

Die Wochenzeitung im Kreis Paderborn

PADERBORNER

HEGGEMANNMEDIEN GmbH

JOURNAL

04. März 2020 | Ausgabe 203 | 9. Jahrgang

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

WWW.STELLENANGEBOTE-
OWL.DE



Auftakt zum Internationalen Frauentag 2020

Spannendes Programm zum Thema „Frauen und Digitalisierung“

Paderborn. Am 7. März 2020 lädt die Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn wieder zur Auftaktveranstaltung zum Internationalen Frauentag in das Historische Rathaus ein. Ganz im Zeichen der Zeit lautet das diesjährige Thema „Frauen und Digitalisierung“.

Die Veranstaltung beginnt um 10 Uhr (Einlass ab 9.30 Uhr). Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung bis zum 2. März 2020 ist erforderlich unter Tel. 05251/88-129944 oder per E-Mail unter gleichstellung@paderborn.de. Eine Kinderbetreuung sowie ein/e Gebärdendolmetscher/in stehen auf Anfrage bis zum 21. Februar zur Verfügung.

Gleich mehrere Expertinnen sind auf Einladung der Gleichstellungsstelle im Historischen Rathaus zu Gast: Francesca Schmidt, Referentin für feministische Netzpolitik im Gunda-Werner-Institut für Feminismus und Geschlechterdemokratie in der Heinrich-Böll-Stiftung, hat mit anderen Aktivistinnen den Verein *netzforma** e.V. – Verein für feministische Netzpolitik gegründet. In ihrem Impulsvortrag im Paderborner Rathaus geht es um die Frage „Wie feministische Algorithmen Gesellschaft gerechter machen können“.

Dr. Jutta Schmitz-Kießler, Wissenschaftlerin am Institut Arbeit und Qualifikation an der Universität Duisburg-Essen, widmet sich in ihrem Impulsreferat dem Thema „Der digitale Wandel der Arbeitswelt – Chancen und Herausforderungen für Frauen“.

In der anschließenden Podiumsdiskussion werden die Impulse der beiden Referentinnen aufgegriffen, diskutiert und von zwei Expertinnen aus Paderborn um zusätzliche Facetten erweitert: Christiane Boschin-Heinz ist als Chief Digital Officer (CDO) Leiterin der Stabsstelle Digitalisierung der Stadt Paderborn und Dr. Anne Weber ist u. a. Stipendiatin des Graduiertenkollegs „Kirche in Zeiten der Veränderung“ des Erzbistums Paderborn und untersucht die Dynamik von Digitalisierungs-Prozessen in Kommunikation, sozialer Wahrnehmung und menschlichem Selbstverständnis unter sozialen Vorzeichen.

Einen poppig-rhythmischen Beitrag



Auf Einladung der Bonifatius Buchhandlung und der Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn liest Greta Silver am 8. März aus ihrem Buch „Alt genug, um mich jung zu fühlen“. Bildrechte: rowohl POLARIS

zum Thema liefern die bekannten Poetry-Slammerinnen Eva Dreier und Sarah Lau. Durch den Morgen führt Julia Ures.

Auch am Nachmittag wird im und um das Rathaus wieder ein spannendes Programm geboten: Zahlreiche Paderborner Institutionen und Gruppen präsentieren ihre Angebote auf dem Markt der Möglichkeiten bis ca. 15 Uhr. Ein Faires Café des Weltladens „La Bohnita“ im Rathaus sorgt für das leibliche Wohl der Besucher*innen.

Teilnehmer*innen des Uni-Projekts In der Philosophie zu Hause diskutieren ab 13.30 Uhr unter der Leitung von Ana Rodrigues über „gendergram“-Geschlechterverhältnisse im Netz. Ab 15.15 Uhr lädt der DGB Ostwestfalen-Lippe zu dem Workshop „Was verdient die Frau? – Wirtschaftliche Unabhängigkeit!“ mit Clea Stille. Und ab 17.00 Uhr informiert Coletta Lehmenkühler von der Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Paderborn über Chancen und Risiken des Online-Shoppings.

Aber das war noch längst nicht alles! Vom 14. Februar bis zum 24. März bieten die Gleichstellungsstelle und viele Paderborner Institutionen und Gruppen anlässlich des Internationalen Frauentags zahlreiche weitere aufregende Aktionen an.

Zum Beispiel die Lesung am Sonntag, 8. März 2020: Auf Einladung der Bonifatius Buchhandlung und der Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn liest Greta Silver aus ihrem Buch „Alt genug, um mich jung zu fühlen“.

Die Lesung findet ab 17 Uhr (Einlass:

16.30 Uhr) im Großen Sitzungssaal des Historischen Rathauses statt. Karten für 10,00 Euro erhalten Sie in der Bonifatius Buchhandlung, Liboristr. 1, Paderborn, Tel. 05251/153 142. Restkarten an der Abendkasse.

Greta Silver ist Bestsellerautorin, milli-

onenfach geklickte Youtuberin, Best-Ager-Model, Unternehmerin, Mutter und ist heute Deutschlands bekannteste Botschafterin für Lebensfreude und Selbstliebe im Alter. Greta Silver ist Gewinnerin des New Yorker Speakerslams 2019.

Übrigens: Es gibt noch Karten für den Lila Salon am 11. und 12. März. Sie sind im Paderborner Ticket Center erhältlich (Tel. 05251/29975-0). Kosten: 17,00 Euro bzw. 12,00 Euro ermäßigt. Einlass ist um 18 Uhr. Das Buffet ist ab 18.30 Uhr geöffnet. Das Kabarett beginnt um 20 Uhr. Für das leibliche Wohl sorgen in diesem Jahr wieder die Frauen des Aramäischen Frauenvereins Turo Dislo e.V. Wertmarken für das Essen können an dem Veranstaltungsabend vor Ort für 10,00 Euro erworben werden. Auf Einladung der Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn hinterfragt Kabarett-Lady Barbara Ruscher mit ihrem neuen Programm „Ruscher hat Vorfahrt“ den Selbstoptimierungswahn unserer Gesellschaft!

Das komplette Programm mit weiteren interessanten Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage der Stadt Paderborn unter www.paderborn.de.

Zwei Paderborner Mannschaften kämpfen um den Sieg Landesmeisterschaft der Schulen im Basketball

Kreis Paderborn. Ob der Heimvorteil und die Begeisterung des Paderborner Publikums sie zum Sieg tragen wird? Gleich zwei Basketball-Schülermannschaften aus Paderborn haben sich für die diesjährige Landesmeisterschaft der Jungen qualifiziert. Spielort: Paderborn. Am Mittwoch, 4. März treten insgesamt zwölf Mannschaften aus ganz Nordrhein-Westfalen ab 10:40 Uhr im Sportzentrum Maspertal gegeneinander an. Die Endspiele beginnen um 15:15 Uhr.

In zwei Wettkampfklassen und auf vier Basketballfeldern messen sich die jungen Spieler. Die Mannschaft des Reismann-Gymnasiums Paderborn schaffte es in der Wettkampfkategorie II in die Endrunde der Landesmeisterschaft. Sie treten an gegen die Mannschaften vom Pascal-Gymnasium Münster,

Lessing Schule Bochum, International School Düsseldorf, St. Ursula-Gymnasium Dorsten und dem Städt. Gymnasium Leichlingen.

Das Team der Friedrich-Spee-Gesamtschule Paderborn tritt in der Wettkampfkategorie III an. Sie kämpfen um den Meistertitel gegen Mannschaften vom Pascal-Gymnasium Münster, St. Christophorus Gymnasium Werne, Carl-Fuhlrott-Gymnasium Wuppertal, Freiherr-v.-Stein-Gymnasium Leverkusen und der Gesamtschule Wulfen.

„Es kommen in diesem Jahr Mannschaften aus richtigen Basketball-Hochburgen in Nordrhein-Westfalen. Es wird für die Paderborner Jungen daher nicht einfach. Aber wir hoffen, dass sie vom heimischen Publi-

kum fleißig unterstützt werden“, erklärt Hans Driller vom Ausschuss für den Schulsport im Kreis Paderborn.

