

Die Wochenzeitung im Kreis Paderborn

PADERBORNER

HEGEMANNMEDIEN GmbH

JOURNAL

08. Januar 2020 | Ausgabe 195 | 9. Jahrgang

TÄGLICH BRANDAKTUELLE
NEWS ONLINE LESEN!
www.paderborner-journal.de

SCHULTE
FORST- & GARTENTECHNIK

HOLZTAG
18. Jan. 2020
10-16 Uhr

33178 BORCHEN
Buchenhof 3-7 | 10-16 Uhr
www.motorschulte.de

AWO bedankt sich bei Spendern, Unterstützern und Helfern Charity-Weihnachtsmarkt mit Rekordergebnis

Paderborn. Insgesamt 9.220 Euro sind beim AWO-Weihnachtsbasar im Adam-und-Eva-Haus an Spenden zusammengekommen. „Damit haben wir den Erfolg unserer Libori-Aktion sogar noch übertroffen“, freut sich Mitorganisatorin Kerstin Lohmann. „Mit jedem Basartag haben uns mehr Gäste besucht und gestöbert.“ Beim dem inzwischen vierten von AWO und Ükernquartier organisierten Charity-Basar war das Adam-und-Eva-Haus diesmal erstmals in der Vorweihnachtszeit geöffnet. Das Besondere: Die dort angebotenen Schätze hatten die Paderborner vorher für den guten Zweck gespendet. „Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit haben die vielen schönen Stücke so neue Besitzer gefunden, statt weiter auf Dachböden oder in Kellern zu schlummern“, erklärt Lohmann. So habe zum Beispiel eine Besucherin einen Kaufladen mit Hummelfiguren erstanden. „Als Sammlerin der Figuren war sie schon lange auf der Suche und deswegen auch überglücklich über ihren Fund.“ Auf diese Weise für intensive weihnachtliche Momente zu sorgen, sei ein sehr schönes Gefühl gewesen.



Kerstin Lohmann, Jeanette Kulik-Grabosch (Leitung AWO-Mehrgenerationenhaus), Gabi Röttgers vom Ükernteam und AWO-Quartiersmanager Yannis Krone (v.l.) freuen sich über das Rekordergebnis des Charity-Weihnachtsmarktes. Foto: AWO

Ohne die Hilfe der zahlreichen Unterstützer und Partner wäre die Durch-

führung des Basars jedoch nicht Stadt Paderborn und dem Gebäudemangement, dafür dass wir das

Adam-und-Eva-Haus nutzen durften, der Gärtnerei Marx für die gespendete Dekoration, der Bäckerei Mertens für Christstollen, Hans-Joachim Thiemann für seine guten Verbindungen zum Nikolaus, Schauspieler Daniel Minetti vom Paderborner Theater für die Lesungen von Dickens und Shakespeare“, sagt AWO-Geschäftsführerin Ulla Hoentgesberg. „Ein ganz besonderer Dank geht natürlich an Ükernmädchen Kerstin Lohmann und die ehrenamtlichen Helfer aus der Nachbarschaft im Ükern.“ Der gesamte Basar-Erlös fließt in die AWO-Projekte „Nachhilfepaten für Kinder“ und „Sprachpaten“. „Mit Hilfe der Spenden werden wir Schulungsmaterial anschaffen und Fortbildungen durchführen“, erklärt Jeanette Kulik-Grabosch, Leiterin des AWO-Mehrgenerationenhauses. „Außerdem wollen wir die Projekte noch bekannter machen, um weitere Paten für Sprachschüler und Kinder zu gewinnen.“ Derzeit planen AWO und Ükern-Nachbarschaft bereits die nächsten Charity-Aktionen, die dann aber wegen der dort beginnenden Renovierung nicht mehr im Adam-und-Eva-Haus stattfinden werden. Weitere Infos unter 05251 29066 15, www.awo-paderborn.de

GEMEINSAM GUT GEBAUT.

YTONG
Bausatzhaus

Ihr Ytong-Premiumhaus

- individuell planen
- sicher bauen
- gesund wohnen

Für Sie individuell geplant

SIE SUCHEN DAS BESONDERE?

Wir planen gern klassisch moderne „Städter“ mit außergewöhnlichen Raumkonzepten. Lassen Sie sich auf unserer Webseite durch unsere Hausgalerie inspirieren.

IHR PARTNER VOR ORT.

domoplan domoplan GmbH
05252 937 1172
domoplan-bauenmitsystem.de

Die Zukunft der Dempsey Kaserne

Beratung für die Jury gesucht - Anmeldungen noch bis 14. Januar

Paderborn. Im Frühjahr 2020 startet der städtebaulich-freiraumplanerische Wettbewerb zur Dempsey Kaserne in Schloß Neuhaus. Am Dienstag, 19. Mai 2020, findet die Jurysitzung zur Wettbewerbsentscheidung statt, für welche Beraterinnen und Berater zur Teilnahme gesucht werden. Wer selbst in Schloß Neuhaus wohnt, sich für die Entwicklung der Dempsey Kaserne interessiert und Ortskenntnis von Schloß Neuhaus hat, kann sich bis zum 14. Januar bewerben, um die Fachleute der Jury in der Entscheidung des Wettbewerbs zu unterstützen. Zur Teilnahme können sich Interessierte noch bis zum 14. Januar melden: Dafür sollte eine E-Mail an die Adresse moderation@paderborner-konversion.de geschickt werden. Diese Angaben werden dabei benötigt: Vorname, Name, Adresse, Postleitzahl, Ort, E-Mail oder Tele-



Luftbild Dempsey-Kaserne Schloß Neuhaus. Bildrechte: Stadt Paderborn, Fotograf: Gerd Vieler

fonnummer. Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden zwei Personen ausgelost. Die Abgrenzung des Bereichs, welche Bürgerinnen und Bürger



Eingangsbereich Dempsey-Kaserne in Schloß Neuhaus. Bildrechte: Stadt Paderborn, Fotograf: Nathalie Westermilies

BAUEN & WOHNEN



WUNSCHTREPPEN
nach Maß

Tegethoff

Fohling 6 | 33106 Paderborn
Tel.: (05254) 9358-0
www.tegethoff-treppenbau.de

Blumen Frerichs
Inh. Dorothe Behrendt

- Sträuße und Pflanzen für jeden Anlass
- Trauerfloristik
- Hochzeitsfloristik
- Beet- und Balkonpflanzen
- Fleurop Service

Öffnungszeiten

Mo. - Fr.:	8:00 - 13:00 Uhr
	14:30 - 18:00 Uhr
Sa.:	8:00 - 13:00 Uhr
So.:	10:00 - 12:00 Uhr

An der Dicken Linde 1
33106 Paderborn

Telefon: 0 52 54 9 56 75
Fax: 0 52 54 9 35 07 01
E-Mail: frerichs@elsen-aktuell.de

NEWS E-PAPER www.paderborner-journal.de

paul nitzke
GmbH & Co.KG

Schneiden & Schweißen

- Laserzuschnitte
- Brennzuschnitte
- Plasmazuschnitte
- Wasserstrahlzuschnitte
- Abkanttechnik
- Baugruppenfertigung

Am Mühlenteich 8 | 33106 PB-Elsen
Telefon: (0 52 54) 9 30 67-0
Telefax: (0 52 54) 9 30 67-15
Mobil: 0172 7 68 34 91
E-Mail: info@nitzke-stahlbau.de
Internet: www.nitzke-stahlbau.de

Wir produzieren von jetzt auf gleich - sehr kurze Lieferzeit!

K-K-D Kälte- und Klimatechnik Dienstleistungen

Werner Brenke
Meisterbetrieb

Kundendienst u. Wartungsarbeiten
Wärmepumpen u. Wärmerückgewinnung
Splitklimatechnik u. Kaltwassersysteme
Gewerbekälteanlagen
Kühl- u. Tiefkühlzellen
Industrie- u. Prozesskälteanlagen

Anne-Frank-Str. 12
33106 Paderborn
Tel. 0 52 54/9 36 27 60
Fax 0 52 54/9 36 27 61
Mobil 01 73/5 92 88 32
E-Mail info@kkd-paderborn.de
www.kkd-paderborn.de

Rolladen
Sebastian Rose & Jörg Feuchthofen GbR

Reparatur
05252 81317 Modernisierung
Fertigung

Gewerbepark 18 * 33189 Schlangen
www.rollladen-schlangen.de

Die richtige Mischung macht's

Bei der Inneneinrichtung verschiedene Farbtöne geschickt kombinieren

Kaum etwas verändert die Wirkung des Zuhauses schneller und einfacher als ein frischer Anstrich. Mit neuen Farben wirkt die Wohnung fast so, als wäre man gerade erst umgezogen. Kreative Selbsterbauer beweisen dabei Mut zum Kombinieren. Schließlich transportiert jedes Farbklima auch eine ganz eigene Stimmung, von belebenden Farben im Bad bis zu beruhigenden und entspannenden Tönen für den Wohnbereich oder das Schlafzimmer.



Mut zur Farbe zahlt sich aus: Mit einer individuellen Wandgestaltung in Farbtönen, die gut miteinander harmonieren, wirkt das Zuhause behaglicher. Fotos: *djd/Schöner Wohnen Kollektion*

Jede Wand wird zum Unikat

Der weiße Einheitslook an allen Wänden des Zuhauses wird heute abgelöst durch einen individuellen Wohnstil und einen vielfältigen Farbmix. Beliebt sind etwa kräftige Kontraste zwischen hellen und dunklen Tönen, beispielsweise mit drei Wänden in einer Sichtbeton-Optik und einer Wand in einem dunklen Blau, wie der Trendfarbe Blueberry. Gegensätze ziehen sich an und verleihen in diesem Fall dem Raum mehr Charakter sowie mehr Tiefe. Selbst das Kombinieren von vier oder

fünf verschiedenen Wandfarben in einem Zimmer ist heute erlaubt. Wichtig ist es dabei, sich in einem zueinander passenden Farbklima zu bewegen. Verschiedene Abstufungen und Farbtintensitäten harmonieren gut miteinander und machen aus jeder Wand ein Unikat. Grundsätzlich ist dabei die jeweilige Farbwirkung zu beachten: Für wache Räume benötigt man andere Grundtöne als in Zimmern, in denen die Bewohner schlafen oder entspannen möchten. Während etwa Brauntöne als beruhigend gelten, steht Rot für Kraft, Energie und Wärme. Diese Wirkung lässt sich wiederum in Kombination mit einer zweiten Wand in Puderrosa elegant abrunden.

onen möglich sind, zeigen beispielsweise die Schöner Wohnen Designfarben. Mit sechs Farbfamilien und insgesamt 30 Grau-, Braun-, Gelb-, Rot-, Blau- und Grüntönen wird das Kombinieren einfach. Aber auch in der aktuellen Kollektion der Schöner Wohnen Trendfarben finden sich Inspirationen für das Zuhause, erhältlich sind sie im örtlichen Fachhandel und in Baumärkten. Die Dispersionsfarben sind einfach zu verarbeiten und unterstützen ein gesundes Raumklima, da sie weder Lösemittel noch Konservierungsstoffe enthalten. Nicht vergessen sollte man dabei die Gestaltung der Raumdecke. So öffnet ein Hell-Dunkel-Kontrast den Raum und lässt ihn optisch höher wirken. Dunkle Decken hingegen bewirken das Gegenteil. (*djd*)



Farbgruppen kreativ kombinieren

Wie viele individuellen Farbkombinati-

Der Feuerraum-Riese für klimaneutrale Wärme aus Holz

Vom Smartphone bis zum Auto – werden Produkte weiterentwickelt, ist das eine Freude für Nutzer und Besitzer. Oft wird die Form ansprechender oder die Funktion ausgefeilter. Im besten Falle kommt beides zusammen. Und bei Kaminöfen bedeutet das gleich vielfachen Genuss. So erfreut sich einerseits das Auge am Flammenspiel in noch schönerem Design. Andererseits reduziert eine effiziente und leistungsstarke Verbrennungstechnik nicht nur unnötige Emissionen, auch der Brennstoffverbrauch sinkt und somit die Heizkosten. Hinzu kommt: Der nachwachsende Öko-Brennstoff Holz liefert klimaneutrale Wärme für Haus und Wohnung.

Ein schönes Beispiel hierfür ist der Kaminofen „Varese 3“ aus dem Hause Drooff. Bereits in dritter Generation präsentiert der deutsche Hersteller den beliebten Klassiker, der mit seiner Kombination von robustem Stahl, massivem

Guss und vier verschiedenen Verkleidungen aus Naturstein für urige Gemütlichkeit und Atmosphäre sorgt. Dabei überzeugt die Neuauflage optisch mit verfeinerten Details: Wie etwa der ergonomische Stangengriff oder die innenliegenden Türscharniere. All das macht die Linienführung von Tee- bis Holzfach noch eleganter. Zudem bietet der riesige Brennraum feurige Einsicht ins Geschehen und bis zu 40 cm langen Holzscheiten ausreichend Platz. Neben einem besonders lebendigen Flammenspiel ist das gerade für Selbsthacker eine Erleichterung, da größere Scheite weniger Aufwand in kürzerer Zeit bedeuten (www.drooff-kaminofen.de). Als erneuerbare Energie und heimischer Rohstoff hat Holz eine hervorragende Ökobilanz. Damit heizen heißt, CO₂-neutral und im Einklang mit der Natur Wärme zukunftsweisend zu erzeugen. Zudem wird das Heizen mit Holz in Zukunft auch finanzi-

ell noch attraktiver. Denn Holz bleibt im Gegensatz zu Heizöl und Gas von der CO₂-Steuer befreit.

Reines Feuervergnügen dank optionaler Abbrandsteuerung und Katalysator

Im Varese 3 können abgesehen von Brennholz auch Holzbriketts eingesetzt werden. Gesteuert wird das Feuer entweder manuell mittels praktischer Einhandregelung oder komfortabel über die elektronische Abbrand-Steuerung fire+. Das intelligente Zubehör justiert automatisch den Luftschieber je nach Holzmenge, Abbrandphase und Schornsteinzug. Das erhöht den Wirkungsgrad und mindert die Emissionen. Apropos: Zusätzlich kann der rund 120 cm hohe Kaminofen mit einem pflege- und wartungsfreien Katalysator ausgestattet werden, der diese noch einmal um bis zu 56 Prozent verbessert. Klingt nach reinem Feuervergnügen. (*akz-o*)

WASHLET™ – Das WC mit Bidetfunktion

Die optimale Hygiene, für die sensibelsten Stellen des Körpers

Lebensverändernd. So beschreiben Menschen die Erfahrung, nachdem sie ein WASHLET™ zum ersten Mal genutzt haben. Sobald sie den wohlthuenden Komfort und das Wohlbefinden, das die Reinigung mit einem hygienischen Wasserstrahl mit sich bringt, entdeckt haben, können sie sich nicht mehr vorstellen, einfach nur wieder Toilettenpapier zu benutzen.

WASHLET™ – Was bitte?

Das Dusch-WC reinigt den Intimbereich mit Wasser durch den Einsatz einer individuell einstellbaren Düse, die es dem Anwender ermöglicht, Temperatur, Position und Sprühhart einzustellen. Es bietet auch einen vorgewärmten WC-Sitz und je nach Modell eine Trocknungsfunktion mit warmer Luft. Gesteuert werden diese Funktionen mit einer externen Fernbedienung.

WASHLET™ – Warum?

