den Folgen können Überbelastung, Erschöpfung, Schlafstörungen, Unruhe, Depressionen, orthopädische Beschwerden und Zukunftsängste gehören. Lars Bökenkröger, stellvertretender Vorsitzender des Heilbäderverbands Nordrhein-Westfalen und Bürgermeister der Kurstadt Bad Oeynhausen, kennt die körperlichen und psychischen Belastungen von Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen: "Ihnen wollen wir ein Angebot machen, denn gerade pflegende Angehörige verdienen in der für sie belastenden Situation eine Auszeit."

Foto: djd/Foto: DJD/Westfälisches Gesundheitszentrum Holding

Therapie, Entspannung und Erholung

Da es bisher nur wenige zielgerichtete Reha-Angebote für pflegende Angehörige gibt, haben sich Heilbäder in Westfalen zusammengetan. Rehakliniken entwickelten dort spezielle Reha- und Kurmaßnahmen. Pflegende Patientinnen und Patienten können sich in den teilnehmenden Kliniken vom kräftezehrenden Alltag erholen, neue Kraft

schöpfen und Methoden kennenlernen, um die häusliche Pflege besser gestalten zu können. Es gibt die Möglichkeit, einen Wunschort für die Reha im Beratungsgespräch oder beim Arzt zu äußern. Die Versorgung der pflegebedürftigen Person in einer Einrichtung nahe zur Rehaklinik kann oftmals geregelt werden. Dabei leisten die Kliniken Unterstützung. Der Teutoburger Wald gilt mit seinem Reichtum an Heilmitteln als Heilgarten Deutschlands. In der Region mit den Kurorten Preußisch Oldendorf-Bad Holzhausen, Bad Oeynhausen, Bad Salzuflen, Horn-Bad Meinberg, Bad Driburg, Bad Lippspringe und Bad Wünnenberg werden die Thermalbäder, Kurparks und kulturellen Angebote von Gästen gerne zur Erholung und Entspannung besucht. Unter www.teutoburgerwald.de/auszeit sind die Reha-Programme zu finden.

Spezialangebote für Mütter oder „young carer“

Auch in Südwestfalen werden stationäre Auszeiten für pflegende Angehörige angeboten, die zum Teil neu entwickelt wurden – etwa in Bad Berleburg, Bad Sassendorf, Bad Westernkotten und in Winterberg. Dabei gibt es auch Spezialisierungen für Mütter, die Angehörige pflegen, für Pflegende von an Demenz erkrankten Ehepartnern oder für sogenannte „young carer“, die als Jugendliche in der familiären Pflege eingebunden sind. Die Projekte „Auszeit in OWL und Südwestfalen“ werden durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.

Foto: djd/Teutoburger Wald Tourismus/T. Conrad

MZG unterstützt pflegende Angehörige

Kostenfreie Pflegekurse in Bad Lippspringe möglich

Pflegende Angehörige übernehmen eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe. Sie geraten mit den eigenen Kräften und Fähigkeiten aber oft an ihre Grenzen. Wenn die Bewältigung der Pflege immer schwieriger wird, ist Unterstützung gefragt. Das Medizinische Zentrum für Gesundheit (MZG) Bad Lippspringe bietet kostenfreie Pflege- und Demenzkurse für Menschen an, die im häuslichen Umfeld mit einer Pflegesituation konfrontiert sind.

Die Pflegekurse richten sich ebenfalls an engagierte Bürger, die sich für das Thema Pflege interessieren. In den Pflegekursen bekommen die Teilnehmenden einen Einblick in die theoretischen und praktischen Aspekte, die mit einer Pflegesituation verbunden sind. Auch die rechtlichen Rahmenbedingungen stehen im Fokus.

Das MZG führt die Kurse in sehr kleinen Gruppen durch, damit die Kursleiter auf die individuellen Herausforderungen der Teilnehmer intensiv eingehen können. Die Pflegetrainer regen in diesem Rahmen zum Erfahrungsaustausch untereinander an, um Berührungsängste zu reduzieren. Der Umgang mit den notwendigen Pflegehilfsmitteln wird an einem Pflegebett erklärt und geschult. Ziel der Pflegekurse ist es, die Pflegekompetenz der Teilnehmenden umfassend zu stärken.