Die beiden Mannschaften, die in den jeweiligen Wettkampfklassen als Sieger hervorgehen werden, qualifizieren sich für das Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“, das im Mai in Berlin ausgetragen wird. Die Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen legt in jedem Jahr den Austragungsort für die Landesmeisterschaft im Basketball der Jungen fest. Zum fünften Mal im Folge fiel die Wahl dabei auf die Stadt an der Pader. Vor Ort ausgerichtet wird die Schulsportveranstaltung vom Ausschuss für den Schulsport im Kreis Paderborn. Unterstützt wird der Ausrichter dabei vom Reismann-Gymnasium und den Uni-Baskets Paderborn.

Für Paderborner Rathaus abstimmen

Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung sucht das Schönste in NRW

Paderborn. Ab sofort kann das Historische Rathaus der Stadt Paderborn zum Schönsten in ganz Nordrhein-Westfalen gewählt werden: Abstimmen können die Bürgerinnen und Bürger auf der Homepage des Ministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW, das die Aktion anlässlich des Internationalen Tages der Demokratie am 15. September 2019 ins Leben gerufen hatte.

Für die Stadt Paderborn stellt Bürgermeister Michael Dreier das Rathaus in einem Videoclip vor. Einen Link zum Video und zur Abstimmung gibt es unter anderem auf der städtischen Facebook-Seite paderborn.de.

Für die Wahl des schönsten Rathauses sind unter dem Hashtag #schönstestrathausnrw 74 Vorschläge in den sozialen Medien abgegeben worden. Mit der Initiative des

Ministeriums sollen die ehrenamtliche Arbeit in der Kommunalpolitik, die demokratischen Institutionen auf lokaler Ebene und durch die Architektur der Rathäuser auch das historisch-kulturelle Erbe des Landes gewürdigt werden.

Das Gewinner-Rathaus wird am 28. März auf dem Heimat-Kongress des Ministeriums von Heimat-Ministerin Ina Scharrenbach ausgezeichnet.

Abgestimmt werden kann online unter www.mhkgb.nrw/rathaus-paderborn.



Das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW sucht das schönste Rathaus. Bildrechte: Stadt Paderborn

Frühlingsedition der Drei-Hasen-Täschken in Paderborn-Farben

Paderborn. Rot und gelb, das sind die Paderborner Farben. Man findet sie im Paderborner Wappen oder auf den Fahnen, die am historischen Rathaus oder am Domturm zu besonderen Anlässen wie Libori hängen. Die Tourist Information Paderborn hat nun beliebten Drei-Hasen-Täschken auch in den Paderborner Farben

produzieren lassen. Die beiden Studentinnen Nina aus Paderborn und Camille aus Le Mans präsentieren sie hier passend zum meteorologischen Frühlingsanfang im Paderquellgebiet. Die Täschken sind wie immer limitiert und zum Preis von einem Euro pro Stück in der Tourist Information am Marienplatz erhältlich.



Die Studentinnen Nina aus Paderborn und Camille aus Le Mans mit der Frühlingsedition der Drei-Hasen-Täschken im Paderquellgebiet. Bildrechte: Verkehrsverein Paderborn e. V. Fotograf: Karl Heinz Schäfer

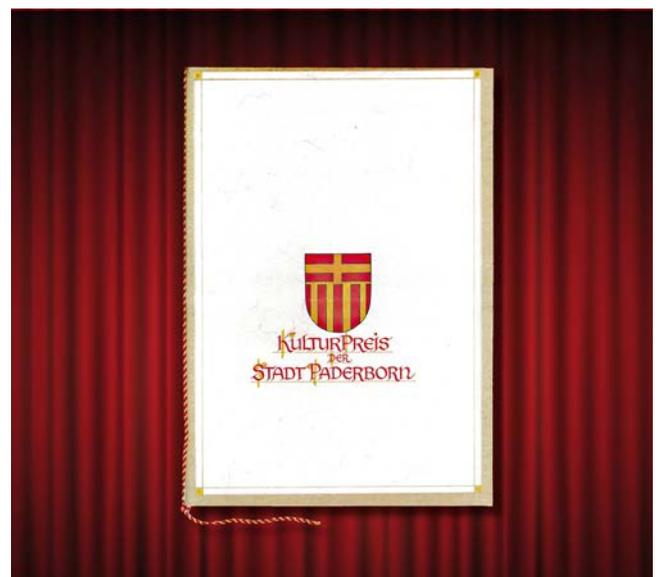
Wer soll den Kulturpreis der Stadt Paderborn 2020 bekommen? Vorschläge können bis 11. April eingereicht werden

Paderborn. Von Aschermittwoch, 26. Februar, bis Karsamstag, 11. April 2020, haben alle Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Paderborn die Möglichkeit, Personen oder Institutionen für den Paderborner Kulturpreis 2020 vorzuschlagen.

Der Preis ist mit 5.000 Euro dotiert und wird alle drei Jahre verliehen. Zu den bisherigen 20 Preisträgerinnen und Preisträgern gehören unter anderem der Jazz-Gitarrist Toto Blanke, der Kleinkünstler und Autor Erwin Grosche, die Kirchenmusikdirektorin Adelheid van der Kooi-Wolf, der Archäologe und Kaiserpfalz-Entdecker Wilhelm Winkelmann, der Gründungsintendant der Westfälischen Kammerspiele (heute Theater Paderborn) Elert Bode, die Schriftstellerin Jenny Aloni, der Bildhauer Josef Rikus und der Heimatforscher Stadtbaurat a.D. Paul Michels. Zuletzt wurde 2017 Wilhelm Peters von der Glasmalerei Peters geehrt.

Vorschläge dürfen ausschließlich Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Paderborn machen und werden ausschließlich auf dem dafür vorgesehenen Formular entgegengenommen.

Das Formular kann auf www.paderborn.de/kulturpreis online ausge-



Wer soll den Kulturpreis der Stadt Paderborn 2020 erhalten? Bildrechte: Stadt Paderborn

füllt oder heruntergeladen werden. Es kann auf auch beim Telefonischen Service-Center der Stadt Paderborn unter der Telefonnummer 05251-88-0 angefordert werden und wird dann zugesandt.

Vorschläge, die nach Ablauf der Frist am Karsamstag, 11. April 2020, eingehen, werden nicht mehr entgegen-

genommen. Die Entscheidung trifft eine Jury.

Auf der Website www.paderborn.de/kulturpreis finden sich auch die Richtlinien zur Verleihung mit den Kriterien der Preisverleihung sowie die Zusammensetzung der Jury, außerdem eine Liste aller bisherigen Preisträgerinnen und Preisträger.

Clever werben!!!

- Eigenständiger Lesewert
- Abdeckung genau definierter Gebiete
- Vermeidung von Streuverlusten

Mit Beilagen
in Ihrer gewählten Region

Tel. 05252 - 96530

Täglich brandaktuelle News online lesen:

NEWS
E-PAPER

www.paderborner-journal.de

Corona-Viren kommen näher

Erste Verdachtsfälle im Kreis Paderborn

Kreis Paderborn. In Büren und Paderborn gibt es die ersten Verdachtsfälle für Infektionen mit dem SARS-CoV-2-Virus, inzwischen besser bekannt unter dem Namen „Corona“. Die in China erst vor wenigen Wochen erstmalig beschriebene Erkrankung gelangt zurzeit über Urlaubs- und Geschäftsreisen auch nach Deutschland. Ein erster Ausbruch der Krankheit in Heinsberg bei Düsseldorf sowie mehrere Fälle in Italien ziehen nun ihre Kreise bis nach Paderborn.

Ursprünglich war alles ganz anders geplant. In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen hatte das Paderborner Gesundheitsamt die Presse zu einer Info-Veranstaltung am Montag, dem 02. März geladen. Doch dann holte die Realität die Einladung ein. Aus der INFO-Veranstaltung wurde eine Pressekonferenz über die ersten drei Verdachtsfälle im Kreis Paderborn. Betroffen sind eine vierköpfige Familie aus Büren, ein Geschäftsreisender aus Paderborn sowie eine Urlaubsrückkehrerin – ebenfalls aus Paderborn.