Wir waschen unser Auto in der Waschanlage, das Geschirr kommt in die Spülmaschine, zur Reinigung des verschmutzten Tisches nutzen wir ein feuchtes Tuch; und auf der Toilette

wird nur trocken gewischt?

Die WASHLET™ Modelle von TOTO reinigen Sie ganz natürlich und sanft mit Wasser und sorgen so für ein angenehmes und frisches Gefühl, das Sie den ganzen Tag begleitet. Ein Dusch-WC ist die zeitgemäße Art der WC-Nutzung mit folgenden Vorteilen:

- maximale Hygiene
- verbesserte Gesundheit
- mehr Wohlbefinden
- zeitgemäße WC-Nutzung
- platzsparend
- vorbeugend und als Hilfestellung im Alter / bei eingeschränkter Mobilität

WASHLET™ – Für wen?

Hygiene ist keine Frage des Alters, der Lebensumstände oder der Herkunft. Hygiene ist ein Anspruch, den jeder hat und der um so wichtiger wird, wenn es sich um die intimsten Körperstellen handelt. Damit ist ein Dusch-WC für jeden geeignet, der Wert auf persönliche Hygiene legt und der sich ein frisches Gefühl über den ganzen Tag bewahren möchte.

Vom bestehenden WC zum WASHLET™ – schnell und einfach

Der Austausch eines bestehenden WCs zum WASHLET™ ist für Ihren Installateur in einigen Schritten schnell und einfach durchzuführen.

Bedingungen: ein zusätzlicher Stromanschluss muss vorhanden sein, bzw. die Möglichkeit Strom von naheliegender Stelle zu verlegen. Bei dem Installationsrahmen muss es sich um ein geeignetes Modell mit zusätzlichem Wasseranschluss für den Anschluss eines Dusch-WCs handeln.

Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, kann das WC einfach durch ein WASHLET™ ausgetauscht werden.

Wenn noch Strom und Wasser zugänglich gemacht werden müssen, wird wie folgt vorgegangen:

1. Das bisherige WC wird demontiert und der bestehende Installationsrahmen über den das WC an die Wand montiert wurde, wird freigelegt. Dazu muss die Wand geöffnet werden, ggf. Fliesen entfernt werden.

2. Bei Bedarf wird ein neuer Installationsrahmen eingebaut und Strom wird an passender Stelle zugänglich gemacht.

3. Der Installationsrahmen hinter der Wand wird schnell und einfach mit einer Verbundplatte verdeckt. Ihr neues WASHLET™ wird angebracht. Verbundplatten gibt es in vielen Farben und Designs. Auch individuelle Bedruckungen sind möglich.

Je nach Gegebenheit dauert der Austausch nicht länger als 1 Tag! Für weitere Informationen und Details sprechen Sie mit Ihrem Fachhandwerker.





Lampe & Jack
Haus + Energietechnik GmbH

Shatenweg 4 • 33104 Paderborn
Fon: 05254-6620620
Fax: 05254-6620621
E-Mail: info@lampe-jack.de
Internet: www.lampe-jack.de

Kompetent
Professionell
Zuverlässig

Wir machen das für Sie

Heizung
Lüftung
Sanitär
Klima
Solar
PV

Service

Aktion gültig bis zum 25.01.2020
Nur solange Vorrat reicht!

200
Sorten sofort

Ständig Laminat-
RESTPOSTEN
am Lager



Besuchen Sie uns
auch auf der



10.1. bis 12.1.2020
Bad Salzuffen

Kollektionspreis bei Einzelbestellung * inklusive Fußleiste & Dämmung €/m²

19.97

7.99

einschließlich PE-Dämmung und Fußleiste

Click-Laminat

Die Handwerker-Qualität für den Einsatz in allen Wohnbereichen, Dekor Eiche Alliano (7312), 7 mm Stärke, Nutzungsklasse 31, 10 Jahre Garantie. Format 1.383 x 193 mm.

Kollektionspreis bei Einzelbestellung * inklusive Fußleiste & Dämmung €/m²

33.28

19.99

einschließlich Fußleiste

Designboden Solid Core

Naturgetreue Farbgebung und einfaches Verlegen mit integrierter Dämmung: Dekor Pinie (5201), 4,5 mm Stärke, 0,3 mm Nuttschicht, 10 Jahre Garantie. Für den Wohn- und Gewerbebereich geeignet. Format: 1.222 x 181 mm.

Laminat
DEPOT

www.laminatdepot.de

Ausgezeichnet:

Heimtex Star 2019
Fachhändler
des Jahres

BTH Heimtex Hamburg
www.raumausstattung.de
Soziales Engagement

Bielefeld

Herforder Straße 158
Tel: 0521 - 4481030

Paderborn

Frankfurter Weg 27d
Tel: 05251 - 1845726

Porta Westfalica

Erbeweg 3 (am Porta-Markt)
Tel: 0571 - 82946898

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10 – 19 Uhr - Samstag 9 – 18 Uhr

Jetzt 13x in Nordrhein-Westfalen - auch in: Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Lippstadt, Mülheim/Ruhr, Solingen, Velbert und Wuppertal

* Verkaufspreis bei Sonderbestellung nach Produktmuster ohne Palettenlagerware
Laminat-Lager OWL GmbH
Herforder Str. 158 - 33609 Bielefeld

Sonntag ist
Schautag!

Jeden Sonntag von
12 - 16 Uhr geöffnet

keine Beratung und kein Verkauf außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten!

HAUSTIERE

Unsere vierbeinigen Begleiter



Gassi gehen mit gutem Gewissen

Worauf Hundebesitzer beim Kauf eines Geschirrs achten sollten

Halsband oder Geschirr? Diese scheinbar banale Frage wird unter Hundebesitzern kontrovers diskutiert. Fakt ist: Bei einem am Halsband geführten Hund wirken die Kräfte, die Tier und Besitzer durch Ziehen oder Rucken ausüben, auf einen sehr kleinen Bereich des Halses. Je nach Hunderasse kann es hier zu orthopädischen und neurologischen Problemen kommen. Unter gesundheitlichen Aspekten empfehlen Tierärzte,

die Tierrechtsorganisation Peta und Orthopädietechnik-Unternehmen wie Benecura die Verwendung eines Brustgeschirrs - vorausgesetzt, es bietet eine optimale Passform und genügend Bewegungsfreiheit.

Freie Schultergelenke als Qualitätsmerkmal

Entscheidend ist, dass der Vierbeiner seine Vordergliedmaßen einschließlich

des Schulterblatts frei und ungehindert bewegen kann. Wenn ein Gurt am Bug "klebt" und ein anderer in die Achsel schneidet, kann von freier Bewegung keine Rede sein. Auch ein schlecht sitzendes Geschirr kann also dazu führen, dass der Hund seinen vormals korrekten Bewegungsablauf verändert. Es scheuert auf der Haut und in den Achseln, eine Vermeidungshaltung beispielsweise mit nach außen gedrehten Ellbogen könnte die Folge sein. Dass gute Geschirre auch die Schultergelenke aussparen sollten, ist eine junge Erkenntnis. Im Jahr 2006 hat die "Jenaer Studie zur Hundefortbewegung" gezeigt, dass dem Schulterblatt eine größere Rolle bei der Bewegung zukommt, als bis dato angenommen.



Ein gutes Hundegeschirr spart die Schultergelenke aus, damit sich der Vierbeiner ungehindert und frei bewegen kann. Foto: djd/Benecura

Ohne lästiges Über-Kopf-Streifen oder Pfoteheben

Der orthopädietechnische Meisterbetrieb Benecura, eigentlich auf therapeutische Bandagen für Hunde spezialisiert, hat darum jetzt ein solches Geschirr entwickelt: ohne Druck auf den Kehlkopf des Tieres auszuüben, mit freien Schultergelenken und veränderbaren Stegen und Gurten für maximale

Bewegungsfreiheit und ein passgenaues Anschmiegen an den Hundekörper. Inhaberin Monika Reeh-Mehlis und ihr Team wissen aber nicht nur, was Hunde wollen: "Unser ‚easy go‘-Hundegeschirr lässt sich ganz einfach anlegen - ohne lästiges Über-Kopf-Streifen oder Pfoteheben, Stress und Schlafchaos." Beim Material bestand Polyester den Praxistest, mit Top-Werten bei Scheuer- und Zugfestigkeit, UV- und Wetter-

beständigkeit, Trage- und Haltekomfort. Weitere Informationen sind unter www.benecura.de zu finden. Monika Reeh-Mehlis rät außerdem, bei der Auswahl eines passenden Geschirrs auf flexible Führungsmöglichkeiten zu achten: "Optimal sind zwei Führinge und zwei Hilfsringe. Damit ist zum Beispiel auch die 2-Punkt-Leinenführung problemlos möglich, mit der sich Ihr Hund wunderbar ausbalancieren kann." (djd).

TOPZOO
www.topzoo-paderborn.de

Wir bieten in unserem Zoofachgeschäft ein umfangreiches Sortiment an Heimtierbedarf. Wir bieten Tierfutter und Zubehör für Hunde, Katzen, Nager und Vögel und haben eine umfangreiche Aquaristik.

Kanne-Zoohandel GmbH & Co. KG
An der Talle 44
33102 Paderborn
Tel.: 05251 / 688295

Wir haben das Richtige für Ihr Haustier ...

GUTE VORSÄTZE

Gesunde Vorsätze für das neue Jahr

Ernährung, Bewegung, Entspannung - diese Tipps hält jeder durch

Gar kein Fleisch mehr, Zucker streichen, nie wieder Alkohol - wer mit solchen Vorsätzen ins neue Jahr startet, dürfte spätestens Mitte Januar genervt die Segel streichen. Denn radikale Verbote sind nicht der richtige Weg, um dauerhaft seinen Lebensstil zu ver-

ändern. Unser Gehirn braucht kleine Schritte und erreichbare Zwischenziele, damit die Motivation erhalten bleibt. So klappt der Start in ein gesünderes Leben.

Fitter in den Tag: Kaffee und Marme-



Foto: djd/Jentschura International/puhha-Fotolia

ludentoast wecken zwar kurzfristig die Lebensgeister - es geht aber deutlich besser! Ein frisch gemixter Smoothie aus Obst und Gemüse liefert schon morgens den größten Teil des täglichen Bedarfs an Vitaminen - das ist gut fürs Gewissen und die Gesundheit. Noch schneller ist ein leckeres Getreidefrühstück in Bioqualität zubereitet. Fertige Mischungen, zum Beispiel "MorgenStund" (Reformhaus) aus Buchweizen, Amarant und Hirse müs-

sen nur noch mit kochendem Wasser angerührt und mit Früchten, Nüssen oder Quark verfeinert werden. Der Vorteil dieser Frühstücksvarianten: Sie sind kalorienarm und halten trotzdem lange satt. Darüber hinaus sind sie frei von Gluten, Laktose und Zucker. Weitere Rezeptideen gibt es auch unter www.p-jentschura.com. Und machbarer Vorsatz für die Woche: an fünf Tagen möglichst bewusst essen, an zweien sind kleine Sünden erlaubt.

Bewegung ohne Stress: Es ist beachtlich, wie voll Fitnessstudios zu Jahresbeginn sind - und wie sich die Trainingsflächen innerhalb weniger Wochen wieder leeren. Die meisten hatten zu ambitionierte Vorsätze, die schnell keinen Spaß mehr machten, sondern Stress bedeuteten. Wer Jogging nichts abgewinnen kann, muss nicht in Laufschuhe investieren und sich schlecht gelaunt quälen. Besser: einen echten Favoriten finden, für den

man gerne Zeit im Wochenplan freischaufelt. Eine gute Motivation kann auch ein Schrittzähler sein - er spornt dazu an, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Und genau das ist es, was langfristig fit hält, Rückenschmerzen vorbeugt und Übergewicht entgegenwirkt.

Alltag mit Auszeiten: Dauerstress gehört zu den größten Gefahren für die Gesundheit. Das Herz-Kreislauf-System leidet, Muskeln verspannen, es kann zu körperlicher und psychischer Erschöpfung kommen. Nicht nur für Manager ist ein klug geführter Terminkalender deshalb das A & O. Im neuen Jahr sollte kein Tag komplett durchgetaktet sein, sondern ganz gezielt mit Auszeiten und Pufferzonen gespickt werden. Als Faustregel gilt: 20 Prozent frei lassen für unvorhergesehene Termine. So bleibt Zeit zum Durchatmen, für spontane Unternehmungen und Entspannung. (djd).

MAKIMAKI FAST FOOD AUF JAPANISCH

Stadttheide
Angelnweg 2
33100 Paderborn
Tel.: (0 52 51) 20 59 784

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag:
10.00 - 19.00 Uhr
Sonn- & Feiertage
geschlossen

online bestellen unter
www.makimaki.de

Hövelhofer Grundschüler lernen digital

Gemeinde und Kreis rufen Kooperationsmodell ins Leben

Kreis Paderborn (krpb). Bei der IT-Ausstattung seiner Schulen ist Hövelhof vorbildlich: In jedem Klassenzimmer steht ein Monitor und WLAN ist flächendeckend installiert. „90.000 Euro haben wir allein in den letzten zwei Jahren in die digitale Ausstattung unserer Grundschulen investiert“, erzählt Bürgermeister Michael Berens. Nun geht es darum, diese Technik für Lehrer und Schüler gewinnbringend einzusetzen. Dazu bat die Gemeinde den Kreis um Unterstützung und so starteten nun das Bildungs- und Integrationszentrum sowie das Kompetensteam des Kreises Paderborn, das Schulamt für den Kreis sowie die Gemeinde das Kooperationsprojekt „Hövelhofer Grundschulen digital“.

„Hövelhof ist die zweite Gemeinde, die sich in diese Vorreiterrolle begibt“, erklärt Annette Mühlenhoff, Dezernentin beim Kreis Paderborn. Im März 2019 hatte sich bereits die Stadt Delbrück zusammen mit dem Kreis auf den Weg gemacht, den digitalen Unterricht in seinen Grundschulen voranzubringen. Über eine Projektlaufzeit von vier Jahren bieten die genannten Akteure des Kreises den Hövelhofer Grundschullehrern regelmäßig Fortbildungen



In den Klassenzimmern der Hövelhofer Grundschulen findet sich nicht nur die klassische Tafel, sondern auch ein Monitor – Bürgermeister Michael Berens und Kreisdezernentin Annette Mühlenhoff (stehend) freuen sich über den Start des Projekts; sitzend v.l. Schulleiterin Christine Kirchner, Schulleiter Klaus Schäfers, Schulrätin Julia Schlüter, Carolin Wahl-Knoop (Bildungs- und Integrationszentrum), Thorsten Langemeier (Leiter Schulverwaltung Hövelhof) und Klaus Lewewe (Leiter Kompetensteam). Bildnachweis: Kreis Paderborn, Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Meike Delang

gen und Beratungen an, begleitet aber auch ganz praktisch den Unterricht. Ziel ist es, dass die Schulen ein Medienkonzept erstellen und dies in ihre schuleigenen Arbeits- und Lernpläne einarbeiten.

Erklärvideos, interaktive Tafelbilder, Grafiken oder die Suche nach Informationen im Internet sollen in den Unterricht eingebunden werden. „Jedes Kind, dass heute in die Schule kommt, ist es

gewohnt mit Smartphone, Laptop und ähnlichem umzugehen. Ihre Aufgabe als

Lehrer ist es, die positive, hilfreiche Seite der Digitalisierung zu vermitteln, aber gleichzeitig auch die Medienkompetenz zu stärken“, so der Hövelhofer Bürgermeister. Schon bei der Auftaktveranstaltung wurden die ersten Workshops für die Lehrer angeboten. Sie lernten zum Beispiel, wie sie auf einem Tablet eigene kleine Filme mit den Kindern zusammen erstellen und diese im Unterricht einsetzen.