Nach Abschluss eines Kurses erhalten die Teilnehmenden ein von den Krankenkassen (NRW) anerkanntes Zertifikat. Diese Bescheinigung beinhaltet die fachliche Voraussetzung für ein ehrenamtliches Engagement in der Pflege im Bereich der Nachbarschaftshilfe. Das positive Feedback hat gezeigt, dass die Pflegekurse die häusliche Versorgungssituation spürbar verbessern können.

Für die kommenden Pflegekurse können sich Interessierte bei Pflegetrainerin Gudrun Brinkmann telefonisch anmelden - Tel.: 05252 / 952441

Ebenso ist eine Anmeldung per E-Mail ist möglich: pflegetrainer@medizinisches-zentrum.de

www.medizinisches-zentrum.de

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

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

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

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

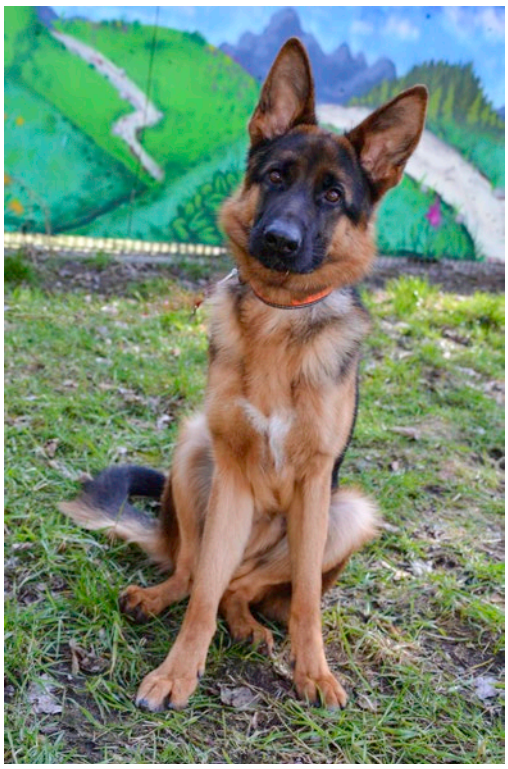
9						5		
	6	5		3				2
7				9				1
2								
8	7			2	5		6	3
	5	9					8	
6		8			9			4
5	4		7	1		6		8
1			6	4	8			5

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

Lösung von Seite 23:

Normalerweise steigt man in sein Auto ein und fährt los. Kaum jemand geht vorher drum herum, um zu sehen, ob es zwischenzeitlich beschädigt worden ist. Dieser Umstand hatte Markus Fux aufmerksam gemacht, aber viel wichtiger war, dass Herr Lehman gar nicht wissen konnte, dass zwischenzeitlich ein anderer Wagen dort geparkt hatte. Denn, als er ankam, stand dort -nach seinen Angaben- ein blauer Mercedes und er hatte es eilig zu seinem Arzttermin zu kommen. Als er wiederkam parkte rechts neben ihm ein roter Ford Kombi. Der Parkplatzwächter hatte nichts gesehen und der Zeuge konnte sich sonderbarerweise erst an das Kennzeichen erinnern, als Herr Lehmann ihn nach dem gelben BMW gefragt hatte.
Also musste Lehmann den Parkplatz die ganze Zeit beobachtet haben, um jemanden zu finden, dem er dann den Schaden an seinem Auto in die Schuhe schieben konnte.

Hektor sucht ein Zuhause



Der Schäferhundrüde Hektor wurde im Tierheim abgegeben, weil seine Besitzer sich getrennt haben und er leider nicht mit umziehen konnte. Hektor ist noch sehr jung, erst am 30.05.2022 geboren.

Er wuchs mit Kindern in einer ländlichen Umgebung mit Haus und Garten auf. Trotzdem sollten Kinder im neuen Zuhause lieber schon im Teenageralter sein.

Fremden gegenüber zeigt er sich zunächst sehr unsicher und verbellt diese. Sobald er aber jemanden näher kennt - dazu reichen schon ein paar Stunden oder ein Tag - geht er freundlich auf einen zu. Fremde Situationen, Menschen andere Hunde machen ihn erst mal nervös. Aber das ist alles eine Sache des Trainings.