Kreisdirektor Dr. Ulrich Conradi konnte jedoch auch beruhigen: „Alle Betroffenen haben sich vorbildlich und verantwortungsbewußt verhalten!“ Somit bestünde die Zuversicht, dass durch die Umsicht der möglicherweise Erkrankten die Infektionskette schon durchbrochen werden konnte. Die stärkste Tragweite hat der Verdachtsfall in Büren. Hier hatte die Mutter offensichtlich Kontakt zu einer infizierten Person aus Heinsberg. Da die



Erläuterten die Lage zum Corona-Virus im Kreis Paderborn: Bürens Bürgermeister Burkhard Schwuchow, die leitende Amstärzlin des Gesundheitsamtes Dr. Kirsten-Wiebke Jensen, Kreisdirektor Dr. Ulrich Conradi und Gesundheitsdezernent und Krisenstableiter Michael Beninde (v.li.).

Familie zwei schulpflichtige Kinder hat, stand die Stadt Büren vor der schwierigen Entscheidung einer vorübergehenden Schulschließung. „Wir haben noch am Sonntag Abend beschlossen, die betroffenen Schulen, das Liebfrauegymnasium Büren (807 Schüler) und die Grundschule Harth (98 Schüler) für zwei Tage zu schließen“, erläutert Bürens Bürgermeister Burkhard Schwuchow: „Während dieser Zeit wird die vierköp-

ge Familie auf das neue Coronavirus getestet. Auch wenn das Testergebnis negativ ausfällt, bleibt die Familie 14 Tage in häuslicher Quarantäne. Der Familie geht es gut, bislang sind alle ohne Symptome.“

Im zweiten Fall ist ein Geschäftsreisender betroffen, der an einer Konferenz teilgenommen hat, bei der nachweislich auch eine infizierte Person anwesend

war. „Es handelt sich also um einen Rückkehrer aus einem Risikogebiet,“ erläutert die leitende Amstärzlin des Gesundheitsamtes Paderborn, Dr. Kirsten-Wiebke Jensen.

Im dritten Fall hat sich eine Urlaubsrückkehrerin gemeldet, die Erkältungssymptome hat. Auch diese junge Frau wird auf Coronaviren getestet und steht unter häuslicher Quarantäne.

„Für das Gesundheitsamt gelten die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts,“ betont Kreisdirektor Conradi: „Ziel ist es, die Verbreitungswege des Virus zu unterbrechen!“ Folgende dringende Empfehlungen gelten für alle Personen, die den Verdacht haben, sich angesteckt zu haben:

1. Niemals direkt in eine Arztpraxis gehen, sondern sich telefonisch melden. Nötigenfalls bei der Feuerwehr!
2. Nicht direkt in die Notaufnahme eines Krankenhauses gehen. Auch hier gilt: anrufen!
3. Jeder sollte sich die Teilnahme an Großveranstaltungen gut überlegen und eigenverantwortlich handeln.
4. Den Kontakt zu besonders empfindlichen Personen vermeiden. Besuche im Altenheim, in Pflegestätten oder im Krankenhaus möglichst verschieben.
5. Auf Nies-Etikette achten: Einmal-Taschentücher verwenden und direkt entsorgen. Nicht in den Raum niesen, bei plötzlichen Niesattacken in die Armbeuge niesen.

Bei weiterem, umsichtigen Verhalten aller Betroffenen sind sich die Fachleute sicher, die Sache in den Griff zu bekommen.

Neuartiges Coronavirus:

AOK rät Menschen im Kreis Paderborn zu Hygienemaßnahmen

Kreis Paderborn. Das neuartige Coronavirus (2019-nCoV) beunruhigt die Menschen weltweit, auch im Kreis Paderborn. Inzwischen wurden erste Fälle in Nordrhein-Westfalen bestätigt. Wie groß ist die Gefahr durch das neue Virus? Und wie kann man sich schützen? Die wichtigsten Fragen beantwortet Dr. Wolfgang Mollowitz, Arzt und stellvertretender Fachbereichsleiter Behandlungsfehlermanagement bei der AOK NordWest.

Was sind Coronaviren?

Der neue Erreger gehört zum Stamm der Coronaviren. Diese Viren sind meist auf bestimmte Tiere wie Vögel oder Säugetiere spezialisiert, die sie als Wirt befallen. Die normalen Coronaviren des Menschen führen meist nur zu leichten Erkältungen. Coronaviren können aber auch zu sehr schwerwiegenden Erkrankungen führen, vor allem, wenn es ihnen beispielsweise gelingt, von Tieren auf den Menschen überspringen. 2002 bis 2003 hatte dies zur SARS-Epidemie geführt, die die Welt in Atem gehalten hat; 2012 kam die MERS-Epidemie im Nahen Osten. Mediziner vergleichen das neue Virus mit dem SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome)-Erreger.

Viele Eigenschaften des neuen Corona-

virus sind noch unbekannt, ebenso die Quelle. Die WHO hat dem Virus, das bislang als „2019-nCoV“ bezeichnet wurde, nun aufgrund seiner Verwandtschaft zum SARS-Coronavirus den offiziellen Namen SARS-Corona-Virus 2 (SARS-CoV-2) gegeben. Die durch das Virus ausgelöste Erkrankung wird Covid-2019 (Coronavirus Disease 2019) genannt. Derzeit gehen Seuchenexperten und -expertinnen davon aus, dass sich die ersten Patienten im Dezember 2019 auf einem Markt in der chinesischen Stadt Wuhan angesteckt haben.

Wie werden Coronaviren übertragen?

Der neue Erreger wurde wohl zuerst zwischen Tier und Mensch übertragen. Aber inzwischen verbreitet er sich durch eine Übertragung von Mensch zu Mensch, etwa durch Tröpfcheninfektion.

Kann ich mich vor einer Ansteckung schützen?

Um eine Ausbreitung zu vermeiden und sich vor einer Ansteckung zu schützen, sollte auf eine gute Händehygiene geachtet werden. Das heißt, regelmäßig – etwa nach Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln – die Hände mit Seife waschen (mindestens 30 Sekunden einwirken lassen) oder desinfizieren. Hus-

ten und Niesen sollten in die Armbeuge erfolgen, damit der Erreger nicht über die Hand an Türgriffe oder ähnliches gelangt und sich so weiterverbreitet. Zu Erkrankten sollte zudem Abstand gehalten und allgemein aufs Händeschütteln verzichtet werden. Diese Maßnahmen sind angesichts der derzeitigen Grippewelle in Deutschland ohnehin generell angeraten.

Welche Symptome werden durch das Virus ausgelöst?

Infektionen mit Coronaviren können unterschiedlich verlaufen. Bei einem Teil der Patienten beginnt die Erkrankung mit Fieber, trockenem Husten, Abgeschlagenheit und Muskelschmerzen. Innerhalb von einer Woche kann dann eine zunehmende Atemnot infolge einer Lungenzündung eintreten.

Bei schwer erkrankten Patienten kann sich daraus ein akutes Atemnotsyndrom entwickeln, das eine mechanische Beatmung erfordert. Bei einem Teil der Infizierten zeigen sich aber auch nur leichte Erkältungssymptome wie Halsschmerzen. Vereinzelt kann es auch zu Durchfällen kommen. Die Inkubationszeit wird im Mittel auf fünf bis sechs Tage geschätzt, die kürzeste beobachtete Inkubationszeit betrug einen Tag, die längste 14 Tage.

Was soll ich tun, wenn ich glaube, dass ich mich angesteckt habe?

Besonders aufmerksam sollten aber Menschen sein, die in den besonders betroffenen Ländern und Regionen wie China oder auch Norditalien waren oder Kontakt mit Infizierten oder Erkrankten hatten. Diese sollten bei Verdacht sofort einen Arzt anrufen. Die Kontaktaufnahme sollte zunächst telefonisch erfolgen, damit durch geeignete Schutzmaßnahmen eine Weiterverbreitung des Virus verhindert werden kann. Bei Anzeichen einer Coronavirus-Infektion werden Patienten umgehend im Krankenhaus isoliert. Es gibt mittlerweile einen Test, mit dem festgestellt werden kann, ob eine Infektion mit 2019-nCoV vorliegt.