Das Bildungs- und Integrationszentrum des Kreises führt seit seiner Gründung 2009 zahlreiche Projekte in der Gemeinde Hövelhof durch. „Gerade erst haben die Schulleitungen die Fortbildung zum systemischen Führen abgeschlossen, Angebote zur Sprachbildung und das Projekt „Familienklasse“ werden in den Hövelhofer Schulen gut angenommen. „Ich bin beeindruckt, wie sich Leitungen und Lehrkräfte hier für die Weiterentwicklung ihrer Schulen engagieren und es freut mich, dass sie dabei die Angebote des Bildungs- und Integrationszentrums so intensiv nutzen“, erklärt Mühlenhoff.

Ökumenischer Stand ist Eingangstor für kirchliche Themen

1000 INTERESSIERTE besuchten Hochzeitsmesse im Schützenhof



Drei von insgesamt acht Frauen und Männern, die am ökumenischen Stand der Kirchen auf der Messe „Hochzeitsträume“ in Paderborn mit vielen Menschen in Kontakt kamen: (von links) Rainer Fromme, Nicola Maier und Tim Wendorff. Foto: EKP/Heide Weslau

Paderborn (ekp/wels). 1000 Interessierte besuchten die Messe „Hochzeitsträume“ am 5. Januar im Schützenhof Paderborn. Unter den 44 Ausstellern waren der Evangelische Kirchenkreis Paderborn, das Dekanat Paderborn und die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Paderborn (kefb) wieder mit dem ökumenischen Stand der Kirchen vertreten. Im achten Jahr der Kooperation - seit des ersten gemeinsamen Auftritts 2012 - gab es einige Neuerungen am Stand der Kirchen: Von weitem machten schon zwei große rote Luftballons in Herzform aufmerksam. Am Stand veranschaulichte ein Altar mit zwei Stühlen die räumliche Situation der kirchlichen Trauung. Als kleines Geschenk an die Besucherinnen und Besucher sowie als Gesprächsauftritt wurden jeweils zwei leckere Kekse in Herzform und weiterhin die beliebten Trauspruchkarten verteilt. Insgesamt acht Frauen und Männer

waren am und vor dem Stand der Kirchen ansprechbar und unterwegs. Und das nicht nur zu Fragen der kirchlichen Trauung oder der Ehevorbereitung. Mehrminütige Gespräche waren keine Seltenheit. Auf evangelischer Seite waren es Sabine Black, Schulpfarrerin, Kathrin Elhaus, Gemeindepfarrerin in Altenbeken, und Tim Wendorff, Gemeindepfarrer in Hörter.

„Wir sind das Eingangstor für kirchliche Themen“, stellte Rainer Fromme (Dekanat Paderborn) fest. Der Kontakt zu den Besuchern sei leicht, denn: „Die Menschen, die hierher kommen, haben so wie so gute Laune. Und unsere Präsenz wird gut angenommen.“ „Die Menschen sind dankbar für unsere Präsenz. Wir schenken Zeit und wollen nichts verkaufen“, bestätigte Nicola Maier (kefb). „Die Hemmschwelle sich direkt an die Kirchengemeinde zu wenden, ist relativ hoch. Unser Angebot hier ist dagegen niedrigschwellig“, so die Erfah-

rung von Pfarrer Tim Wendorff. Gefragt wurde beispielsweise nach erneuter Heirat nach Scheidung, konfessionsverschiedenen Trauungen, gleichgeschlechtlichen Trauungen oder danach, wie der „Wunschort“ gefunden wird. Dass der Kontakt zum Gemeindebüro oder Pfarrbüro vor Ort gar nicht schwierig ist, sei besonders für diejenigen ohne enge Bindung an ihre Heimatgemeinde (und das würden immer mehr) eine wichtige Information gewesen.

Bücherbus beendet Weihnachtsferien

Diese Woche werden Ortsteile von Lichtenau, Delbrück und Salzkotten angefahren

Kreis Paderborn (krpb). Für alle begeisterten Bücherwürmer, die in den Weihnachtsferien ihren Vorrat an Lesestoff vollständig verbraucht haben, gibt es gute Nachrichten: Der Bücherbus der Kreisfahrbücherei hat seine Touren wieder aufgenommen. Er bringt Bücher, Ebooks, Hörbücher, Zeitschriften, CDs, DVDs, Tonies und diverse Konsolenspiele in alle Ortsteile von Bad Wünnenberg, Büren, Delbrück, Lichtenau und Salzkotten, die über keine eigene Bücherei verfügen.

In dieser Woche werden noch Teile von Lichtenau, Delbrück und Salzkotten angefahren. Auch im neuen Jahr können alle Medien kostenlos für drei beziehungsweise vier Wochen ausgeliehen werden. Voraussetzung ist lediglich ein Mitgliedsausweis der Kreisfahrbücherei. Die genauen Haltestellen und -zeiten des Bücherbus können unter www.kreis-paderborn.de/buecherbus nachgelesen werden.

CAFE-RESTAURANT

Zu den Fischeichen

Feiern Sie Ihren schönsten Tag inmitten der Natur. Mit festlichen Menüs, unserer Liebe zum Detail und unserer Erfahrung sorgen wir für eine Feier oder Party nach Ihren persönlichen Vorstellungen und Wünschen – ob im kleinen oder im ganz großen Rahmen. Gerne beraten wir Sie ausführlich. Wir freuen uns auf Sie.

Dubelohstr. 92 • 33102 Paderborn • Tel. 05251-33236 • restaurant-fischeiche.de

BEAUTY & WELLNESS



Bildschön

Kosmetikinstitut

DAUERHAFT
HAARENTFERNUNG

MAKE-UP

FALTENTHERAPIE

FRUCHTSÄUREBEHANDLUNG

FUSSPFLEGE

GESICHTSBEHANDLUNG

BROW HENNA

WIMPERNVERLÄNGERUNG

LASH-LIFTING

MASSAGE

MESOTHERAPIE

NAGELDESIGN

PERMANENT MAKE-UP

MICRO NEEDLING & BB GLOW

SCHÖNE AUGENBLICKE

SLIMYONIK

SUGARING

INNOVATIV
IN MEDICAL
BEAUTY

MAKE-UP
FÜR JEDEN
ANLASS!

WIR FREUEN
UNS AUF SIE!

KENNLERNMASSAGE

(gültig bis zum 31. Januar)

15,- € für 20 Minuten

BODY SHAPE RF

65,- € statt 75,- €

AQUA-FACIAL - BEHANDLUNG

(gültig bis zum 31. Januar)

68,- € statt 89,- €

Bielefelder Str. 37 | 33104 Schloß Neuhaus | Tel. 05254 8091479 | Mobil 0159 05340153

Warum sollte man nicht täglich ein Bad nehmen?

So entspannend ein Bad allein oder mit dem Partner ist, täglich sollte man sich dieses nicht gönnen, da sonst die Haut zu sehr austrocknet. Dies liegt daran, dass die Haut beim Baden sehr lange Kontakt mit Wasser hat, wodurch die oberste Hautschicht aufquillt. Nach dem Baden kann diese Feuchtigkeit dann verdunsten. Durch diesen Feuchtigkeitsverlust fängt die Haut an, zu spannen. Zudem werden Lipide und

Feuchthaltefaktoren aus der Haut gelöst, welche dafür zuständig sind, die Barrierefunktion der Haut aufrecht zu erhalten. Wer dennoch nicht aufs Baden verzichten möchte, sollte auf pflegende, rückfettende Badezusätze zurückgreifen und das Bad nicht zu heiß und zu lange genießen. Für die tägliche Reinigung aber empfehlen Dermatologen eine kurze, nicht allzu warme Dusche. Text: *beautypress*

So föhnt man seine Haare am schonendsten

Wer seine Haare häufig föhnt, sollte ein paar Dinge beachten, um seine Haarpracht nicht allzu sehr zu strapazieren. Zum einen sollte das Haar vor der Föhnhitze unbedingt ausreichend geschützt werden. Hierfür gibt es Hitzeschutzsprays, die das Haar oft auch leichter kämmbar machen. Bei der Einstellung des Hitzegrades empfiehlt sich eine mittlere Stufe, damit Haare und Kopfhaut nicht unnötig strapaziert werden. Das Föhnen dauert dadurch zwar länger, ist aber weit schonender als wenn man das Haar bei höchster Stufe föhnt. Ein weiterer Vorteil der ge-

ringeren Hitze: Die statische Aufladung wird reduziert. Außerdem raten Experten, den Haartrockner nicht allzu lange auf eine Stelle zu richten, sondern immer in Bewegung zu halten und in Wuchsrichtung zu föhnen, um die Schuppenschicht weniger aufzurauen. Wer all diese Tipps beachtet und zudem noch mindestens 10-15ca Abstand zum Haar hält, trocknet seine Haare auf die schonendste Art und Weise. Allen Tipps und Tricks zum Trotz brauchen Haare dennoch einmal die Woche eine kleine Auszeit vom Föhnen. Text: *beautypress*

Apotheken-Notdienste

Mittwoch, 15. Januar 2020 (ab 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr Folgetag)

Apothek im Kaufland, Riemekestr. 37, 33102 Paderborn, 05251/8744733

Apothek am Berliner Ring, Arndtstr. 23, 33100 Paderborn (Kernstadt), 05251/59533

Eichen-Apothek, Mergelweg 1, 33161 Hövelhof, 05257/934541

St. Vitus-Apothek, Kirchweg 8c, 33181 Bad Wünnenberg (Haaren), 02957-348

Donnerstag, 16. Januar 2020 (ab 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr Folgetag)

Dom Apothek, Neuer Platz 2, 33098 Paderborn (Kernstadt), 05251/282865

Steinhof-Apothek, Von-Ketteler-Str. 47, 33106 Paderborn (Elsen), 05254/5293

Rats Apothek Dr. Klaus Michels, Am Wallgraben 14, 33154 Salzkotten, 05258/98530

Egge-Apothek, Adenauerstr. 70, 33184 Altenbeken, 05255/215

Freitag, 17. Januar 2020 (ab 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr Folgetag)

St. Florian-Apothek, Florianstr. 6, 33102 Paderborn (Kernstadt), 05251/25473

Marienloher-Apothek, Von-Haxthausenweg 10, 33104 Paderborn (Marienloh), 05252/933883

Kreuz-Apothek, Lange Str. 3, 33129 Delbrück, 05250/53291

Hubertus-Apothek, Bahnhofstr. 58, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock, 05207/921223

Samstag, 18. Januar 2020 (ab 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr Folgetag)

Heierstor-Apothek, Heierswall 2, 33098 Paderborn (Kernstadt), 05251/55472

Apothek Auf der Lieth, Auenhauser Weg 7, 33100 Paderborn (Kernstadt), 05251/66991

Engel-Apothek, Lange Str. 46, 33165 Lichtenau, 05295/98620

Heide-Apothek, Lopshorner Weg 2, 32832 Augustdorf, 05237/7481

Sonntag, 19. Januar 2020 (ab 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr Folgetag)

Drei Hasen Apothek oHG, Westernstraße 27, 33098 Paderborn, 05251/22266

Kastanien-Apothek, Eggestr. 57, 33100 Paderborn (Benhausen), 05252/932024

Matthäus-Apothek, Lohweg 12, 33154 Salzkotten (Niederntudorf), 02955/76660

Südstadt-Apothek, Dringenbergerstr. 47, 33014 Bad Driburg, 05253/3989

Montag, 20. Januar 2020 (ab 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr Folgetag)

Apothek am Hauptbahnhof, Bahnhofstr. 40, 33102 Paderborn, 05251/6981490

St. Dionysius-Apothek, Von-Ketteler-Str. 20, 33106 Paderborn (Elsen), 05254/6112

Marien-Apothek, Lange Str. 44, 33129 Delbrück, 05250/99460

Priv. Markt-Apothek, Am Markt 2, 59590 Geseke, 02942/4074

Dienstag, 21. Januar 2020 (ab 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr Folgetag)

Apothek Schöne Aussicht, Warburger Str. 93, 33098 Paderborn (Kernstadt), 05251/64222

Apothek am Lippesee, Sennelagerstr. 1, 33106 Paderborn (Sande), 05254/941641

Apothek am Salinenhof, Geseker Str. 10, 33154 Salzkotten, 05258/93232

Teutoburg-Apothek, Bielefelder Str. 561, 32758 Detmold (Pivitsheide), 05232/987700

Mittwoch, 22. Januar 2019 (ab 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr Folgetag)

Rathaus Apothek, Rathausplatz 4, 33098 Paderborn (Kernstadt), 05251/22409

Residenz-Apothek, Schatenweg 2 A, 33104 Paderborn (Schloß Neuhaus), 05254/2150

Amts-Apothek Atteln, Finkestr. 32, 33165 Lichtenau (Atteln), 05292/642

Brunnen-Apothek, Lange Str. 119, 33014 Bad Driburg, 05253/2311

ARZTRUFZENTRALE DES NOTFALLDIENSTES

116 + 117

MO, DI, DO 18 - 08 Uhr | MI, FR 13 - 08 Uhr | SA, SO + Feiertag 08 - 08 Uhr

Änderungen vorbehalten! Mehr Informationen unter

www.akwl.de/notdienstkalender

oder unter der Hotline 0800 - 0022833

Was Yoga für die Faszien tun kann

In jüngster Zeit werden die Faszien und ihr Einfluss auf unsere Gesundheit mehr und mehr erforscht. Was Yoga für die Faszien tut, erklärt Yoga-Lehrerin Marlene Dirks.

Faszien ziehen sich wie ein Netz durch unseren Körper, umhüllen Muskeln, Nerven, Gefäße und Organe und sind, darauf deuten die neuesten medizinischen Forschungen von Carla Stecco, Robert Schleip und anderen hin, eine ausgesprochen wichtige Struktur in unserem Körper. Durch mangelnde oder zu einseitige Bewegung und Stress können sie verkleben und Schmerzen verursachen. »Diese neuen Erkenntnisse über Faszien liefern auch eine Erklärung, warum Yoga gesundheitsfördernd wirkt und Schmerzen zu lindern vermag«, sagt Marlene Dirks.

Der wichtigste Faktor ist die Dehnung: Wenn man beim Yoga den Körper ausstreckt und die Streckung lange hält, werden die Faszien gedehnt und besser versorgt. Dadurch können sie sich regenerieren und so wieder geschmei-

dig werden und bleiben. Faszien, die gut in Form sind, also elastisch und gleichzeitig stark, halten den Körper nicht nur beweglich, sondern stabilisieren ihn auch, so verbessert sich die gesamte Haltung.

Ein weiterer Faktor, bei dem Yoga und Faszien zusammenspielen, ist der Abbau von Stress: »Sanfte Yogaübungen können das Übermaß an Anspannung in den Faszien lösen.« Unterstützt wird dieser Effekt durch die meditative Wirkung der Konzentration auf die Bewegung und eine leichte, fließende Atmung: »So werden alle Zellen besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, Stresshormone abgebaut, der Körper fühlt sich wieder entspannt und voller neuer Energie an.«

Besondere Faszienyoga- oder kurz Fayo-Kurse zu besuchen, ist nicht unbedingt nötig, meint Marlene Dirks, denn im Prinzip wirkt jeder Yogastil positiv auf die Faszien. Besonders gut ist es, wenn die Stellungen (Asanas) lange gehalten werden, weil so auch die tief liegenden Strukturen erreicht werden.