Hektor kennt andere Hunde. Er fährt gerne Auto und hat gelernt auch mal bis zu 5 Stunden alleine zu bleiben, was man ihm aber schrittweise beibringen sollte.

Der junge Vierbeiner sucht nun Hundefreunde, die ihm mehr Selbstvertrauen und eine gute Führung geben. Hektor ist ja noch sehr jung und vor allem lernfähig.

Tierheim Paderborn
Hermann-Löns-Straße 72, 33104 Paderborn
Tel.: 05254/12355 | **www.tierheim-paderborn.de**

Lieber gemeinsam statt einsam

(djd). Gemütlich beisammensitzen, miteinander lachen, reden und die gemeinsame Zeit genießen: Für die meisten Menschen sind Feiertage wie Weihnachten oder Ostern, runde Geburtstage oder andere gesellige Anlässe echte Highlights. Umso trauriger ist es, wenn eine Person am Geschehen nicht richtig teilhaben kann. Wer unter Schwerhörigkeit leidet, fühlt sich trotz der Gemeinschaft oft schrecklich isoliert und einsam. Denn gerade, wenn der Geräuschpegel rundherum hoch ist, fällt es schwer, den Gesprächen zu folgen. Es frustriert, wenn Betroffene in der Konversation vieles falsch oder überhaupt nicht verstehen. Manch einer denkt vielleicht sogar:„Lachen oder tuscheln die anderen heimlich über mich?“

Fast jeder Fünfte ist betroffen

Was dann folgt, ist nicht selten ein Rückzug aus der allgemeinen Unterhaltung. Schlimmstenfalls nehmen Schwerhörige an geselligen Treffen von vornherein nicht mehr teil und vereinsamen zunehmend. Doch das muss nicht sein: Denn mithilfe moderner Hörgeräte ist es möglich, das Leben und das Zusammensein mit anderen wieder mit allen Sinnen zu genießen. Wichtig ist es, den ersten Schritt zu tun und die Ohren checken zu lassen. Niemandem sollte es peinlich sein, wenn das Gehör nachlässt, denn das Problem ist weit verbreitet: Nach Studien liegt die Häufigkeit von behandlungsbedürftigen Hörstörungen in Deutschland bei etwa 19 Prozent. Wer sich beispielsweise über die Hotline unter www.audibene.de mit einem Kundenberater in Verbindung setzt, kann sofort einen kostenlosen Hörtest machen. Direkt danach gibt es eine fachkundige Einschätzung. Bei Bedarf sollte man dann zügig handeln, denn je eher ein nachlassendes Gehör behandelt wird, umso besser kann das gesamte Spektrum des Hörens erhalten bleiben. Andernfalls„verlernt“ das Gehirn, bestimmte Töne und Frequenzen zu verarbeiten.

Hörgeräte geduldig „eintragen“

Beratung durch ausgesuchte Experten gibt es etwa bei einem der bundesweit über 1.300 audibene Partner-Akustiker. Hier findet sich auch eine Auswahl modernster Hörgeräte. Diese sind heutzutage so klein und diskret, dass sie kaum auffallen. Auch kostenloses Probetragen ist möglich. Wichtig zu wissen für alle Betroffenen: Es ist ein wenig Geduld gefragt, da es einige Zeit dauert, bis man sich an Hörgeräte gewöhnt hat. Oft ist es sinnvoll, sie zuerst nur stundenweise zu tragen und das Hören gezielt zu üben und zu trainieren. Bei Unsicherheiten oder Nachbesserungsbedarf unbedingt den Akustiker immer wieder um Hilfe bitten, bis alles bestmöglich eingestellt ist. So ist das Hörvermögen hoffentlich schon beim nächsten Familientreffen wieder in Topform.