Die Ärztin oder der Arzt, der bei einem Patienten den Verdacht auf eine Erkrankung mit dem Coronavirus stellt, aber auch das Labor, das das Virus bei einem Menschen nachweist, muss dies unverzüglich dem Gesundheitsamt melden. Bei nachgewiesener Infektion werden die Patienten und Patientinnen isoliert und auch das Behandlungspersonal unterliegt strengen Hygienerichtlinien mit Schutzkleidung, Handschuhen und Atemmaske. So soll eine Weiterverbreitung der Erkrankung verhindert werden.

Wie wird behandelt?

Eine spezifische Therapie gibt es für das Coronavirus derzeit noch nicht. Der Körper muss die Viren also selbst bekämpfen. Dabei können Erkrankte unterstützt werden. Die Behandlung erfolgt symptomatisch mit fiebersenkenden Mitteln, einer medikamentösen Therapie eventueller bakterieller Zusatzinfektionen der Atemwege bis hin zur Beatmung und vorübergehenden extrakorporalen Oxygenierung bei schwerem Atemnotsyndrom. An einem Impfstoff zur Vorbeugung wird noch gearbeitet.

Was ist bei Reisen zu beachten?

Auf den Internetseiten des Auswärtigen Amtes (www.auswaertiges-amt.de) gibt es aktuelle Gesundheitsempfehlungen für Auslandsreisen. Von Reisen in die chinesische Provinz Hubei und seine Provinzhauptstadt Wuhan wird bis auf weiteres abgeraten. Auch für mehrere Orte in der Lombardei und Venetien wurde durch die lokalen Behörden ein Ein- und Ausreiseverbot verhängt.

Weitere Informationen im Web:

Auf den Seiten des Robert Koch-Instituts unter: www.rki.de > Infektionskrankheiten A-Z > Coronavirus-Infektionen > Neuartiges Coronavirus (2019-nCoV)

Momentan fasten viele meiner Bekannten, warum ist fasten so gut für den Körper?

Frage von Jutta M. aus Bonn an Professor Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin

Professor Michalsen: Gerade zum Jahresbeginn und vor Ostern entdecken viele das Fasten für sich: Egal, ob das Heilfasten nach Buchinger, bei dem gleich mehrere Tage am Stück gefastet wird, oder das aktuell beliebte Konzept des Intervallfastens, bei dem nur stundenweise auf Nahrung verzichtet wird. Fasten hat viele positive Auswirkungen. Durch die mangelnde Energiezufuhr muss der Körper seinen Stoffwechsel um 180 Grad drehen. Er sendet viele Stoffwechselformone und veränderte Botenstoffe aus, damit der Körper diese Umstellung bewältigen kann. Genau das bringt die gesundheitsfördernden Effekte mit sich. Die Blutdruckwerte sinken, der Zuckerstoffwechsel verbessert sich und viele berichten, dass sie sich allgemein fitter und gesünder fühlen. Einen besonderen Effekt auf die Gesundheit hat die sogenannte Autophagie. Das ist die körpereigene Zellreinigung, die durch die mangelnde Kalorienzufuhr beim Fasten nach etwa zwölf bis 16 Stunden ausgelöst wird. Dabei werden alte und beschädigte Zellbestandteile abgebaut und zur Energiegewinnung genutzt. Die Zellen bleiben so gesund und frisch. Der Prozess der Autophagie spielt daher in der Vorbeugung von altersbedingten Erkrankungen wie Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine immer größere Rolle.

Allerdings ist Fasten nicht für jeden geeignet. Manch einer darf aufgrund von Erkrankungen oder Untergewicht nicht fasten. Für Andere sind Fastenmethoden nur schwer in den Alltag zu integrieren. Forscher haben jedoch die natürliche, körpereigene Substanz Spermidin entdeckt, die beispielsweise in Weizenkeimen hochkonzentriert enthalten ist – und die scheint durch die Aktivierung der Autophagie Teile der Fastenwirkung zu imitieren. Aus diesem Grund bietet sich die Nahrungsergänzung als „Extra-Boost“ während des Fastens an oder als Teilergänzung, wenn das Fasten nicht durchgehend ausgeführt werden kann. Diese Spermidin-Kapseln auf Basis von Weizenkeimextrakt gibt es inzwischen auch in Apotheken. Sie wurden bereits als Studienmedikation im Rahmen einer Studie der Charité Berlin eingesetzt und die Ergebnisse waren tatsächlich vielversprechend, was die Prävention von Demenz anbelangt.

Weitere Informationen unter: www.spermidin.health



Foto: pixabay.com/akz-o

Power statt Müdigkeit: Frühjahrs-Kur

Die Popularität von Fasten- und Diätkuren im Frühjahr ist ungebrochen. Viele Menschen möchten so im Winter gesammelte Pfunde loswerden und den Körper bei der Entgiftung und Entschlackung unterstützen. Es gibt inzwischen viele Studien, die dem Fasten einen gesundheitlichen Wert bestätigen, der von erholtem Darmmilieu über die Reduktion von Entzündungen im Körper bis hin zu Stressreduktion reicht. Vor dem Fasten sollte man allerdings Rücksprache mit seinem Arzt halten, ob medizinische Gründe vorliegen, die dagegen sprechen – etwa eine Herz- oder Nierenschwäche.

Warum „FdH“ nicht funktioniert

FdH heißt so viel wie „Friss die Hälfte“ und ist als Diätprinzip nicht geeignet. Denn eine wichtige Voraussetzung für die positive Wirkung des Fastens ist, den Körper trotz der Reduktion an Energiezufuhr ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spuren-

elementen zu versorgen. Ansonsten schaltet er in eine Art Notprogramm, reduziert den Stoffwechsel und greift wichtige Mineralstoffreserven an. Es gilt also, den Körper und seine Zellen während einer Fastenkur oder eines Detox-Programms mit allen notwendigen Stoffen zu versorgen. Damit die Körperzellen gesund funktionieren, werden verschiedenste Mineralsalze benötigt. Schüßler-Salze etwa sind speziell aufbereitete Mineralsalze, die von Dr. Wilhelm Schüßler entwickelt wurden, um den Mineralstoffhaushalt in den Zellen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Schüßler-Salze Nr. 10, 5 und 9 (z. B. von DHU, aus der Apotheke) können eine Frühjahrskur unterstützen: Das Mineralsalz Nr. 10 (Einnahme morgens), Natrium sulfuricum wird als „Salz der inneren Reinigung“ bezeichnet. Mittags folgt Mineralsalz Nr. 5, Kalium phosphoricum, das „Salz der Nerven und Psyche“. Abends ist das „Salz des

Stoffwechsels“, Nr. 9, Natrium phosphoricum, dran. Während der Kur lässt man jeweils 2 Tabletten zu den angegebenen Zeiten und mit etwas Abstand zu einer Mahlzeit im Mund zergehen.