Dirks: »Iyengar Yoga hat den Vorteil, dass in den Übungen Dehnung und Kräftigung gleichzeitig stattfinden. Dieses Zusammenspiel schützt auch vor Verletzungen durch Überdehnung.«

Marlene Dirks unterrichtet seit 2004 Iyengar Yoga im Yoga-Studio an der Josefstraße 15 in Paderborn-Elsen. 2019 hat sie in einer vierwöchigen Fortbildung am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Indien neue Impulse für ihren Unterricht gesammelt.

Iyengar Yoga wurde von BKS Iyengar entwickelt und ist der weltweit am häufigsten praktizierte Übungsstil. Durch den Einsatz von Utensilien wie Klötzen, Decken, Gurte, Stühle können auch Übende mit weniger Erfahrung die Yogastellungen praktizieren.

www.yogapfad.de
Iyengar Yoga
Josefstraße 15
33106 Paderborn-Elsen
05254 2828

aktiv auftanken & wohligh entspannen

jetzt anmelden

YOGA!

Josefstr. 15 | Paderborn-Elsen | 05254 2828
www.yogapfad.de | facebook.com/yogapfad/

Naturheilpraxis
Ursula Heidemann
Heilpraktikerin

Dunkelfeld-Vitalblut-Analyse · Darmsanierung
Stress- u. Konfliktbehandlung · Allergie- und Hormondiagnostik

Burgstraße 10 · 33184 Altenbeken
Telefon 05255-9353260
www.naturheilkunde-heidemann.de
Sprechstunde nach Vereinbarung

Dick und krank durch unbemerkte Entzündungen

Viele Menschen wissen nicht, warum sie unter bestimmten Krankheiten wie Migräne, Rheuma oder Übergewicht leiden. Immer häufiger finden Mediziner keine Ursache für chronische Erkrankungen. Aktuelle Studien zeigen, dass hinter vielen Erkrankungen kaum zu bemerkende Entzündungen (Silent Inflammation) stecken können. Schon jetzt leiden in Deutschland nach Einschätzung des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik mehr als 10 Millionen Menschen unter unbemerkten Entzündungen und durch den Einsatz von Antibiotika, Zusatzstoffen in der Nahrung sowie Umweltgifte werden es immer mehr.



In vielen Gewürzen stecken Effekte gegen Entzündungen.
Foto: Sven-David Müller/akz-o

Zink, Gewürze & regelmäßiger Schlaf

Medizinjournalist Sven-David Müller hat sich zwei Jahre intensiv mit diesen minimalen Entzündungen beschäftigt und die wissenschaftlichen Studien in seinem neuen Bestseller „Die 50 besten Entzündungskiller“ (Trias Verlag) zusammengestellt. Die Zusammenhänge zwischen dem Darm und den Entzündungen sind vielen Ärzten leider noch unbekannt. In unserem Darmtrakt leben Milliarden gesundheitsförderliche Bakterien. Die Darmflora wiegt mindestens 1,5 Kilogramm. Kefir, Brottrunk oder frisches Sauerkraut fördern die gesunde Darmflora und hemmen unbemerkte Entzündungen. Wichtig ist es nach Analysen von

Sven-David Müller ausreichend Zink aufzunehmen, denn Zink bekämpft effektiv die „stillen Entzündungen“ und lindert damit Krankheiten wie Migräne und Rheuma. In vielen Gewürzen stecken Effekte gegen Entzündungen und wer abnehmen möchte, muss auf eine gute Schlafhygiene mit täglich 6 bis 8 Stunden gesundem Nachschlaf achten. Wer gut und regelmäßig schläft, nehme automatisch ab und habe weniger Hungerattacken, erläutert der Autor des Ratgebers „Die 50 besten Entzündungskiller“.

Im Jahr 2005 zeichnete der seinerzeit amtierende Bundespräsident Horst Köhler Sven-David Müller für seine herausragenden Verdienste um die Ernährungsaufklärung mit dem Bundes-

verdienstkreuz aus. Aus der Feder des Ernährungsexperten stammen 200 Buchtitel, die in 14 Sprachen erschienen sind. In seinem neuen Bestseller „Die 50 besten Entzündungskiller“ verrät der Experte allgemeinverständlich, wie man verborgenen Entzündungen auf die Schliche kommen und was man dagegen tun kann. In vielen Fällen helfen die Entzündungskiller, Krankheiten wie Migräne, Rheuma oder Darmprobleme zu lindern oder sogar zu heilen. Und Übergewicht verschwindet durch die Entzündungskiller oft von ganz alleine.

Unter www.svendavidmueller.de gibt es weitere Tipps, wie man sich gesund ernähren kann. (akz-o)

Erkältungen Mythen und Meinungen

Schützt eine Grippeimpfung auch vor Erkältungen?

Viele Leute denken, mit einer Grippe-schutzimpfung sind sie auch gegen-über Erkältungen gewappnet. Doch Vorsicht: Diese Impfung schützt nur vor den gefährlichen Influenza-Viren der echten Grippe. Gegen Erkältungen kann man sich nicht impfen lassen.

Kann man Erkältungen durch Vitamin-C-Einnahme verhindern?

Die meisten Menschen haben keinen Vitamin-C-Mangel und bisher konnte keine wissenschaftliche Studie belegen, dass die präventive Einnahme von Vitamin C Erkältungen vorbeugt. Wer jedoch vorbeugend schon Ascorbinsäure eingenommen hat, kann eventuell die Dauer einer Erkältung verkürzen.

Kann man Erkältungen durch Vitamin-C-Einnahme verhindern?

Die meisten Menschen haben keinen Vitamin-C-Mangel und bisher konnte keine wissenschaftliche Studie belegen, dass die präventive Einnahme von Vitamin C Erkältungen vorbeugt. Wer jedoch vorbeugend schon Ascorbinsäure eingenommen hat, kann eventuell die Dauer einer Erkältung verkürzen.

Geht eine Erkältung mit Antibiotika schneller vorüber?

Nein, denn Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, wohingegen ein grippaler Infekt viral bedingt ist. Sollte es jedoch zusätzlich zur Erkältung zu einer bakteriellen Infektion (z.B. einer Halsentzündung) kommen, ist die Gabe von Antibiotika sinnvoll.

Kann man die Viren bei einer beginnenden Erkältung durch Sauna oder Sport „ausschwitzen“?

Bloß nicht. Um das Immunsystem vorab zu stärken, sind Sport und Sauna ideal – doch wer sich die Viren schon eingefangen hat, belastet Herz und Kreislauf sowohl durch Saunagänge als auch durch Sport viel zu stark. Jetzt ist Schonen angesagt.

Wenn es mich erwischt hat, kann ich nicht so schnell wieder krank werden!

Eine Erkältung kann durch eine Vielzahl an Viren ausgelöst werden. Aus diesem Grund gibt es keine Immunisierung gegen Erkältungen, höchstens kurzzeitig gegen genau das Virus, das die letzte Infektion ausgelöst hat. Doch in den meisten Fällen sind es ganz andere Viren, die einen beim nächsten Mal erwischen...

medicalpress.de

Täglich brandaktuelle News online lesen:

NEWS
E-PAPER
www.paderborner-journal.de



MITTWOCH 08. JANUAR 2020

BAD LIPPSPRINGE

19.30 Uhr **Ich war noch niemals in New York**, Odin's Filmtheater im Lippe-Institut

PADERBORN

15.00 Uhr **KinderTanz**, TanzBau, Steubenstr. 27
 17.00 Uhr **KinderTanz für 5-6 Jährige**, TanzBau, s. o.
 18.00 Uhr **Senioren-Fit**, TanzBau, s. o.
 19.00 Uhr **Die Last mit den Steinen - Was hilft gegen Harn- und Nierensteine**, Brüderkrankenhaus St. Josef, Husener Str. 46
 19.00 Uhr **Gräfin Mariza**, PaderHalle
 19.15 Uhr **TanzFitness & TanzAerobic**, TanzBau, s. o.

DONNERSTAG 09. JANUAR 2020

PADERBORN

15.00 Uhr **KinderTanz**, TanzBau, Steubenstr. 27
 18.00 Uhr **KinderTanz für 7-9 Jährige**, TanzBau, s. o.
 18.30 Uhr **Nußknacker mit Märchenerzählerin**, PaderHalle
 19.00 Uhr **New Dance & Tanztheater für Erwachsene Anfänger**, TanzBau, s. o.
 19.30 Uhr **Kulturquiz im Januar**, Kunstverein, Westernstr. 7

FREITAG 10. JANUAR 2020

BAD LIPPSPRINGE

19.30 Uhr **Porträt einer jungen Frau in Flammen**, Odin's Filmtheater im Lippe-Institut

DELBRÜCK

20.00 Uhr **Tom Beck**, Stadthalle, Boker Str. 6

LICHTENAU

15.00 Uhr **Kurs: Bierbrauen**, Kloster Dalheim

PADERBORN

10.00 Uhr **Offenes Frühstücksangebot**, Riemekestr. 12
 18.00 Uhr **HipHop für Anfänger**, TanzBau, Steubenstr. 27
 18.00 Uhr **HipHop für Mittelstufenkurs**, TanzBau, s. o.
 19.00 Uhr **Musical Dinner Bon Voyage**, Das gastliche Dorf, Lippstädter Str. 88
 19.30 Uhr **Jugend ohne Gott**, Theater, Neuer Platz 6
 20.00 Uhr **Springmaus Improvisationstheater - Total kollegial**, Universität
 20.00 Uhr **Jan & Jannike // Akustische Musik**, FreiWerk, Königsplatz
 23.00 Uhr **Fukkin JUMP! Festival Vol. 8**, Residenz, Marienstr. 1-3

SAMSTAG 11. JANUAR 2020

BAD LIPPSPRINGE

14.00 Uhr **Öffentliche Stadtführung**, ab Markplatz
 19.00 Uhr **Neujahrskonzert M: LW Festival Philharmonie**, Kongresshaus, Burgstr. 19

DELBRÜCK

20.00 Uhr **Zirkus Angela**, Stadthalle, Boker Str. 6
 20.00 Uhr **Abo Frühjahr 2020**, Stadthalle, s. o.

LICHTENAU

10.00 Uhr **Kurs: Bierbrauen**, Kloster Dalheim

PADERBORN

11.00 Uhr **Stadtrundgang**, ab Tourist Information
 12.00 Uhr **Breakdance für Anfänger**, TanzBau, Steubenstr. 27
 13.00 Uhr **Breakdance für Mittelstufe**, TanzBau, s. o.
 14.30 Uhr **Workshop einer Tänzerin vom Tanztheater Pina Bausch**, TanzBau, s. o.
 14.30 Uhr **Öffentliche Hausführung**, Theater, Neuer Platz 6
 16.00 Uhr **Rumpelstilzchen**, Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64
 17.00 Uhr **Dinner for All**, Theater, s. o.
 19.30 Uhr **35. Paderborner Sportlerball**, PaderHalle
 23.00 Uhr **Tequila Disco | Dirk Siedhoff meets FLO MRZDK (Kittball)**, Residenz, Marienstr. 1-3

SONNTAG 12. JANUAR 2020

BÜREN

15.00 Uhr **Ideologie und Terror der SS**, Wewelsburg
 16.00 Uhr **Kamingeschichten für Kinder**, Wewelsburg

LICHTENAU

13.30 Uhr **Öffentliche Führungen**, Kloster Dalheim
 15.00 Uhr **Öffentliche Führungen**, Kloster Dalheim

PADERBORN

10.00 Uhr **Sonntagsbrunch**, Schützenhof, Schützenplatz 1
 15.00 Uhr **Nur ein Tag**, Theater, Neuer Platz 6
 16.00 Uhr **Theaterworkshop 8+**, Theater, s. o.
 18.00 Uhr **Mondsüchtig**, Theater, s. o.

Kamingeschichten für Kinder von 4 bis 7 Jahren in der Wewelsburg

Museumspädagogin Beate Tegethoff liest
am Sonntag, 12. Januar, um 16 Uhr
aus „Frida, die kleine Waldhexe“
von Jutta Langreuter

Kreis Paderborn (krpb). Frida, die kleine Waldhexe, ist einfach zu schusselig. Sie verlegt ihren Zauberstab, vergisst aufzuräumen, und dann hext sie auch noch die falschen Kräuter in die Pilzsuppe. Kinder von vier bis sieben Jahren erfahren am kommenden Sonntag in der Wewelsburg, was der berühmte Zauberer Asnarack dazu sagen wird. Beate Tegethoff, Museumspädagogin des Kreismuseums Wewelsburg, liest am Sonntag, 12. Januar, von 16 bis 17 Uhr vor dem Kamin der Wewelsburg aus „Frida, die kleine Waldhexe“ von Jutta Langreuter, illustriert von Stefanie Dahle. Treffpunkt ist das Foyer des Historischen Museums des Hochstifts Paderborn. Einzuplanen für die Lesung ist etwa eine Stunde. Kuscheltiere, Kissen und Decken dürfen mitgebracht werden.

Eintritt: Erwachsene 3 Euro | Kinder/ermäßigt 1,50 Euro
 Familienkarte 6 Euro | kostenlos mit Jahreskarte
 Kartenreservierungen unter der 02955 7622-0

Studium für Ältere: Vortrag am 14. Januar „Sterbehilfe oder Sterbebegleitung – Grenzen und Möglichkeiten der Palliativmedizin“

Paderborn. Am Dienstag, 14. Januar, hält Prof. Dr. med. Andreas S. Lübbecke, Chefarzt der Palliativstation in der Karl-Hansen-Klinik Bad Lippspringe, einen Vortrag zum Thema „Sterbehilfe oder Sterbebegleitung – Grenzen und Möglichkeiten der Palliativmedizin“ in Hörsaal B1 der Universität Paderborn. Der Vortrag findet um 16 Uhr im Rahmen des Studiums für Ältere statt.

Kerngebiete der Palliativmedizin sind die optimale Symptomkontrolle, die bestmögliche Ausnutzung vorhandener Ressourcen, eine geeignete psychosoziale Unterstützung sowie die spirituelle Begleitung von Patienten. Dabei ist das individuelle Leiden höchst variabel und abhängig von verschiedenen Faktoren wie etwa der religiösen Bindung. Erst durch bemühte und möglichst angepasste Kommunikation kann es gelingen, hinter die Fassade eines schwer kranken Menschen zu blicken.

In den letzten beiden Jahrzehnten hat die Palliativmedizin in der ambulanten und stationären Versorgung große Fortschritte gemacht. Sie auf Bereiche außerhalb der Onkologie auszudehnen, also z. B. für Patienten mit Lungen-, Herz- und Nierenerkrankungen, ist eine wichtige Aufgabe der Zukunft, auf die Prof. Lübbecke in seinem Vortrag eingehen wird.