Foto: djd/audibene/Shutterstock/Drazen Zigic

MECHATRONIKER (m/w/d)

KAROSSERIEBAUER (m/w/d)

SERVICETECHNIKER (m/w/d)

SERVICEBERATER (m/w/d)

Alle ausführlichen Stellenbeschreibungen und weiteren Infos zur Bewerbung unter **www.niggemeier.de/karriere** oder dem **QR-Code**

AUSZUBILDENDE als

MECHATRONIKER (m/w/d)

KAROSSERIEBAUER (m/w/d)

BÜROKAUFFRAU/ MANN (m/w/d)

AUTOMOBILKAUF-FRAU/-MANN (m/w/d)

Alle weiteren Infos zu den Ausbildungsberufen unter **www.niggemeier.de/karriere/#ausbildung** oder dem **QR-Code**

NIGGEMEIER

Ihr Autohaus in Salzkotten

Geseker Str. 41 • 33154 Salzkotten
0 5258 9865 0
info@niggemeier.de • www.niggemeier.de

Auch auf

Komm in unser Team!

Mechatroniker, Karrosseriebauer, Servicetechniker & Serviceberater gesucht - bewirb dich jetzt

Du bist auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung und möchtest dich stetig weiterentwickeln?

Dann bist du beim Autohaus Niggemeier in Salzkotten genau richtig. Dort wartet ein eingespieltes Team auf dich, in dem sich alle Mitarbeiter auf Augenhöhe begegnen. Das gesamte Team unterstützt sich tagtäglich gegenseitig und schafft somit ein familiäres Arbeitsumfeld. Denn nur wenn die Atmosphäre stimmt, können bestmögliche Ergebnisse erzielt werden. „Hier macht das Arbeiten richtig viel Spaß", sagt der Geschäftsführer, Carsten Christoph, der bereits seit über 20 Jahren in dem Unternehmen arbeitet. Auch abseits des Arbeitsalltags wird den Mitarbeitern etwas geboten, wie das alljährliche Sommerfest. Hin und wieder darf es aber auch etwas mehr Action sein, beispielsweise bei den Fahrradtouren oder beim Kartfahren.

Du suchst noch eine Ausbildungsstelle für 2023?

Das Autohaus Niggemeier bietet eine abwechslungsreiche und vielseitige Ausbildung in den Bereichen: Mechatroniker, Karosseriebauer, Bürokaufkraft oder Automobilkaufleute. Auch langfristig bietet dir das Autohaus Sicherheit in Form von Zuschüssen für die Altersvorsorge oder ein großzügiges Gesundheitspaket.

Bewirb dich jetzt!

Finde einen Beruf, der deinen Vorstellungen entspricht und werde Teil des Teams von Autohaus Niggemeier in Salzkotten.

Autohaus Niggemeier
Carsten Christoph
Geseker Straße 41
33154 Salzkotten
Tel.: 05258 - 98650

www.niggemeier.de

Extra für Sie bevorratet bis zum 31.03.2023

Volkswagen MOVE Modelle weiterhin zu Sonderkonditionen

Volkswagen Polo MOVE
1.0 l, 59 kW (80 PS), 5-Gang-Schaltgetriebe in Ascotgrau

Kraftstoffverbrauch (WLTP)* in l/100 km: innerstädtisch 6,4, Stadtrand 5,1, Landstraße 4,8, Autobahn 5,8, kombiniert: 5,5; CO_2-Emissionen: 124 g/km. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.

Ausstattung: Climatronic, 4 Leichtmetallräder „Zürich" 5.5 J x 15, Vordersitze beheizbar, Seitenscheiben hinten und Heckscheibe abgedunkelt, Radio, Einparkhilfe, App-Connect, LED-Scheinwerfer u. v. m.

Volkswagen Taigo MOVE
1.0 l TSI OPF, 70 kW (95 PS), 5-Gang-Schaltgetriebe in Ascotgrau

Kraftstoffverbrauch (WLTP)* in l/100 km: innerstädtisch 6,7, Stadtrand 5,1, Landstraße 4,7, Autobahn 5,9, kombiniert: 5,5; CO_2-Emissionen kombiniert: 124 g/km. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.

Ausstattung: Climatronic, 4 Leichtmetallräder „Zürich" 6 J x 16, Vordersitze beheizbar, Seitenscheiben hinten und Heckscheibe abgedunkelt, Radio, Einparkhilfe, App-Connect, Telefonschnittstelle, LED-Scheinwerfer u. v. m.