Stoffwechsel anregen

Um seine gespeicherten Reserven aufzugeben, muss der Körper mehr Energie verbrauchen, als ihm zugeführt wird, wozu Bewegung und körperliche Betätigung der entscheidende Schlüssel sind. Ideal ist moderate aber regelmäßige Bewegung – 2–3 Mal in der Woche für circa 30 Minuten Schwimmen oder Walken zu gehen. Wichtig ist auch, viel zu trinken – täglich mindestens 2 Liter. Am besten geeignet sind Wasser und Kräutertees, Alkohol und Kaffee sind eher zu meiden. Während eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr die Nieren unterstützt, ist die Bewegung eine durchblutungsanregende Massage für das Bindegewebe. (akz-o)

Fasten, aber richtig

Die häufigsten Fehler - und wie gesunder Verzicht am besten funktioniert

(djd). Für ein paar Tage feste Nahrung streichen und sich anschließend wie neugeboren fühlen: Ganz so einfach ist Fasten leider nicht. „Wer jedoch ein paar Dinge beherzigt, kann von der Auszeit langfristig profitieren und seine Gesundheit positiv beeinflussen“, weiß Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura aus Münster. Besonders bewährt habe sich dabei das Basenfasten. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der gezielten Entsäuerung des Gewebes. „Säuren, wie sie durch Zucker, Kaffee, Weißmehl und tierische Produkte im Körper entstehen, fördern nachweislich Entzündungsprozesse, die zum Beispiel Rheuma begünstigen und die Abwehr schwächen.“ So klappt das Fasten Schritt für Schritt:

1. Sanft vorbereiten: „Man startet mit zwei Entlastungstagen“, erklärt Ute Jentschura. Gemüse, Rohkost, frische Kräuter und glutenfreies Getreide dürfen auf dem Speiseplan stehen. Zusätzlich trinkt man mindesten 1,5 Liter

stilles Wasser und Kräutertee. Spezielle Mischungen aus dem Reformhaus, etwa 7x7 Kräutertee, unterstützen die Entsäuerung. Ein Einlauf oder in Wasser gelöstes Passagesalz zum Trinken bereitet den Darm auf die Auszeit vor.

2. Gut planen: Für den Anfang genügen fünf reine Fastentage, an denen Tee, stilles Wasser und selbst gekochte, salzfreie Gemüsebrühe getrunken werden. Insgesamt sollte man drei bis fünf Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. „Das ist wichtig, weil beim Fasten Säuren aus dem Gewebe gelöst und hauptsächlich über die Nieren ausgeschieden werden müssen“, so die Expertin. Eine Broschüre mit genauem Fastenplan können Interessierte auch kostenlos unter www.p-jentschura.com bestellen.

3. Fastenkrisen meistern: Kopfschmerzen, Schwindel oder Unwohlsein können vorkommen, wenn nicht genug getrunken wurde. Hier hilft es, die Wasser-Trinkmenge zu erhöhen. Auch ein

Bad mit einem basischen Pflegesalz (etwa MeineBase aus dem Reformhaus) wirkt lindernd.

4. Moderat bewegen: Alle Entschlackungsprozesse werden durch körperliche Aktivität angeregt. Spaziergänge, Radtouren oder auch Schwimmen eignen sich dafür. Dampfbäder sind ebenfalls eine Wohltat.

5. Langsam aufbauen: Drei Tage sollte man sich gönnen, um den Körper wieder an feste Nahrung zu gewöhnen - zunächst mit einem Apfel, später mit pürierter Gemüsesuppe, Kartoffeln oder Gemüseintopf. „Fasten kann auch ein guter Anlass sein, um seine Ernährung dauerhaft umzustellen“, so Ute Jentschura. Ihr Rat: zu 80 Prozent basisch essen - also Gemüse, Obst, Getreide (Hirse, Quinoa, Buchweizen) und Kartoffeln. 20 Prozent dürfen säurebildende Lebensmittel sein wie Vollkornprodukte, Fleisch-, Soja und Milchprodukte.

NEWS
E-PAPER www.paderborner-journal.de

MAKIMAKI FAST FOOD AUF JAPANISCH

Stadtheide
Angelnweg 2
33102 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

25 Jahre PADERBAU 2020

Veranstalter und Aussteller ziehen Bilanz

Paderborn. Nach drei Messtagen ist der Veranstalter der Messe PADERBAU, die MAZ Messe- und Ausstellungsgesellschaft Mühlengöez mit Geschäftsführerin Christin Mondesi, in Betracht auf die Gesamtsituation, zufrieden mit dem diesjährigen Messeverlauf.

Nach erster Einschätzung geht die MAZ GmbH davon aus, dass die PADERBAU rund 12.000 Besucher verzeichnen konnte. Seitens der Besucher hat ein großes Interesse an fachlichen Informationen und Gesprächen bestanden, so dass die Aussteller zahlreiche Kundenkontakte erzielen konnten.

Mit Themen und Ideen für das eigene Zuhause, der Sonderschau Gartenträume und der Präsentation zur E-Mobilität, sowie den Fachvorträgen und Informationen zu neuen Baugebieten wurden die Besucher wieder umfassend informiert.

„Wir sind zufrieden und möchten uns bei unseren Ausstellern und bei den Besuchern, die auch aus der weitläufigen Region nach Paderborn gekommen sind, ganz herzlich bedanken. Die Themenvielfalt und Sonderschauen stießen auf ein hohes Interesse“ so Projektleiter Helmut Goldschmidt „Wir werden auch zukünftig aktuelle Themen aufgreifen und neue Highlights kreieren. Auch bei allen ausstellenden Firmen möchten wir uns ganz herzlich für ihr hohes Engagement und das hervorragende Messebild bedanken.“

Das inhaltlich sehr interessante Rahmenprogramm und die Sonderaktionen boten den Besuchern eine Menge zusätzliche Informationsmöglichkeiten an. Bei den Gesprächen an den Messeständen war die Fachkompetenz der Aussteller gefordert und es wurden viele interessante Kontakte geknüpft. Damit hat sich die PADERBAU wieder als wichtigster Branchentreff der Region erwiesen.

www.paderbau.com



PADERBAU

Immobilien - bauen.wohnen.energie.garten

Wir bedanken uns für Ihren Besuch!

Wir würden uns freuen Sie auf der PADERBAU vom 19.02. - 21.02.2021 begrüßen zu dürfen.

www.paderbau.com

Es war toll
auf der
Paderbau!



Die Hitze einfach aussperren

Für den Sommer rechtzeitig an den passenden Sonnenschutz denken

(djd). Die Füße baumeln im Wasser und ein leckeres Eis in der Hand: Viele Menschen hierzulande freuen sich auf die warme Jahreszeit. Doch wenn die Temperaturen an heißen Tagen die 30-Grad-Celsius-Marke überschreiten, ist es nur im Schatten oder im Haus auszuhalten. Ohne geeigneten Sonnenschutz heizen sich die Wohn- und Arbeitsräume an Hitzetagen aber unangenehm auf. Gerade im Wintergarten können die Sonnenstrahlen durch die großen Glasflächen ungehindert eindringen und die Innentemperaturen können schnell mal auf über 70 Grad Celsius steigen.

Licht kommt rein, Hitze bleibt draußen

Unter dieser übermäßigen Sonneneinstrahlung leiden nicht nur die Bewohner, sondern auch die Pflanzen und das Mobiliar. "Daher ist es wichtig, rechtzeitig vor der sommerlichen Hitzeperiode an die passenden Beschattungslösungen für die heimischen Fenster- und Glasflächen zu denken. Sonnenschutz lässt sich auch mühelos nachrüsten und an nahezu alle möglichen Fensterformen anpassen", erklärt Fachmann Steffen Schanz vom gleichnamigen baden-württembergischen Rollladen-Hersteller. Inzwischen gibt es sogar Rollläden auf dem Markt, bei denen sich einzelne Lamellen durch sogenannte Lichtschiene ersetzen lassen. Ihre siebartige Struktur lässt selbst bei geschlossenem Zustand des Rollladens noch Tages-

licht in den Wohnraum einfallen und erwärmt diesen dabei nur unwesentlich. Dies gilt auch für Wintergärten, wie Temperaturtests im Rosenheimer Prüfzentrum für Bauelemente gezeigt haben. Unter www.rollladen.de gibt es mehr Informationen zu den Untersuchungsergebnissen. Entscheidender Vorteil der außen liegenden Sonnenschutzsysteme ist, dass die Sonnenstrahlen bereits reflektiert werden, bevor diese auf die Glasscheibe auftreffen können.