Weitere Informationen unter:
<https://www.uni-paderborn.de/universitaet/studium-fuer-aeltere/>

18.00 Uhr **Schlager-Dinner „Aber bitte mit Sahne“**, Das gastliche Dorf, Lippstädter Str. 88

MONTAG 13. JANUAR 2020

PADERBORN

17.00 Uhr **New Dance Anfänger bis Mittelstufe**, TanzBau, Steubenstr. 27
 18.00 Uhr **Montagsakademie - Macht und Ohnmacht in der Kirche**, Audimax der Theologischen Fakultät, Klingelgasse
 20.00 Uhr **WDR 5 – Kabarettfest**, PaderHalle

DIENSTAG 14. JANUAR 2020

DELBRÜCK

20.00 Uhr **Heidi Mahler**, Stadthalle, Boker Str. 6

PADERBORN

16.15 Uhr **Modernes Ballett für Kinder**, TanzBau, Steubenstr. 27
 17.15 Uhr **Modernes Ballett für Kinder**, TanzBau, s. o.
 20.00 Uhr **Felix Lobrecht**, PaderHalle

MITTWOCH 15. JANUAR 2020

PADERBORN

15.00 Uhr **KinderTanz für 3-Jährige**, TanzBau, Steubenstr. 27
 16.00 Uhr **Gameszone - Mario Party auf der WiiU**, Kinder- und Computerbibliothek, Rosenstr. 13-15
 17.00 Uhr **Kindertanz für 5-6 Jährige**, TanzBau, s. o.
 18.00 Uhr **Senioren-Fit**, TanzBau, s. o.
 19.15 Uhr **TanzFitness & TanzAerobic auf aktueller wissenschaftlicher Basis**, TanzBau, s. o.
 20.00 Uhr **Chinesischer Nationalcircus**, PaderHalle



Entspannung mit Autogenem Training

Paderborn. Wer kennt nicht das Gefühl, im Stress zu sein? Belastungen am Arbeitsplatz, familiäre Probleme, permanenter Zeitdruck u.v.m. können Ursachen für Nervosität, Niedergeschlagen und Schlafstörungen sein. In diesem Kurs setzen sich die Teilnehmenden mit ihren individuellen Stressoren auseinander und lernen, Stress-Symptomen mit Autogenem Training aktiv entgegenzuwirken. Der Kurs ist ein von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannter Präventionskurs und die Kursgebühr ist erstattungsfähig.

Die Übungseinheiten finden 8 x montags von 18.30 – 20.00 h, Start 13. Januar. Veranstaltungsort: Gebäude der Nachbarschaft Ost e.V., Adolf-Kolping-Str. 2 in Paderborn.

Info und Anmeldung: Tel. 0171-93 18 376 und info@menschen-in-bewegung.nrw

Täglich brandaktuelle News online lesen:

NEWS
E-PAPER www.paderborner-journal.de



RÄTSEL



Sudoku

Grundregeln

- Nur die Zahlen 1 bis 9 dürfen verwendet werden
- In jeder Reihe darf jede Zahl nur einmal vorkommen
- In jeder Spalte darf jede Zahl nur einmal vorkommen
- In jedem 3x3-Feld darf jede Zahl nur einmal vorkommen
- In jedes Feld darf nur eine Zahl eingetragen werden

(mittel)

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

(schwer)

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

Auflösung

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

KINDERECKE

Witze

Im Ferienhaus.

Inge: „Der Frühstückskaffee schmeckt heute wie Spülwasser!“

Heidi: „Das ist doch Tee.“

Heimleiterin aus der Küche: „Noch jemand Kakao?“

Zwei Eisbären treffen sich in der Wüste.

Eisbär zum anderen: „Mann, müssen die hier einen strengen Winter haben.“

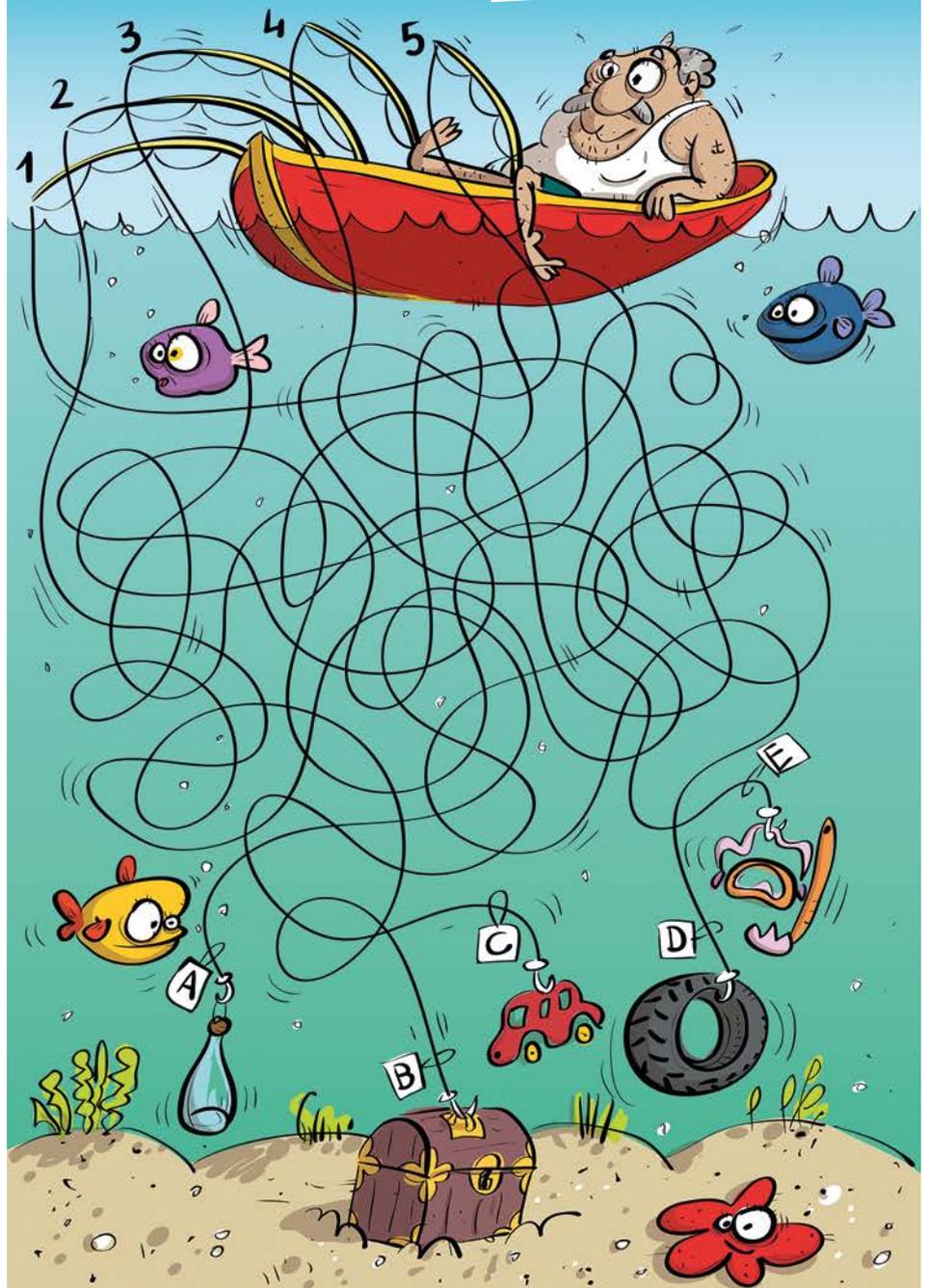
Alles gestreut!“

Im Fundbüro: „Ist hier ein Fünfzig-Euro-Schein abgegeben worden?“

Fräulein: „Nein, nur ein Hundert-Euro-Schein.“

Mann: „Macht nichts, ich kann wechseln.“

Finde den richtigen Weg!



KINDER, KINDER



Neuigkeiten der Jugendpflege Büren

Büren. Das neue Jahr beginnt mit einigen Neuerungen in den Jugendtreffs der Stadtjugendpflege Büren. Wegen Veränderungen der Besucherzahlen hatte die Jugendpflege eine Befragung durchgeführt, die ergeben hatte, dass für die Nebeneinrichtungen andere Öffnungszeiten gewünscht werden. Die veränderten Öffnungszeiten sollen nun im ersten Quartal 2020 erprobt werden: Das HoT Wewelsburg ist ab dem 9. Januar 2020 immer donnerstags geöffnet und der JuSt-Jugendtreff Steinhausen ab dem 10. Januar 2020 immer freitags, jeweils in der Zeit von 15:00 bis 20:00 Uhr. In beiden Jugendtreffs gibt es am ersten Öffnungstag im neuen Jahr leckere Wraps zum Unkostenbeitrag. Das Team der Jugendpflege hat außerdem vierbeinigen Zuwachs bekommen: Australian Shepherd-Hündin Paula unterstützt die Mitarbeiter in der Treffarbeit und freut sich schon darauf alle Besucher kennenzulernen. Selbstverständlich soll sich Paula tatkräftig mit einbringen. Neben Quizduellen zum Thema „Hund und Tier“ sowie sport-

lichen Einheiten wird der Spaß nicht zu kurz kommen. Schnitzeljagd & Co. sollen durch Paulas Unterstützung zum „tierischen“ Spaß werden. Am 11. April 2020 möchte sich der Mädchentreff der JPB aktiv am Osterlauf in Paderborn beteiligen. Ab dem 17. Januar soll regelmäßig für den 5-km-Lauf trainiert werden.



Foto: Stadt Büren

Emma, Mia und Ben sind beliebt

Standesamt veröffentlicht Vornamensstatistik 2019

Kreis Paderborn. Emma, Mia und Ben sind die beliebtesten Vornamen des vergangenen Jahres in Paderborn. Insgesamt wurden 2019 jeweils 28 Mädchen mit dem Namen Emma und 28 Mädchen mit dem Namen Mia sowie 23 Jungen mit dem Namen Ben geboren. Bereits 2015, 2017 und 2018 war

Ben der beliebteste Vorname, während Emma 2018 noch den zweiten Platz hinter dem Namen Emilia belegte. Mia war 2018 der drittbekannteste Vorname. Insgesamt 3118 Kinder erblickten 2019 das Licht der Welt. Neben 2294 Kindern mit einem Vornamen erhielten 759 Kinder noch einen zweiten, 61 ei-

nen dritten und 4 Kinder sogar mehr als drei Vornamen. Die Liste der beliebtesten Zweitnamen 2019 führen Maria und Alexander an. Alle Statistiken, die das Standesamt seit 2009 beurkundet hat, können unter www.paderborn.de eingesehen werden.

So dürfen Kinder gerne naschen

Fruchtriegel und Saftschorlen statt Schokokekse und Limonade

Kinder lieben Eis, Chips und Schokolade. Doch wenn sie zu viel Zucker, Salz und Fett essen, können sie auf Dauer dick und womöglich auch krank werden. Anstatt Knabereien mit zugesetztem Industriezucker zu verteilen, greifen viele Eltern gerne auf gesunde und trotzdem leckere Snacks zurück. Fruchtriegel statt Schokoriegel und Dinkelgebäck mit der Süße aus Birnensaft statt Butterkekse kommen auch bei Kindern gut an. Und Saftschorlen anstelle von überzuckerten Limonaden geben Energie für die nächste Spielrunde. Auf www.hipp.de finden Mütter und Väter weitere Ideen für einen



Foto: djd/HIPP

abwechslungsreichen und gesunden Speiseplan. (djd).

Kindgerechte Lebensmittel

Die meisten Eltern sind für die Bedeutung guter Babynahrung sensibilisiert. Werden die Kinder jedoch älter, nimmt die Achtsamkeit oft ein wenig ab. Aber auch bei Jungen und Mädchen ab dem dritten Lebensjahr ist es wichtig, dass sie wenig Salz und wenig Fett essen. Unter www.hipp.de gibt es Ideen für einen kindgerechten Speiseplan. Ideal ist es auch, wenn die Süße in den Produkten nur aus Früchten kommt, am besten in Bio-Qualität. Denn Früchte liefern ihren Zucker immer in Verbindung mit lebenswichtigen Vitaminen. (djd).

Eine besondere Chance für Schüler

Viele Schulkinder haben Probleme im Lesen und Rechtschreiben

Probleme erkennen

Sarah war schon immer ein aufgewecktes Kind. Auch in vielen Schulfächern zeigte sie gute Leistungen. Nur mit der Rechtschreibung wollte es nicht klappen: Obwohl sie fleißig mit ihrer Mutter übte und auch eine studentische Nachhilfe engagiert wurde, wirkte Sarah oft unkonzentriert und machte immer wieder die gleichen Fehler. Eine entmutigende Situation für sie - und auch für ihre Mutter. Bis ihre Lehrerin im Elterngespräch auf das LOS aufmerksam machte.

Gut beraten im LOS

Nach einem intensiven Gespräch mit Sarah und ihren Eltern wurde Sarah getestet. Es stellte sich heraus, dass ihre Probleme keineswegs von mangelnder Intelligenz oder Konzentrationsstörungen herrühren, sondern von einer Rechtschreibschwäche. Um Sarah zu helfen, ihre Schwäche zu überwinden, wurde im LOS ein spezieller Förderplan für sie erstellt.

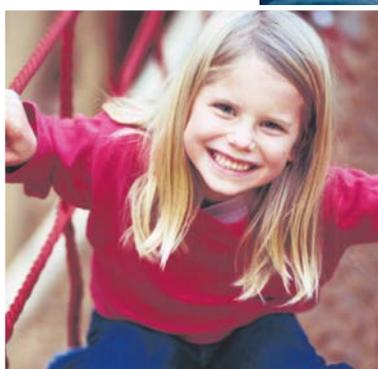
Erfolg in der Schule

Seither kommt Sarah ins LOS und arbeitet in ihrer von einem speziell geschulten Pädagogen betreuten Fördergruppe daran, ihre Rechtschreibprobleme zu meistern. Dabei werden alle sprachlichen Aspekte - die mündliche Sprache ebenso wie die schriftliche - berücksichtigt. Neben schriftlichen Unterrichtsmaterialien kommen auch Computer zum Einsatz, um den Kindern eine optimale Verarbeitung des Lernstoffes im Langzeitgedächtnis - und damit dauerhaften Erfolg - zu ermöglichen. Inzwischen merkt Sarah, wie sehr ihr der gezielte Unterricht hilft: Ihre Rechtschreibung ist schon viel sicherer geworden, ihr Wortschatz hat sich erweitert und sie ist wieder konzentriert bei der Sache. Auf ihre Fortschritte ist

sie richtig stolz und das motiviert sie weiterzumachen. Schließlich will sie einmal aufs Gymnasium - und dafür, das weiß Sarah genau, braucht sie gute Noten.

Das LOS fördert Ihr Kind ganz gezielt dort, wo es Schwächen in der Rechtschreibung, im Lesen, aber auch bei der Konzentration hat.

Über den individuellen Förderunterricht für Ihr Kind informiert Sie Sylvia Heesch vom LOS Paderborn unter Telefon 05251 / 8704930.



Nur eine genaue Diagnose hilft!