*** Die angegebenen Verbrauchs- und Emissionswerte wurden nach den gesetzlich vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Am 1. Januar 2022 hat der WLTP-Prüfzyklus den NEFZ-Prüfzyklus vollständig ersetzt, sodass für nach diesem Datum neu typgenehmigte Fahrzeuge keine NEFZ-Werte vorliegen. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. Zusatzausstattungen und Zubehör (Anbauteile, Reifenformat usw.) können relevante Fahrzeugparameter, wie z. B. Gewicht, Rollwiderstand und Aerodynamik verändern und neben Witterungs- und Verkehrsbedingungen sowie dem individuellen Fahrverhalten den Kraftstoffverbrauch, den Stromverbrauch, die CO_2-Emissionen und die Fahrleistungswerte eines Fahrzeugs beeinflussen. Wegen der realistischeren Prüfbedingungen sind die nach dem WLTP gemessenen Kraftstoffverbrauchs- und CO_2-Emissionswerte in vielen Fällen höher als die nach dem NEFZ gemessenen. Dadurch können sich seit dem 1. September 2018 bei der Fahrzeugbesteuerung entsprechende Änderungen ergeben. Weitere Informationen zu den Unterschieden zwischen WLTP und NEFZ finden Sie unter www.volkswagen.de/wltp. Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO_2-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO_2-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen" entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der DAT Deutsche Automobil Treuhand GmbH, Hellmuth-Hirth-Str. 1, D-73760 Ostfildern oder unter www.dat.de/co2 erhältlich ist.**

[1] Ein Angebot der Volkswagen Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Angebot nur gültig für private Einzelkunden, inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer. Angebot inkl. Selbstabholungskosten und zzgl. Zulassungskosten (149,00 €). Andere Laufzeiten und Fahrleistungen möglich.

[2] Unser Volkswagen Polo MOVE Leasingangebot für Privatkunden[1]: Fahrzeugpreis ab Werk: 21.690,00 €; Nettodarlehensbetrag: 18.675,90 €; Laufzeit: 48 Monate; Sollzins (gebunden): 2,12 %; Effektiver Jahreszins: 2,12 %; Kosten je Mehrkilometer[4]: 7,62 ct./km; Vergütung je Minderkilometer[4]: 2,74 ct./km; Gesamtbetrag: 8.592,00 €; Monatliche Leasingrate[1]: 179,00 €

[3] Unser Volkswagen Taigo MOVE Leasingangebot für Privatkunden[1]: Fahrzeugpreis ab Werk: 25.200,00 €; Nettodarlehensbetrag: 21.525,19 €; Laufzeit: 48 Monate; Sollzins (gebunden): 2,10 %; Effektiver Jahreszins: 2,10 %; Kosten je Mehrkilometer[4]: 7,97 ct./km; Vergütung je Minderkilometer[4]: 3,21 ct./km; Gesamtbetrag: 9.552,00 €; Monatliche Leasingrate[1]: 199,00 €

[4] Wird die Gesamtfahrleistung um mehr als 2.500 km überschritten, dann wird jeder Mehrkilometer berechnet, jeder Minderkilometer wird vergütet (max. 10.000 km). Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Abbildungen zeigen Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Angebot gültig bis 31.03.2023 oder solange der Vorrat reicht. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

NIGGEMEIER
Ihr Autohaus in Salzkotten

Autohaus Niggemeier GmbH & Co. KG
Geseker Straße 41, 33154 Salzkotten
Telefon 05258 9865-0
www.niggemeier.de

GRÖSSTE KINDER- & JUGENDRAD-ABTEILUNG IN GANZ OWL

Löckenhoff rad1.de

JETZT SCHON AN OSTERN DENKEN!

UNSERE TOPMARKEN

BULLS · cannondale · CUBE · FLYER · FOCUS · GIANT · GHOST · BULLS · PEGASUS · RIESE & MÜLLER · HAIBIKE · i:SY Ride it! Love it! · KALKHOFF MY BIKE · KETTLER · KTM · URBAN ARROW · ROTWILD · SANTA CRUZ · SIMPLON · SPECIALIZED · STEVENS · STROMER

www.rad1.de

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

LÖCKENHOFF LIPPSTADT & PADERBORN