Den Raum rechtzeitig abdunkeln

Nicht ganz so wirkungsvoll sind innen angebrachte Beschattungsmöglichkeiten wie Plissees und Innenrollos oder -jalousien. Um Hitzestau zu vermeiden, sollte zwischen der Glasfläche und dem Behang ein ausreichender Abstand sein. Mit einer großen Zahl an Formen, Farben und Dessins bietet innen wie außen liegender Sonnenschutz die Möglichkeit einer attraktiven Gestaltung des Raumes oder der Fassade. „Rechtzeitig geschlossen sorgen Sonnenschutzsysteme auch im Hochsommer für ein angenehm kühles Raumklima. Daher lohnt sich die Ausstattung mit Antriebsmotor, automatischer Steuerungstechnik oder Sensoren. So reagiert der Sonnenschutz selbstständig auf Sonnenlicht oder Wetterumschwünge und kann auch von unterwegs per App bedient werden“, weiß Experte Steffen Schanz. Dies erspart in vielen Fällen die teuren Anschaffungs- und Energiekosten einer Klimaanlage.

Nähte zieren Möbelstücke

So kreiert man Vintage - oder moderne Einrichtungen mit Ziernahtpolstermöbeln

(djd). Ziernähte an Polstermöbeln sind viel mehr als nur ein Detail: Sie verleihen Sofas, Stühlen und Sesseln Charakter. Je nach Art der Verarbeitung verhelfen sie einem Möbelstück zu einem Retro-Look oder einer modernen Ausrichtung. Dabei können die Ziernähte entlang der eigentlichen Naht verlaufen, ein Karo- oder Linienmuster bilden, elegant gestaltet sein oder einen strömlinienförmigen Verlauf haben.

Darüber hinaus wirkt ein Möbelstück durch Ziernähte gepflegt und sorgfältig verarbeitet. Im Folgenden Tipps, wie man zu Hause Vintage- oder moderne Interieurs mit Ziernahtpolstermöbeln kreiert.

Der nimmeralte Vintage-Stil

Eine dekorative Kreuzstickerei auf der Rückenlehne einer Couch erzeugt einen Retro-Look und ist so eine robuste Ergänzung zur stilvollen Einrichtung. Auch Sitzecken, die vom berühmten Chesterfield-Sofa inspiriert wurden, bekommen durch die Ziernähte eine ganz eigene Vintage-Note. Die gepolsterte Füllung an der Rückenlehne gibt beispielsweise dem Modell Margaux von Henders & Hazel sein charakteristisches Aussehen.

Kombinationen möglich

Der Charme der Vergangenheit zeigt sich ebenfalls in Sesseln mit doppelten Ziernähten auf der Rückenlehne. Mit modernen Beinen kombiniert, ergibt sich hier ein interessanter Kon-



Senkrechte Ziernähte verwandeln ein Ledersofa in ein modernes Möbelstück.

Foto: djd/Henders & Hazel - Couch Zembra



Der Charme der Vergangenheit und ein zeitloser Stil vereinen sich in diesem Sessel.

Foto: djd/Henders & Hazel - Sessel Northon

trast. Ebenso verhält es sich bei Stühlen mit Polsterkaros und feinen Ziernähten, die auf dunklen Metallbeinen stehen. Unter www.hendersandhazel.de beispielsweise gibt es Impressionen dazu. Hier sieht man auch Polstermöbel im Designerlook, bei denen sich der vordere und der hintere Teil des Sitzes im Design unterscheiden, während die Ziernähte auf der Rückseite Neutralität wahren.

Die Trends sind vielfältig

Stühle in einem dezenten eleganten Stil mit neutralen Farben vervollständigen jeden Esstisch. Durch Ziernähte im Rautenmuster auf einem Teil der Rückenlehne verwandeln sich die zeitlosen Stücke in moderne Sitzmöbel. Im Trend liegen derzeit auch Ziernähte auf einem Ton-in-Ton-Gebeude oder solche, die mit schwarzem Metall kombiniert werden. Esszimmerbänke am Tisch sind äußerst

beliebt. Stoffbezogene Modelle können optisch von einem Ziernahtmuster in Linienform profitieren. Einen modernen Look erreicht man auch mit Sofas, bei denen senkrecht verlaufende Ziernähte in die Rückenlehne integriert sind. Diese sorgen dafür, dass Material und Farbe noch besser zur Geltung kommen.

WIR ZIEHEN UM!

Ab März finden Sie uns in Bad Lippspringe, Zum Strothbach

ZAUN KREISEL
Zäune aller Art

- Gitterzäune
- Holzzäune
- Gabionen
- Carports
- Sichtschutz
- Rankanlagen
- Schiebe- und Rolltoranlagen

ZAUN KREISEL GmbH

Dubelohstraße 264
33104 Paderborn

Tel.: 05254-7464 u. 3213
Fax: 05254-13385

www.zaun-kreisel.de E-Mail: info@zaun-kreisel.de

Parkett pflegen: 5 Tipps für schöne Böden

(djd). Parkett ist ein zeitloser Klassiker für die Bodengestaltung - naturnah, edel und dabei auch noch urgemütlich. Viele gute Gründe sprechen für die ungebrochene Beliebtheit von Echtholz als Bodenbelag. Viel Aufwand benötigt das Naturmaterial im Grunde nicht, um lange sein attraktives Erscheinungsbild zu behalten. Und doch sollten Sie einige grundlegende Hinweise beachten, wenn Sie Parkett pflegen.

1. Auf eine regelmäßige Reinigung des Bodens achten

Parkett wird täglich buchstäblich mit Füßen getreten. Da ist es keine Überraschung, dass sich Staub, Schmutz oder Tierhaare ansammeln. Wichtig ist deshalb, leichte Verschmutzungen regelmäßig zu entfernen. Da Parkettböden robust und widerstandsfähig sind, reichen dafür ein Besen oder Staubsauger aus.

2. Was tun bei größeren Verschmutzungen des Parketts?

Wenn Dreck, der von draußen mitgebracht wurde, erst einmal angetrock-

net ist, reicht ein Besen mitunter nicht mehr. Hier können Sie ohne Bedenken zum Wischmopp greifen. Doch Achtung: Klitschnass sollte das Parkett nach dem Wisch nicht sein. Zu viel Feuchtigkeit kann das Holz aufquellen lassen. Daher sollte man das Tuch vor dem Wischen stets gründlich auswringen und den Boden nur leicht feucht behandeln. Sorgen Sie für einen guten Luftaustausch im Raum, damit das Parkett schnell wieder trocknet.

3. Was ist bei der Gewährleistung von neuem Parkett zu beachten?

Sie haben sich für einen neuen Parkettboden entschieden? Damit werden Sie sicherlich lange Freude haben. Achten Sie darauf, dass der Parkettleger Ihnen bei der Neuverlegung - oder auch Renovierung - eines Parkettbodens die schriftliche Reinigungs- und Pflegeanweisung aushändigt. Hält sich der Verbraucher nicht an die Vorgaben der Reinigungs- und Pflegeanweisung, verliert er den Anspruch auf Gewährleistung.

4. Welche Reinigungsmittel sind für mein Parkett geeignet?

Allzu aggressive Haushaltsreiniger haben im Wischwasser für einen Parkettboden nichts zu suchen - alleine schon, damit Sie die Ansprüche auf Gewährleistung behalten. Geben Sie daher dem Wischwasser stets nur Reinigungs- und Pflegemittel bei, die exakt auf die Oberflächenveredelung Ihres Bodens abgestimmt sind. Professionelle Reinigungs- und Pflegemittel für versiegelte oder für geölte Holzböden erhalten Verbraucher unter anderem hier: [parkettproshop.de].

5. Was muss ich zur Oberflächenbehandlung wissen?

Eine hochwertige Oberflächenbehandlung schützt die positiven Eigenschaften und das Erscheinungsbild von Parkett über viele Jahre. Gängig sind versiegelte oder geölte Böden. Wie Ihr Parkett behandelt wurde, ist entscheidend für die Wahl der passenden Reinigungsmittel. Fragen Sie unbedingt Ihren Handwerker danach, auf welche Weise er den Bodenbelag gepflegt und konserviert hat.

Wöhning-Gas
Handels GmbH
seit 150 Jahren Qualität in Paderborn

Aufstellen und Abnahme von Flüssig-Gas Tanks

Flüssig-Gas Tanks
Flaschengas
für jeden Einsatz!