LOS Paderborn fördert Kinder und Jugendliche

Kostenlose Les-/Rechtschreibtests im LOS

Lehrinstitut für Orthographie und Sprachkompetenz

LOS[®]

LOS Paderborn · Sylvia Heesch Diplom-Pädagogin
Rathausplatz 9 (Eingang Jühenplatz 1-3) · 33098 Paderborn
Tel. 05251/8704930 · los-paderborn@losdirekt.de
www.los-paderborn.de

Den Gebrauchten verkaufen – aber richtig

Ab heute hat's sich ausgekratzt

Eine Standheizung fürs Auto macht Schluss
mit vereisten Scheiben und Warmzittern

Schnell noch die Kids in den Kindergarten bringen, während im Büro bereits das erste Meeting ansteht: Frühmorgens ist die Zeit oft chronisch knapp. Zu ärgerlich, wenn es dann über Nacht auch noch geschneit hat oder die Autoscheiben von einer dicken Eisschicht überzogen sind. Fürs Kratzen hat man jetzt gar keine Zeit, und die Aussichten auf einen eisigen Innenraum sind ebenfalls wenig erfreulich. Einen bequemeren, zeitsparenden Start in den Tag ermöglicht jetzt eine Standheizung fürs Auto. Sie sorgt zur vorher programmierten Wunschzeit - per Fernbedienung oder Smartphone-App - für freie Scheiben und einen vorgewärmten Innenraum. Die Nachrüstung ist einfach und schnell in Fachwerkstätten vor Ort möglich.

Mehr Sicherheit mit freier Sicht

Das Vorwärmen des Fahrzeugs bedeutet nicht nur einen erheblichen Zeit- und Komfortgewinn. Autofahrer tun damit auch etwas für mehr Sicherheit bei jedem Wetter. Schließlich kann ein eilig freigekehrtes, kleines Guckloch nie eine vollständig eis- und schneefreie Scheibe ersetzen. Und das Vorwärmen des Innenraums verhindert zudem, dass direkt nach dem Losfahren das Glas von innen beschlägt oder



Ganz einfach per Smartphone-App oder Fernbedienung das Auto vorwärmen und die Scheiben abtauen lassen: Eine Standheizung bedeutet viel Komfort in der kalten Jahreszeit. Foto: djd/Webasto/Derek Henthorn

vereist. Auch die Winterjacke oder gar Handschuhe braucht man im Auto nicht mehr. Standheizungen etwa von Webasto sind auch für den Motor von Vorteil, denn Kaltstarts, die den Kraftstoffverbrauch in die Höhe schnellen lassen, fallen weg. Zudem wird der Antrieb geschont. Unter www.standheizung.de gibt es mehr Infos und Adressen von Fachwerkstätten vor Ort, die den Einbau, auch kurzfristig, übernehmen.

Bequeme Bedienung per App

Für die Bedienung der Standheizung

gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die ThermoConnect-App etwa bietet zahlreiche nützliche Funktionen in Verbindung mit dem Smartphone, PC oder Laptop.

Heizvorgänge lassen sich individuell programmieren, indem man die geplante Abfahrtszeit eingibt. Eine integrierte GPS-Funktion informiert bei Bedarf darüber, wo das Fahrzeug aktuell unterwegs ist oder wo es geparkt wurde - praktisch etwa im Wintersporturlaub oder wenn mehrere Familienmitglieder das Auto gemeinsam nutzen. (djd).

Außen hui und innen auch – wer einen rundum gut erhaltenen Gebrauchten verkaufen will, hat sicher gute Chancen. Dabei ist es aber wichtig, den rollenden Begleiter auf Autobörsen im Internet auch entsprechend positiv in Szene zu setzen – das kann die Zeit bis zum Vertragsabschluss erheblich verkürzen.

Besonders wichtig sind zwei Themenbereiche: die Aufbereitung des Verkaufskandidaten, also die Tatsache, dass er innen wie außen picobello in Schuss ist. Und die ausführliche fotografische Darstellung des Autos in der Annonce. Im Zweifel gilt: Lieber ein Foto mehr verwenden.

Aufgrund des ersten Eindrucks entscheidet der potenzielle Käufer sich oft unbewusst und innerhalb von Sekunden für oder gegen das Fahrzeug. Auch wenn es banal klingt, sollten Gebrauchtwagen also vor dem Fototermin durch die Waschanlage gefahren und innen gründlich gereinigt werden.

Erst danach kommen weitere positive Eigenschaften wie ein gepflegtes Scheckheft, Ausstattungslisten und Daten als Entscheidungskriterien ins Spiel. Am besten das Auto von außen einmal rundherum fotografieren. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der Front- und Seitenansicht für die ersten Startfotos. Dazu kommen mindestens je ein Bild von Cockpit und Kofferraum. Alles Weitere ist optional, fördert aber einen positiven Eindruck. Pluspunkte bringt auch eine individuelle Sonderausstattung, die gehört auf jeden Fall in Szene gesetzt.

Natürlich ist eine realistische Preisvorstellung zwingend nötig, um ernsthafte Interessenten bei der Stange zu halten. Von Interesse ist aber auch, ob das Fahrzeug bisher privat oder geschäftlich genutzt wurde, die bisherige Anzahl der Halter, der Termin für die nächste Hauptuntersuchung und eventuelle Unfallschäden und ihre Reparaturen. (mid/ak)

AUTOMARKT



Ford Kuga 1.5 EcoBoost 4x2 Sync, EZ 12/2014, 78.500 km, 1.498 cm³, 110 kW (150 PS), Benzin, E10-geeignet, Schaltgetriebe, HU 03/2021, 2-Zonen-Klimaautomatik, Schwarz Metallic, ABS, Anhängerkupplung abnehmbar, beheizbare Frontscheibe, Berganfahrassistent, Bluetooth, Bordcomputer, CD-Spieler, Dachreling, elektr. Fensterheber/Seitenspiegel/Wegfahrsperre, ESP, Freisprecheinrichtung, Garantie, Geschwindigkeitsbegrenzer, Isofix, Leichtmetallfelgen, Multifunktionslenkrad, Navigationssystem, Nichtraucher-Fahrzeug, Notbremsassistent, Notrufsystem, Reifendruckkontrolle, Scheckheftgepflegt, Sitzheizung, Sportsitze, Sprachsteuerung, Start/Stopp-Automatik, Tempomat, Traktionskontrolle, Tuner/Radio, USB, Winterpaket, Zentralverriegelung, **14.500 Euro**; Auto-Husemann, Bahnhofstr. 20, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel.: 05234-690730



Volkswagen Golf VII Lim. Comfortline, EZ 04/2013, 150.000 km, 1.395 cm³, 103 kW (140 PS), Benzin, Metallic-Lackierung, Schaltgetriebe, 4-türig, Klimaanlage, ABS, Berganfahrassistent, Bordcomputer, Bremssassistent, elektr. Fensterheber/Seitenspiegel/Wegfahrsperre, ESP, Isofix, Lederlenkrad, Leichtmetallfelgen, Müdigkeitswarnern, Nichtraucher-Fahrzeug, elektr. Parkbremse, Park-Distance-Control (vorn und hinten), Reifendruckkontrolle, Scheckheftgepflegt, Servolenkung, Skisack, Sommerreifen, Tuner/Radio, CD-Spieler, Wärmeschutzverglasung grün getönt, Zentralverriegelung mit Fernbedienung, **8.450 Euro**; Auto-Husemann, Bahnhofstr. 20, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel.: 05234-690730

4 Goodjahr Winter Reifen, 195/65 R15 91H, ca. 6 mm, All Wetter, 4 Saisons, VHB 99 Euro, Abholung in PB, Tel.: 05251/ 59380

Daihatsu Move, Bj. 2003, Tkm 120, AU TÜV 06/2019, sehr gepflegt, VB 1.250 Euro, Tel.: 0151/ 56075431

4 Winterreifen mit Felgen & Radkappen, 195/60 R 15 T, Continental 80 Euro, Tel.: 05252/ 51388

4 Winter Kompleträder, 4-er BMW, Marke Contiwintercontact 225R17 94H M+S, Profil ca. 5,2 mm auf schwarzen Alufelgen zu verk., VB 349 Euro, Tel.: 05252/ 974957



Dacia Lodgy Stepway, EZ 01/2017, 39.633 km, 1.197 cm³, 85 kW (116 PS), Benzin, E10-geeignet, Schaltgetriebe, HU neu, Klimaanlage, Metallic, ABS, Berganfahrassistent, Bluetooth, Bordcomputer, CD-Spieler, elektr. Fensterheber/Seitenspiegel, Dachreling, ESP, Freisprecheinrichtung, Garantie, Isofix, Isofix Beifahrersitz, Lederlenkrad, Leichtmetallfelgen, Multifunktionslenkrad, Navigationssystem, Nebelscheinwerfer, Servolenkung, Sitzheizung, Sommerreifen, Touchscreen, Traktionskontrolle, Tuner/Radio, USB, Zentralverriegelung, **11.750 Euro**; Auto-Husemann, Bahnhofstr. 20, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel.: 05234-690730

Was das

„E“ am Nummernschild bedeutet

Ist ja ganz logisch: Ein „E“ als Abschluss des Nummernschildes bedeutet, dass ein Elektroauto vor einem steht. Oder zumindest ein Teilzeit-Stromer, auch Plug-in-Hybrid genannt. Aber was haben die Besitzer dieser Gefährte von dem plakativen Buchstaben? Ganz im Vertrauen: nicht allzu viel... Klar ist: Außer rein elektrisch betriebenen Autos dürfen auch Brennstoffzellenautos das „E“ vor und hinter sich herfahren. Plug-in-Hybride nur, wenn sie eine rein elektrische Reichweite von mindestens 40 Kilometern schaffen oder einen rechnerischen CO₂-Ausstoß von unter 50 Gramm pro Kilometer vorweisen können.



Auch dieser vollelektrische Nissan Leaf fährt stolz sein E-Kennzeichen hinter sich her. Foto: Nissan/mid/ak

Ausgestellt wird das spezielle Nummernschild, wenn der Halter oder Besitzer mit Zulassungspapieren, gültiger Hauptuntersuchung (HU), Personalausweis und dem bisherigen Nummernschild bei der Zulassungsstelle vorstellig wird und 38,50 Euro

berappt. Dann kann er mit seinem jetzt deutlich als E-Auto zu erkennen den Untersatz in manchen Städten und Kommunen Parkplätze und Parkbuchten kostenlos nutzen und die Busspur benutzen.

Doch halt: Im Gesetz ist zu lesen, dass diese Privilegien nur möglicherweise, aber nicht zwangsläufig gelten. Heißt:

Die Kommunen müssen zunächst die dafür notwendigen Strukturen schaffen. Manche Städte sehen etwa in der Benutzung der Busspuren die Gefahr, dass der öffentliche Nahverkehr leidet. Deshalb sollte man sich laut der Experten genau informieren, wo in Deutschland welche Vorteile genutzt werden können. (mid/ak)

Nächste Ausgabe
am 15.01.2020



Ein Beruf mit Durchblick: Ausbildung zum Orthoptisten

Großes Interesse an Fachwissen rund um das Sehen und Spaß an der Arbeit mit Menschen – sowohl mit Erwachsenen als auch mit Kindern – sind die Voraussetzungen für eine Ausbildung zum Orthoptisten. Schwerpunkte des Berufes sind das Diagnostizieren und Therapieren von Erkrankungen und Störungen der Augen bei großen und kleinen Patienten.

Vielseitig und interessant

Der staatlich anerkannte medizinische Fachberuf umfasst zahlreiche unterschiedliche Tätigkeitsfelder und ist dadurch äußerst vielseitig. So gehören beispielsweise die Diagnose und die Behandlung von frühkindlichem und erworbenem Schielen zum Aufgabengebiet der Orthoptisten. Gerade bei den kleinen Patienten ist viel Einfühlungsvermögen gefragt, um die Störung genau einschätzen zu können und entsprechende passende Therapien wie z. B. das stundenweise Abkleben des gesunden Auges zu bestimmen. Beim erworbenen Schielen gilt der Fokus der Abklärung der Ursache, durch die das Schielen aufgetreten ist, sowie der Verbesserung von Doppelsehen.



Fotos: Berufsverband Orthoptik Deutschland e. V./Chandler Photography/akz-o

Neben Diagnostik und Therapie sind Orthoptisten auch im Bereich der Rehabilitation tätig. Sie arbeiten beispielsweise auch mit Menschen mit

angeborenen oder durch Unfall verursachten Hirnschädigungen und Schlaganfallpatienten, bei denen das Sehvermögen beeinträchtigt ist. Sie unterstützen die Betroffenen dabei, das Rest-Sehvermögen optimal einzusetzen, oder verordnen entsprechende Sehhilfen oder Lupenbrillen. So leisten Orthoptisten einen wertvollen Beitrag, damit diese Menschen wieder am Alltag teilhaben und ins Berufsleben zurückkehren können.

Voraussetzungen für die Ausbildung

Die Ausbildung zum Orthoptisten dauert drei Jahre und schließt mit einer staatlichen Prüfung ab. Neben theoretischem und praktischem Unterricht gehört auch die praktische Anleitung in den jeweiligen Ausbildungsstätten dazu. Allgemeine Augenheilkunde, Orthoptik und Strabologie (Schwerpunkt Schielen) sowie Anatomie und

Arzneimittelkunde gehören u. a. zu den Ausbildungsfächern. Derzeit bilden deutschlandweit 14 Fachschulen für Orthoptik aus, die jeweils Universitätsaugenkliniken angegliedert sind. Voraussetzung für die Ausbildung ist der mittlere Bildungsabschluss.

Hervorragende Berufsaussichten

Nach der Ausbildung bietet sich Orthoptisten ein sehr gutes Angebot an



STELLENMARKT

Pensionierter Realschullehrer erteilt qualifizierte Nachhilfe in Mathematik und Physik, Klassen 5 - 10, Raum Bad Lippspringe/PB, Tel.: 0177/ 8696706

Biete Kinderbetreuung mit leichter Hausarbeit ab 2.1.2020 in Bad Lippspringe/Umgebung, Tel.: 0173/ 5735370

Biete Hilfe bei der Betreuung älteren Herrn/Dame an. Z.B. Unterhaltung, Spazieren gehen oder ähnliches. Tel.: 0177/ 4678158

Nachhilfeunterricht für Grundschüler/innen u. Gesamtschüler/innen erteilt erfahrene Sozialpädagogin, Tel.: 05252/ 8108680

Klaviermusik für Ihre Trauung, Geburtstag u. sonstige festliche Anlässe, Tel.: 0173/ 8307183

Kinderbetreuen, im Haushalt helfen. Suche auch stundenweise, Tel.: 0176/ 26296150

Erfahrene Krankenpflegerin pflegt 24 Stunden, in Paderborn und Bad Lippspringe, Tel.: 05252/ 930704

Fit in der Schule? Bewährter, erfahrener Förderlehrer, mit viel Freude an seiner Arbeit, erteilt qualifizierten, gezielten Nachhilfeunterricht, insbesondere in den Schulfächern: Deutsch, Mathematik, Englisch u. Französisch. Ab der Grundschule bis zum Abitur! Habe mich bereits seit Jahrzehnten im Förderbereich spezialisiert u. arbeite dort mit sehr guten Erfolgen! Ich bin engagiert, freundlich, geduldig, gewissenhaft, absolut zuverlässig u. humorvoll. Hole jeden Schüler, nach gründlicher Analyse dort ab, wo er sich mit seinem individuellen Lernstand befindet u. unterstütze ihn gezielt anhand spezieller Übungen. Interessiert? Dann melden Sie sich bitte zunächst per SMS unter Angabe Ihrer Festn.-Nr. bei mir! Tel.: 0176/ 31075884

Brauchen Sie Unterstützung bei Ihrem Alltag, z.B. Einkaufen, Arztbesuche oder andere Tätigkeiten oder auch Übernahme der Tierpflege, Tel.: 0157/ 59440251

Welche nette, alte Dame braucht Hilfe im Haushalt oder auch Gesellschaft? Freue mich auf Ihren Anruf, Tel.: 05252/ 9894694 oder 0152/ 58188304

Hast du in der Schule Kummer, erkundige dich unter dieser Telefonnummer, 05252/ 940764. Lehrer erteilt Nachhilfeunterricht und macht Hausbesuche

SUCHE MITARBEITER/IN 12-16 Std./Woche zur Organisation unseres Vertriebes

UNSERE ANFORDERUNGEN

- Gute Umgangsformen und ein gepflegtes Erscheinungsbild.
- Organisationstalent
- Führungsfähigkeiten im Umgang mit Mitarbeitern
- Erfahrung in Microsoft Word + Exel (oder ähnlich).
- Durchsetzungsvermögen.
- Führerschein der Klasse B

Wenn Sie diese Aufgabe reizt, senden Sie uns bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an: hgh@heggemannmedien.de

oder postalisch an:

HEGGEMANNMEDIEN GMBH – Burgstr. 2 – 33175 Bad Lippspringe

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

Können Sie helfen? Wir suchen dringend: **Ehrenamtliche Fahrer zur Leerung der Kleidercontainer!**

Infos unter: 05251 / 13093-13



46 Jahre im Dienst der Sauberkeit

ASP-Urgestein in den Ruhestand verabschiedet

Paderborn. Nach 46 Jahren Einsatz für die Sauberkeit in Paderborn ist beim ASP der langjährige Mitarbeiter Ekkehard Lehmann zum Ende des Jahres in den Ruhestand verabschiedet worden. ASP-Chef Reinhard Nolte lobte die jahrelange gute und verlässliche Zusammenarbeit und wünschte ihm für den Ruhestand noch weiterhin viel Aktivität.