Halberstädter Str. 28
33106 Paderborn
Tel.: 05251 77450
Fax: 05251 774545
info@woehning-gas.de

Maler-Eildienst
Hans Kleinemeier
Inh. Michael Gremmel

Ausführung sämtlicher Malerarbeiten preiswert und schnell

Fassadenanstriche - Reinigung und Imprägnierung
Sanierung von Brand- und Wasserschäden - Lackier- und Tapezierarbeiten - Bodenverlegung - Industrieflächen

Meisenweg 6 | 33178 Borchen | Telefon 05251 38 14 27
E-Mail: malereildienst@gmail.com

Richtig gute Beratung

kostenlos
bei jedem Hartboden-Kauf
Dämmung und die passende Fußleiste

Aktion gültig bis zum 28.03.2020 - Nur solange Vorrat reicht!

Click-Laminat

Bestseller der Extraklasse für das natürliche Wohnambiente, versch. Dekore, z.B. Eiche Orient beige und grau (8024/8025), 8 mm Stärke, Nutzungsklasse 32, 15 Jahre Garantie. Format 1.383 x 193 mm.

8 mm V4

~~19.99~~
unser Preis €/m²
~~14.99~~
Aktionspreis €/m²
11.99

einseitig Fußleiste & PE-Dämmung

Solid Core

Komfortabler und robuster Bodenbelag im Fliesenformat. Die Feuchtraumeignung bietet einen problemlosen Einsatz in Bad und Küche. Lapis Clara und Oscuro (5250/5251). 4,5 mm Stärke, 0,3 mm Nuttschicht, Nutzungsklasse 23/31, 10 Jahre Garantie, für den gesamten Wohnbereich geeignet. Format: 610 x 305 mm.

integrierte Dämmung

~~36.28~~
unser Preis €/m²
~~26.99~~
Aktionspreis €/m²
21.99

einseitig Fußleiste & Dämmung

Laminat DEPOT

Bielefeld
Herforder Str. 158 - Tel: 0521-4481030

Paderborn
Frankfurter Weg 27d - Tel: 05251-1845726

Porta Westfalica
Erbeweg 3 - Tel: 0571-82946898

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr - Sa 9 - 18 Uhr

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

Ausgezeichnet:
Heimtex Star 2019
Fachhändler des Jahres
BTH Heimtex Hamburg
www.raumausstattung.de
Soziales Engagement

Sonntag ist Schautag!
Jeden Sonntag von 12-16 Uhr geöffnet
keine Beratung u. kein Verkauf außerhalb der gesetzlichen Ladenöffnungszeiten!

* Verkaufspreis bei Sonderbestellung nach Produktmuster ohne Palettenlagerware

Laminat-Lager OWL GmbH
Herforder Str. 158 - 33609 Bielefeld

www.laminatdepot.de



MITTWOCH 04. MÄRZ 2020

BAD LIPPSPRINGE

19.30 Uhr **Wild Rose**, Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

PADERBORN

15.30 Uhr **Game Zone - scribble.io**, Kinder- und Computerbibliothek, Rosenstr. 13-15

18.00 Uhr **Know-how-Vortrag: Arbeitsrecht**, Anmeldung online, Technologiepark 13

18.00 Uhr **HNF-Vortrag | Rohlfing redet: Vertikal - Die Zukunft ist senkrecht**, Heinz Nixdorf MuseumsForum, Fürstenallee 7

19.00 Uhr **Notfallmedizin für Laien**, Anmeldung: Tel.: 08000/265506536, Brüderkrankenhaus St. Josef, Husener Str. 46

20.00 Uhr **Helmut Gote - Indisch ist auch regional**, Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64

20.00 Uhr **Die Nacht der Musicals**, Paderhalle, Heiersmauer 45

DONNERSTAG 05. MÄRZ 2020

PADERBORN

14.00 Uhr **Sprechtage zum Arbeitsrecht**, Anmeldung online, Technologiepark 13

FREITAG 06. MÄRZ 2020

BAD LIPPSPRINGE

14.00 Uhr **Boulespielen für Jedermann**, Boulefläche am Arminiuspark (Spielkugeln vorhanden)

19.30 Uhr **Star Wars 9: Der Aufstieg Skywalkers**, Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

20.00 Uhr **WE ROCK QUEEN in Concert - Best of Queen - The Show Goes On!**, Tickets erhältlich in der Tourist-Info Bad Lippspringe, Tel.: 05252/ 26260, an allen bekannten VVK-Stellen von Reservix und Adticketet sowie bei ProTicket, Kongresshaus, Burgstraße 19

BÜREN

18.00 Uhr **Museum und Musik - Öffentliche Lichterführung**, Kreismuseum Wewelsburg, Burgwall 19

DELBRÜCK

20.00 Uhr **Konzert: Ernst Hutter & Die Egerländer Musikanten - das Original**, Stadthalle, Boker Str. 6

PADERBORN

10.00 Uhr **Offenes Frühstücksangebot**, Aidshilfe e.V., Riemekstr. 12

17.00 Uhr **Keine Angst vorm großen Hund**, Anmeldung erforderlich, Volkshochschule, Am Stadelhof 8

17.30 Uhr **„Silent Reading Party“ für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene**, Kinder- und Computerbibliothek, Rosenstr. 13-15

19.30 Uhr **Giver-Releaseshow (PB) + Hector Savage & Swan Songs**, Wohlsein, Brückengasse 4

20.00 Uhr **Electric Light Orchestra - Tribute by Phil Bates**, Paderhalle, Heiersmauer 45

23.00 Uhr **Scavi & Ray präsentiert Frauenabend**, Capitol, Leostr. 39

SALZKOTTEN

24. **Ausbildungsplatzbörse**, Mensa der Gesamtschule Salzkotten

SAMSTAG 07. MÄRZ 2020

BAD LIPPSPRINGE

14.00 Uhr **Öffentliche Stadtführung**, Treffpunkt am Markplatz

BAD WÜNNENBERG

14.30 Uhr **Gardeturnier**, Schützenhalle Leiberg

20.00 Uhr **Yesterday-Event**, Bei Wilms, Burgstr. 18

BORCHEN

19.30 Uhr **Kommissar Engelmann auf heißer Spur - der musikalische Retro-Krimi-Spaß mit Sascha Gutzeit**, Mallinckrodtthof, Mallinckrodtstr. 6

PADERBORN

07.00 Uhr **Trödel- und Hobbymarkt**, Parkplatz „Zur Gartenschau“ im Schloß- und Auenpark

10.00 Uhr **Auftaktveranstaltung zum Internationalen Frauentag 2020**, Anmeldung bis 2. März 2020 unter Tel.: 05251/88-129944, E-Mail: gleich-stellung@paderborn.de, Rathaus Paderborn, großer Sitzungssaal

10.00 Uhr **1 x 1 der Zeugniserstellung**, Anmeldung erforderlich: E-Mail: info@beratung-rohde.de, Tel.: 0176/32082390 oder vor Ort Imadstr. 8, BERATUNG ROHDE, Imadstr. 8 (Ideenbackstube)

11.00 Uhr **Kleine Forscher in der KiBi- Kreise**, Ecken, Symmetrie entdecken, Kinder- und Computerbibliothek, Rosenstr. 13-15

11.00 Uhr **Stadtrundgang**, ab Tourist Information

14.00 Uhr **Anglo-German Kaffeeplatsch - englisch-deutsche Sprachpraxis in zwangloser Runde**, Anmeldung erforderlich, Volkshochschule, Am Stadelhof 8

14.00 Uhr **Putten, Stuck und Blattgold – Barock**, ab Tourist Information

16.00 Uhr **Die Prinzessin ist futsch**, Kartenreservierung: Kasper-Hotline, Tel.: 05251/777112 oder www.paderborner-puppenspiele.de, Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64