Lehmann begann mit 19 beim damaligen Amt für öffentliche Einrichtungen seine Laufbahn als Müllwerker, ab 1987 verstärkte er die Mannschaft in der Stadtreinigung als Fahrer einer Kleinkehrmaschine – und das bis zum letzten Tag.

Er lenkte im Laufe der Zeit verschiedenste Maschinen und hat die technische Entwicklung hautnah miterlebt. Auf Lehmanns praktische Erfahrungen im Umgang mit den Maschinen legte in den vergangenen Jahren sogar der Fahrzeughersteller Schmidt wert. Zum Ruhestand wurde ihm vom Unternehmen als Dank eine gläserne Kehrmaschine überreicht.



Ekkehard Lehmann hat im Laufe seines Berufslebens tausende Kilometer Paderborner Straßen gekehrt. Einsatzleiter Friedhelm Sroka (l.) und ASP-Chef Reinhard Nolte lassen ihn nur ungern gehen. Bildrechte: Stadt Paderborn

Lehmann selbst geht mit einem weinenden Auge: „Mir hat die Arbeit beim ASP immer Spaß gemacht, und viele Paderborner haben mich auf meinen regelmäßigen Touren wie einen alten Bekannten begrüßt.“ Seine Bekannt-

heit hat er seiner Arbeitshaltung und seinem markanten Äußeren zu verdanken. Lehmann war deshalb in den vergangenen Jahren oft auch auf Fotos und in Anzeigen des ASP zu sehen.

Drohende Mittelkürzungen für Chancenpaten abgewendet

AWO dankt MdB Carsten Linnemann

Paderborn. Gute Nachricht für das AWO Mehrgenerationenhaus: Die Förderung aus Bundesmitteln wird nicht wie ursprünglich geplant um die Hälfte gekürzt, sondern sogar noch ausgeweitet. „Wir bedanken uns bei MdB Dr. Carsten Linnemann für seinen Einsatz“, so AWO-Kreisgeschäftsführerin Ulla Hoentgesberg. „Nun können wir das Leuchtturmprojekt ohne Einschränkungen fortsetzen.“ Im Oktober hatte die AWO erfahren, dass die Zuschüsse für ihr erfolgreiches Chancenpatenprojekt um mehr als die Hälfte gestrichen werden sollten. „Das hätte dem Projekt und seiner Reichweite sehr geschadet“, erklärt Hoentgesberg. Allein 2019 hat die AWO über 240 Patenschaften geknüpft. Die Paten sind im Quartier als Nachhilfepaten, Sprachmittler und -lehrer, als Freizeitbegleiter und Kümmerer sowie als Musikpaten oder auch als Familienhelfer engagiert. „Wir haben Dr. Linnemann deshalb eingeladen, um das Projekt vor Ort vorzustellen und ihn als Unterstützer für die Beibehaltung des Zuschussvolumens zu gewinnen“,



Foto: AWO

berichtet Hoentgesberg. Nach dem Gespräch hatte der Bundestagsabgeordnete versprochen, sich gegen die Mittelkürzungen einzusetzen. Mit Erfolg, denn nach den Haushaltsberatungen im Bund wird das derzeitige Förderolumen nun beibehalten. Durch den Einsatz mehrerer Bundestagsabgeordneter, darunter auch Carsten Linnemann, wurde die Bundesförderung für die Mehrgenerationenhäuser sogar von jährlich 30.000 auf 40.000 Euro ausgeweitet. „Die Förderung dieser wich-

tigen Anlaufstellen im Quartier war seit 2007 nicht angehoben worden“, betont Hoentgesberg. „Nun ist endlich ein erster - dringender - Meilenstein für eine bessere Finanzierung erreicht. Auch dafür danken wir Carsten Linnemann.“ Beim Besuch des AWO-Charity-Weihnachtsbasars im Adam-und-Eva-Haus zeigte sich dieser erfreut, dass das erfolgreiche Chancenpaten-Projekt vor den drohenden Kürzungen bewahrt werden konnte. „Nun können die zahlreichen Chancenpaten ihre Integrationsarbeit im Quartier fortsetzen“, sagte Linnemann. „Ich bin froh, dass wir die Finanzierung der Mehrgenerationenhäuser als Wiege des lokalen Ehrenamts absichern konnten.“ Weiterhin suchen noch viele Menschen in herausfordernden Situationen Chancenpaten zum Beispiel als Freizeitbegleiter, Sprach- und Nachhilfepaten oder als Kümmerer in der Nachbarschaft. Personen, die Pate werden möchten, können sich unter Tel. 05251 29066 15 oder per Mail unter leo@awo-paderborn.de

Brand in der Westfalen Therme am 05.01.2020

Bad Lippspringe. Am Abend des 5.01.2020 kam es durch einen technischen Defekt im Heizungsraum der Westfalen Therme zu einem Brand an einem Heizungskessel. Der Brand wurde durch einen Kontrollgang eines Mitarbeiters frühzeitig entdeckt und gleichzeitig durch die Brandmeldeanlage an die Feuerwehr Bad Lippspringe gemeldet.

Durch das schnelle und couragierte Handeln unserer Mitarbeiter konnte alle Gäste vor der Therme und im großen Saal des Hotels in Sicherheit gebracht werden. Weder Gäste noch Mitarbeiter kamen zu Schaden. Es ist nur ein Sachschaden an der Heizungsanlage entstanden, der zur Folge hat, dass die Westfalen Therme und das dazugehörige Vital Hotel in den nächsten Ta-

gen geschlossen bleiben. Wir arbeiten mit Hochdruck daran, dass Therme und Hotel zum Wochenende wieder geöffnet werden kann. Zur Höhe des Schadens kann zum jetzigen Zeitpunkt keine Aussage getroffen werden. Weitere Informationen zur Öffnung der Therme erhalten Sie auf der Homepage www.westfalen-therme.de

Frisuren bei Nicole
Wir freuen uns auf Sie!
808126
Schloß Neuhaus

moi Mode & Cafe
Es ist besser, zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.
Giovanni Boccaccio
Moi - Mode & Cafe
Langestraße 24
33154 Salzkotten
Tel. 05258 - 5060335
www.moi-mode-cafe.com

Tragschrauber fliegen! ...in Büren und in Paderborn
Verschenken Sie einen GUTSCHEIN für einen RUNDFLUG mit dem Tragschrauber!
Flugschule LetsRotate
Events Rundflüge Gutscheine
Das ausgefallene Geschenk zu Weihnachten, zu Geburtstagen, ... oder einfach für sich selbst!
0175. 3 760 710
www.LetsRotate.de

Ikenmeyer Rundfunk und Datentechnik
Rainer Ikenmeyer
Von-Ketteler-Straße 39
33106 Paderborn
Tel. 0 52 54 93 59 93
Fax 0 52 54 93 59 94
www.idt-computer.de
info@idt-computer.de

Auszeit schenken! WESTFALEN THERME
Weitere Geschenkideen finden Sie als Sofortausdruck auf: www.westfalentherme-shop.de

Sole Day Spa p.P. 42 EUR
Ihr Wertgutschein für 1x Tageskarte Wasserwelt inkl. Saunawelt und dem Sole Spa SALINARIUM, 1x Wohlfühlpaket (Leihbademantel & Leihhandtuch) und ein Asia Delights Gericht aus dem Wok im Thermenbistro Waves.

Zeit für Zwei 79 EUR
Ihr Wertgutschein für 2 Tageskarten Wasserwelt inkl. Saunawelt, 2x prickelnder Sekt, 2x Wohlfühlpaket (Leihbademantel und Leihhandtuch) und 2x ein Asia Delights Gericht aus dem Wok im Thermenbistro Waves. Unser Sole Spa SALINARIUM kann vor Ort bequem mit einer Tagespauschale von 6 EUR hinzugebucht werden.

Slowing for Two 165 EUR
2 Tageskarten Wasserwelt inkl. Saunawelt und dem Sole SPA SALINARIUM, 2x Wohlfühlpaket (Leihbademantel und Leihhandtuch) und 2x wohltuende Massagen mit einer Moorwärmepackung und Rückenmassage (50 Min.)

Mehr Infos unter 05252 964-149
Westfalen-Therme GmbH & Co. KG · Schwimmbadstraße 14 · 33175 Bad Lippspringe

MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt



VERKÄUFE

Alu-Werkzeugkoffer, ohne Inhalt, Tel.: 05254/ 4554

Elektronisches e-drum set, 4 Mono Pads 10 Zoll, Schlagfläche ca. 8 Zoll, incl. Kabel und Haltestange, Elektronik Millennium MPS 400, 307 Voices, 20 Preset kids, 30 Benutzer kits, 50 Preset songs zu denen man selbst spielen kann, 9 Pad/Kick/highhat Anschlüsse, Kopfhörer, AUX IN und Stereo out, inkl. Netzteil, Super sounds und Möglichkeiten, Garantie bis 12-2016, VHB 220 Euro, Tel.: 0172/ 2947867

3000-tausend Back-Rezepte in dickem Backbuch, Tel.: 05254/ 4554

1 Flasche 1978er Klosterneuburger „Fensterl“ Grüner Veltiner für 8 Euro, sowie 3 Flaschen 1999er Oppenheimer Krötenbrunnen Qualitätswein b. A. für 15 Euro zu verkaufen (auch Einzelverkauf möglich), die Weine wurden stets liegend im Keller gelagert, Tel.: 05257/ 4055 (Hövelhof)

CD-Boxen, klein, transparent, je für 18 CD's geeignet, Tel.: 05254/ 4554

Kraftvolle Musikanlage, best. aus leistungsstarkem Verstärker, CD-Player, Tuner, Mischpult, Mikrofon, 4 Lautsprecherboxen, zus. nur 50 Euro, Tel.: 02951/ 2829

ISDN Telefon, Swissvoice Eurit 4000, baugleich mit Telekom PA 821, voll funktionsfähig, 6 Stück vorhanden, Stückpreis 80 Euro, Tel.: 0172/ 2947867

Kinder Schneebob, aus Kunststoff, Farbe blau, ca. 85 cm lang und 45 cm breit mit 2 Bremshebeln, gut erhalten sehr wenig genutzt, in Hövelhof für 10 Euro zu verkaufen, Tel.: 05257/ 4055

„König-Ludwig“ - Weißbieregläser (mit Emblem), 5 Stück, Tel.: 05254/ 4554

Basketballkorb, klein, für Kinder, zur Befestigung an der Wand etc., Tel.: 05254/ 4554

Federball- und Softballschläger und Freizeittennispackung mit zwei Leichtmetallschlägern und Netz, Tel.: 05254/ 4554

Schallplatte - „The Best of The Monkees“, originalverpackt, Tel.: 05254/ 4554

Alte Porzellan Mokkatassen Pirkenhammer Nr. 42, unbenutzte Vitrinobjekte, ca. 55 bis 60 Jahre alt, 6 Tassen und 6 Untertassen, rot-goldweiß, VB 49 Euro zu verkaufen, Tel.: 05257/ 4055

Original Autographgitarre von Lisa Minelli. Original Unterschrift von Lisa Minelli mit Echtheitszertifikat und Tragetasche für die Gitarre, top Zustand, absolut sammelwürdig, VHB 450 Euro, Tel.: 0172/ 2947867

CD's - Musikrichtung „NDW (Neue Deutsche Welle, z. B. 99 Luftballons, Major Tom)“ zu verkaufen, Tel.: 05254/ 4554

Sitzgarnitur 1/2/3, heller Stoff, guter Zustand, 100 Euro. 4 Stühle Hochlehner, Chrom/Stoff, 40 Euro, Tel.: 0176/ 310192444

Filmtitel-Bleche bunt - der Filme „Ein Pyjama für Zwei - mit Rock Hudson und Doris Day“ und „Wenn der weisse Flieder wieder blüht mit Magda Schneider, Willy Fritsch, Romy Schneider“, ca. Format: B 13 cm, H 18 cm, günstig zu verkaufen, Tel.: 05254/ 4554

Jetzt im neuen Jahr - DVD's zu verkaufen: verschiedene Bibel-Spielfilm-DVD's, wie z. B. Die Bibel NT und AT, Apostel Petrus, Jesus, Judas, Die größte Geschichte aller Zeiten, Der Kampf der Makkabäer + Bibel-Dokumentations-DVD's, wie z. B. Der Exodus, Auf den Spuren der Bibel: Johannes d. Täufer, Jesus; Die Geheimnisse um Jesus Christus, Die Jakobsleiter, Josef: Herr der Träume, Herodes d. Große, Wer schrieb die Bibel?, Die verlorenen Jahre Jesu, Maria von Nazaret; Das Judas-Evangelium, Die Kreuzigung, Der Messias, Die Apokalypse, Die Engel der Bibel; In den Katakomben von Rom; Das Bibelrätsel; Der Fall Jesus, Mythos Babylon, Tel.: 05254/ 4554

Design Phone Ständer (Weisser Marmor/Aluminium), 50 Euro. Radio CD „GENEVA“, schwarz, 80 Euro. Sony CD Player, 20 Euro, Tel.: 0176/ 30192444

Elektronische Typenrad Schreibmaschine Brother 8300 (portable) mit zweitem Typenrad (Schreibschrift), Ersatzfarbband, sowie Prospekt und Anleitung, funktioniert, guter Zustand, für 99 Euro in Hövelhof zu verkaufen, Tel.: 05257/ 4055

CD- + DVD-Leerhüllen günstig zu verkaufen, Tel.: 05254/ 4554

Original COX 4 Saiten Bassgitarre, absolut neuwertig, da nie im Einsatz gewesen, Sammlerstück, Farbe thunburst, VHB 160 Euro, Tel.: 0172/ 2947867

Original Pro Drive Röhren Gitarren Verstärker, top Sound, handliches Format, Modell Tube 10, absolut neuwertig, da unbenutzt, VHB 125 Euro, Tel.: 0172/ 2947867

Saurierbücher (Urzeitgiganten), verschiedene Bildbände mit vielen Abbildungen über Saurier der Vorzeit, sehr interessant, Tel.: 05254/ 4554

2 Flachbild-LCD-TV's: „Toshiba“ 38 Zoll=96 cm, 60 Euro und „Phillips“ 30 Zoll=76 cm, 50 Euro, zus. 90 Euro, Tel.: 02951/ 2829

3 CD-Kästen - Vorderseite offen, mit Einrastvorrichtung für je 60 CD's, in Schwarz zu verkaufen. Formate, ca.: L 55cm, H 26 cm, T 16 cm, Tel.: 05254/ 4554

Musik Surround „Bose“, 100 Euro, Tel.: 0176/ 3019244

Verkaufe diverse Familienspiele wie z.B. Monopoly, Spiel des Wissens, Schach und diverse Reisespiele. Ebenfalls verkaufe ich einen langen schwarzen Damen Mantel, Größe 38 aus Schurwolle, dieser ist neuwertig, da kaum getragen, Preise VHB, Tel.: 0173/ 6930395

Können Sie helfen? Für unsere Kleiderkammer benötigen wir dringend **Damen- und Herrenbekleidung!** Infos unter: **05251 / 13093-13**



Alter Gefrierschrank, 240 L., 7 Schubladen, Liebherr, Selbstabholer, Tel.: 0151/ 75054229

CD Regal, Maße, 55 x 16 x 36cm, je 60 CD x 6, zu 15 Euro, stapelbar. Vorwerk-Teppichreiniger, externes Gerät, 50 Euro. Damenkleidung, Größe 42/44, hochwertig, Marken, modern. Neuwertige Schuhe, Größe 43, Tel.: 05252/ 9331528 ab 18 Uhr

Aluminium-Profil, L. 6 m, T. 5 cm, B. 6 cm, Gewicht 9 kg. Die Profile sind geeignet für PV-Anlage, sowie für viele andere Zwecke wie z.B. Vordächer, Zäune u. vieles mehr, günstig zu verkaufen, Preis VHB, Tel.: 0171/ 7733360

Kaminöfen zu verkaufen, Tel.: 0157/ 59440251

Anmachholz, 20 bis 25 cm lang, ideal auch für kleine Terrassenöfen, in 3 kg, 5 kg oder 7 kg Raschelsäcken, garantiert ohne Nägel, Lieferung ab 10 Sack möglich, 0,50 Euro/kg, Tel.: 0152/ 01709917

Wegen Größenänderung, Herren Winter-Garderobe, Mäntel, Anzüge, Hosen, Blazer, Jacken usw., Gr. 52-54. Damen Lederjacken, Ledermäntel, Kleider, Röcke, Jacken, Blusen u. vieles mehr. Verdienstorden, Uhren, alte Schreibmaschine, Aktenvernichter, Kassettenspieler, Fernglas, usw. nach Vereinbarung günstig abzugeben, Tel.: 05251/ 21701, Mo. 11-14 Uhr, Di. 12-15 Uhr, Mi. 11-13 Uhr, Sa. 14-19 Uhr

Anhänger für Fahrräder, Omas Kaffeeservice, Tel.: 05252/ 82148

Verkaufe 1 Lattenrost, 90 x 200 cm und 1 Matratze, 90 x 200 cm, 10 Euro, Tel.: 0171/ 9491726

VERSCHIEDENES

Aufgeschlossene und fröhliche junge Frau (57 J.), 1,76 m sucht Dich zum Leben, Lieben, Lachen. Du sollst familiär und aufgeschlossen sein und aus dem Raum Paderborn kommen, Chiffre Nr. HM_08.01.20_001

Verkauf Silber Schmuck & Kunst
Fa. Dipl.-Kfm. Marc Hagedorn
Mühlenstr. 32 | Paderborn
Di. und Do. 13.00 – 18.00 Uhr
oder nach Vereinbarung
0171/3830863 u. 05251/5431513
info@kunsthandel-hagedorn.de

Ankauf Gold, Silber, Schmuck, Münzen, Kunst, Orden, Asiatika, uvm. - Nachlässe, Sammlungen & kompl. Haushaltsauflösungen

Kaufe alles z.B. aus Haushaltsauflösungen & Nachlässen wie z.B. alte Armbanduhren & Taschenuhren, Porzellan, Bilder, Zinn, Bücher, Möbel, Postkarten, Münzen u.v.m. - Bitte alles anbieten! Tel.: 05252/ 9893112

Damen-Doppelkopfrunde sucht Verstärkung alle 14 Tage donnerstags ab 14 Uhr für drei Stunden. Gespielt wird reihum in Paderborn, Elsen und Bad Lippspringe. Alter ab 60 Jahren aufwärts angenehm, Tel.: 0152/ 21675470

Kaufe Münzen und Medaillen aller Art, gerne auch 5 DM & 10 DM Münzen. Sowie Goldmünzen und Silbermünzen/Barren. Gerne auch ganze Sammlungen und Nachlässe - Bitte alles anbieten! Tel.: 05252/ 9893112

Suche Münzen, Briefmarken, Postkarten, Telefonkarten, Orden, Abzeichen, Medaillen, Feldpost, Zinn, alte Krüge usw., alles anbieten, Tel.: 0179/ 9869337

Goldankauf
Königsplatz 18 Paderborn 0177 75 44 398 Lange Straße 94 Driburg
☎ 0 52 51-14 74 799 ☎ 0 52 53-86 89 518

GOLDANKAUF SOFORT BARGELD
Vertrauen Sie auf unsere Seriösität, profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung

- Ihr Schmuck wird sofort vor Ihren Augen ausgewertet und geschätzt
- Keine Verkaufsverpflichtung
- 100% seriös und diskret
- Keine versteckten Kosten
- Ehrliche Beratung:

➔ Mo.-Fr. 10-18 h / Sa. 10-16 h (B. Driburg -14 h) ➔

Wir zahlen faire Preise

Gold-Barren • Gold-Münzen • Gold-Schmuck • Zahngold • Gold-Uhren
auch mit Zähnen Markenuhren

Bruch-Gold • Platin-Silber-Schmuck • Silber-Münzen • Silber-Besteck • Zinn
auch Tafelsilber mit 80, 90, 100er Auflage

Paderborn - Königsplatz 18 - 05251/1474799

KOSTENLOSE PRIVATE KLEINANZEIGEN

Per Email an: kleinanzeigen@heggemannmedien.de
oder per Post an: HEGGEMANNMEDIEN GmbH
Kleinanzeigen • Burgstr. 2 • 33175 Bad Lippspringe

Vermietungs- u. Immobilienanzeigen sind kostenpflichtig:
Wir berechnen diese Anzeige je Zeitung pro Zeile mit 1,- Euro.

Nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 15.01.2020

MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt

Verstärkung (w) für unsere Doppelkopfrunde gesucht. Wir spielen alle 2 Wochen donnerstags, abwechselnd in und um PB, Tel.: 0176/ 55531546

Liebe Unbekannte, Du schätzt die Natur? Theater? Kultur? Bücher? Musik? Du möchtest einen Single-Mann (55) kennenlernen, mit dem Du Deine Freizeit verbringen könntest? Lass einfach von Dir lesen, ich freue mich auf Deine Worte! E-Mail: schoenemomente@gmx.net

Trödel, Haushalts-, Dekosachen, Bett-, Tischwäsche, Gartenbedarf, Bücher usw. gesucht, Tel.: 05257/ 930644

Kaufe Münzen und Medaillen aller Art, gerne auch 5 DM & 10 DM Münzen, sowie alles an Goldmünzen und Silbermünzen/Barren, gerne auch ganze Sammlungen und Nachlässe - Bitte alles anbieten! Tel.: 05252/ 9893112

Spaß am Handarbeiten, Quatschen, Austausch, Hilfestellungen und dabei nette Leute kennen lernen. Wer hat Lust die Nadeln zum Glühen zu bringen? Ob alt oder jung, ob Anfänger oder Profi, E-Mail: freizeitgruppe-2019@hotmail.com

Antikes, historisches u. nostalgisches gesucht: Gemälde, Ölbilder, antikes Glas, Porzellanfiguren, alte Technik, Postkarten, Fotos, antike Werbung, Design, hist. Fotos u. Dokumente, Porzellan u. Glas, antikes Spielzeug, hist. Bücher, Tel.: 0179/ 9869337 oder 0160/ 2633835

Schallplatten - Vinyls gesucht. Rock - Beat - Jazz - LPs, Singles, Sammlungen, ab 1950er Jahre, Tel.: 0160/ 2633835

Wer hat eine gut erhaltene, stabile Staffelei abzugeben? Wir freuen uns über Ihren Anruf, Tel.: 05252/ 8398212

Privat sucht: Kaufe alte Weine und Weingläser, Sekt und Champagner, Tel.: 0157/ 72471063

Wer hat Trödel, Werkzeug, Deko und Angelzubehör zu verschenken oder günstig abzugeben, Tel.: 0176/ 43025694

Können Sie helfen? Für unsere Kleiderkammer benötigen wir dringend **Kindersachen und Spielsachen!** Infos unter: 05251 / 13093-13



AUTOMARKT

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 · www.wm-aw.de Fa.

Weitere Anzeigen finden Sie auf der **KFZ-Sonderseite II**

MIETGESUCHE

Suche 2 bis 3 Zi. Whg. mit Balkon in Schlangen, Paderborn oder Bad Lippspringe, Tel.: 0175/ 4410703

Ältere Dame sucht Wohnung im Riemkeviertel Paderborn, Nichtraucherin, kein Tier, 50-60 qm, Tel.: 0177/ 4678158

Suche 3 ZKB, Bad mit Fenster, barrierefrei, EG, bei Aufzug auch weitere Etage, bis 650 Euro warm, sep. Eingang wäre schön. Oder 3-4 Zimmer, kleines Haus mit Garten in BL, 650 Euro bis 700 Euro warm, Tel.: 0176/ 86661964

Rentner, 70 J. ruhig, ordentlich sucht ab sofort oder später eine kleine Wohnung in Hövelhof, Tel.: 0171/ 7733360

Angestellte im öffentlichen Dienst sucht in Schlangen ab sofort, schöne helle Wohnung, ruhig, rauchfrei, barrierefrei, bezahlbar, 3 Zimmer, ca. 70 qm, mit Balkon, Keller, Stellplatz oder kleine Eigentumswohnung, Tel.: 0151/ 75054229

Suche 1 Zi., Küche, Bad, Balkon u. Keller, Angebote unter Tel.: 0176/ 52664474

Suche 2 Zi., Küche, Bad m. Wanne, großer Balkon u. Keller, Angebote unter Tel.: 0176/ 52664474

Suche dringend ab sofort 2-3 gr. Zimmer, Küche, Bad m. Wanne + Fenster, gr. Balkon, Kellerraum, 1. Stock, 450 Euro warm, BL oder Umgebung, Tel.: 0151/ 42428307

Junger Mann, Ende 30, sucht zu sofort in Schlangen o. näherer Umgebung schöne, ruhige, helle, bezahlbare WHG, 2 bis 2,5 Zimmer, bis 60 qm, mit Keller, Stellplatz, schön wäre mit Balkon, Tel.: 0151/ 75054229

Solvente Frau, Mitte 40, in fester Anstellung sucht in BL oder Schlangen eine Wohnung, bis 360 Euro KM, Tel.: 0151/ 50760012

WWW.STELLENANGEBOTE-OWL.DE

HEGGMANN MEDIEN GmbH

Suche 4 Zi. Whg., ca. 100 qm, Beamter mit Familie, 3 Personen, NR, ohne Tiere, Tel.: 0152/ 09570170

Ich suche 1 - 2 Zi. Whg. bis 400 Euro in Bad Lippspringe, Tel.: 0162/ 8705149

MIETANGEBOTE

Whg. BL, 75 qm, 2. Etage, 3 ZKB + Keller + Garage, KM 375 Euro + NK, 2 Kautions, ab sofort zu verm., Tel.: 05252/ 52360

BL, 2 ZKB, 75 qm, WM 600 Euro, Autostellpl., ab 15.02.20 zu verm., Tel.: 01522/ 4458189

BL, ab sofort nach Renovierung zu vermieten. EG, 2 Zi. KBB, Keller, Einstellplatz f. PKW, 47 qm, KM 300 Euro + NK + Heizung 100 Euro, Vorr. 2, Kautions 2 MM, Tel.: 05252/ 53463

BL, 2 ZKB, 65 qm, teilmöbliert, gute ruhige Lage, Tel.: 0160/ 95475920

IMMOBILIEN

Suche ein freistehendes Haus, Reihenhäuser oder Doppelhaushälfte in Hövelhof u. Umgebung. Bitte alles anbieten. Angebote von Makler auch sehr gerne, Tel.: 0171/ 7733360

KLEINANZEIGEN

per Email senden an:
kleinanzeigen@heggemannmedien.de

Nächste Ausgabe am 15.01.2020

HEGGMANN MEDIEN GmbH

PADERBORNER

JOURNAL

BAD LIPPSPRINGER

NACHRICHTEN

PADERBORNER

JOURNAL



Unsere Publikationen werden kostenlos an Haushalte und Auslagestellen verteilt. Es werden Anzeigen aller Interessengruppen veröffentlicht, für deren Inhalt allein der Inserent verantwortlich ist. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste 1/12. Das Reproduzieren v. Anzeigen ist nicht gestattet. Für eingereichte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung. Postzustellung außerhalb unseres Verbreitungsgebietes: 30,- € halbjährlich.

HEGGMANN MEDIEN GmbH
Burgstr. 2, 33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52 / 96 53-0
Fax: 0 52 52 / 96 53-19
www.heggemannmedien.de
info@heggemannmedien.de
Geschäftsführender Gesellschafter:
Heinz Gerog Heggemann
Sitz der Gesellschaft: Bad Lippspringe
Registergericht: AG Paderborn,
HRB 14064
St.-Nr.: 339/5820/2829

Gesamtauflage
107.525
Exemplare

Redaktion:

- Heinz Georg Heggemann (hh) (verantwortlich)
- Monika Heggemann (mh)
- Mark Heinemann (he)
- Dietmar Gröbing (dg)
- Dennis Roger (dr)
- Herbert Gruber (hg)
- Mark Stücher (ms)

Satz + Druck:

OFFSET + DIGITAL DRUCK POINT
Burgstr. 2, 33175 Bad Lippspringe

Anzeigen:

- Conny Adamietz
Tel.: 0 52 52 / 96 53-214
adamietz@heggemannmedien.de
- Stefanie Bensmain
Tel.: 0 52 52 / 96 53-207
bensmain@heggemannmedien.de
- Doris Clasbrummel
Tel.: 0 52 52 / 96 53-212
clasbrummel@heggemannmedien.de
- Heike Knop
Tel.: 0 52 52 / 96 53-201
knop@heggemannmedien.de
- Anastasia Rößler
Tel.: 0 52 52 / 96 53-213
roessler.a@heggemannmedien.de
- Susanne Rößler-Garbe
Tel.: 0 52 52 / 96 53-205
roessler@heggemannmedien.de
- Silvia Schiller
Tel.: 0 52 52 / 96 53-210
schiller@heggemannmedien.de



WIR KÜMMERN UNS DRUM!

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

Burgstr. 2 | 33175 Bad Lippspringe
Telefon 05252 9653-0 | info@heggemannmedien.de
www.heggemannmedien.de