19.30 Uhr **Konzert Sinfonieorchester**, Paderhalle, Heiersmauer 45

19.30 Uhr **Mainfelt - Royal Rover Tour**, Wohlsein, Brückengasse 4, Einlass: 18.30 Uhr

20.00 Uhr **70er 80er 90er Party**, Bürgerhaus Eisen, Bohlenweg 27

23.00 Uhr **BRAVO HITS PARTY Paderborn – Feier deine Jugend!**, Capitol, Leostr. 39

23.00 Uhr **Schnapsidee | Soulclub**, Residenz, Marienstr. 1-3

23.00 Uhr **Tanzpalast No. 13**, Wohlsein, Brückengasse 4

SONNTAG 08. MÄRZ 2020

BAD LIPPSPRINGE

15.00 Uhr **Rosentanz**, Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str. 29a

BAD WÜNNENBERG

11.00 Uhr **Stadtsporthlehrung**, Aula der Grundschule Fürstenberg

19.00 Uhr **Theateraufführung der kfd Bad Wünnenberg**, Kath. Pfarrheim, Stadtring 32

BÜREN

11.00 Uhr **Fußball im Nationalsozialismus**, Kreismuseum Wewelsburg, Burgwall 19

15.00 Uhr **Öffentliche Führung durch die Dauerausstellung „Ideologie und Terror der SS“**, Kreismuseum Wewelsburg, Burgwall 19

DELBRÜCK

17.00 Uhr **Mitsing-Konzert: Frau Höpker bittet zum Gesang**, Stadthalle, Boker Str. 6

Infoabend im AWO Leo Sprachreisen für bessere Englisch-Noten

Paderborn. Beim „Infoabend Sprachreisen“ im Mehrgenerationenhaus AWO-Leo, Leostraße 45, können sich interessierte Eltern und Schüler am 5. März ab 18.00 Uhr unverbindlich über die beliebten AWO-Sprachreisen nach England informieren. Das seit vielen Jahren bewährte Angebot bietet Schülern und Schülerinnen die Möglichkeit, ihre Englischkenntnisse in den Schulferien deutlich zu verbessern. Auf dem Infoabend stellen die Veranstalter diese wohl dosierte Kombination aus Lernen und attraktivem Freizeitprogramm persönlich vor und stehen für Fragen zur Verfügung. Eine Anmeldung wird unter der Rufnummer 05251/29066-14 erbeten.

Termine Sprachreisen 2020:

Osterferien: 04.04. bis 17.04.2020

Sommerferien: 29.06. bis 12.07.2020

10.07. bis 23.07.2020

21.07. bis 03.08.2020

Herbstferien: 10.10. bis 23.10.2020

Girls' und Boys' Day

Bezirksregierung bietet Schülerinnen und Schülern Einblicke in die Landesverwaltung

Detmold. Die Bezirksregierung Detmold nimmt am „Girls' und Boys' Day“ teil. Die Detmolder Behörde ist eine der größten Ausbildungsbehörden in Ostwestfalen-Lippe. Sie gibt am 26. März Schülerinnen und Schülern ab Klasse 7 einen Einblick in den vielseitigen Alltag einer Landesverwaltung. Anmeldungen sind bis zum 20. März möglich.

Das Ausbildungsteam hat ein spannendes und informatives Programm zusammengestellt. Es gibt eine Berufserkundungstour durch die Behörde. Die Teilnehmer*innen lernen so unter anderem das Duale Studium sowie die Berufe „Verwaltungswirtin/ Verwaltungswirt“ und „Fachinformatikerin/ Fachinformatiker für Systemintegration“ kennen. Eine Mitmach-Übung zeigt außerdem, wie Fachleute aus Landschaften Karten machen.

Los geht es um 9 Uhr. Ende des Aktionstages ist um 15 Uhr. Anmeldungen nimmt Andy Gur per E-Mail die Adresse „andy.gur@bezreg-detmold.nrw.de“ oder per Telefon unter 05231/71-1028 entgegen. Anmeldeschluss ist Mittwoch, 20. März. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

LICHTENAU

13.30 Uhr **Öffentliche Führungen durch die Klosteranlage**, Stiftung Kloster Dalheim, LWL-Landesmuseum für Klosterkultur, Am Kloster 9

15.00 Uhr **Sonderausstellung „Verschwörungstheorien – früher und heute“**, Stiftung Kloster Dalheim, LWL-Landesmuseum für Klosterkultur, Am Kloster 9

PADERBORN

09.00 Uhr **Sonntagsbrunch**, Schützenhof Paderborn

11.00 Uhr **Messe für die Frau**, Gut Lippesee

11.00 Uhr **Trödel- und Hobbymarkt**, Parkplatz „Zur Gartenschau“ im Schloß- und Auenpark

11.00 Uhr **Kundgebung des Paderborner Bündnis für Frauen*rechte**, Marktplatz

18.00 Uhr **Yesterday - The Beatles Musical! performed by the London West End Beatles**, Paderhalle, Heiersmauer 45

SALZKOTTEN

18.30 Uhr **Das ist ein Fasten, wie ich es liebe (nach Jesaja 58,6)**, Anmeldung erforderlich: Tel.: 05251/ 125 - 4462 oder E-Mail: anmeldung@liborianum.de, Mutterhaus der Franziskanerinnen, Paderborner Str. 7

MONTAG 09. MÄRZ 2020

PADERBORN

18.00 Uhr **„Ich gehöre nur mir“ - Eine Reise zum eigenen Ich für Frauen**, 6x montags, Mehrgenerationenhaus AWO Leo, Leostr. 45

20.00 Uhr **Das Vollplaybacktheater**, Paderhalle, Heiersmauer 45

DIENSTAG 10. MÄRZ 2020

BAD LIPPSPRINGE

19.30 Uhr **Lara**, Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

PADERBORN

14.00 Uhr **Itten und die Visionen der „Kunstpaläste“ von heute**, Anmeldung erforderlich, Volkshochschule, Am Stadelhof 8

17.00 Uhr **Acrylmalerei**, 4x dienstags, Mehrgenerationenhaus AWO Leo, Leostr. 45

18.00 Uhr **Dance&Stretch (Schnupperkurs)**, Anmeldung: <https://walzerundco.dance/anmeldung>, Spiegelsaal, Begegnungsstätte, Adolf-Kolping-Str. 2

18.00 Uhr **Ist das digital oder kann das weg?**, Anmeldung online, Wollmarktstr. 115

19.30 Uhr **Das Effizienzhaus, mein Beitrag zum Klimaschutz**, Anmeldung erforderlich, Volkshochschule, Am Stadelhof 8

20.00 Uhr **Kokubu - The Drums of Japan**, Paderhalle, Heiersmauer 45

MITTWOCH 11. MÄRZ 2020

BAD LIPPSPRINGE

19.30 Uhr **Star Wars 9: Der Aufstieg Skywalkers**, Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

BAD WÜNNENBERG

18.00 Uhr **„Pflanzen im naturnahen Garten“ -Vortrag-**, Aatalhaus, Am Kurpark 1

PADERBORN

15.00 Uhr **My Fair Lady (Seniorenveranstaltung)**, Paderhalle, Heiersmauer 45

15.30 Uhr **Game Zone - Mario Tennis Aces auf der Switch**, Kinder- und Computerbibliothek, Rosenstr. 13-15

17.30 Uhr **Führung durch die Ausstellung Das stille Licht der Stadt**, Stadtmuseum, Am Abdinghof 11

19.00 Uhr **Putzig ist anders - Wie viel Chemie im Haushalt muss sein?**, Anmeldung erforderlich, Volkshochschule, Am Stadelhof 8

19.00 Uhr **Aquarell Night**, Wollmarktstraße 115a

19.30 Uhr **Wahnsinn! Mein erstes Jahr als Mama**, Kinder- und Computerbibliothek, s. o.

20.00 Uhr **„Lila Salon“ mit Barbara Ruscher**, Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64, Einlass: 18.00 Uhr



Paderborner Literaturtage 2020

Umfangreiches Programm vom 6. bis 15. März

Man darf schon sagen: Wer bei den Paderborner Literaturtagen 2020 (6. bis 15. März mit einem kleinen Vorspiel am 5. März) nichts findet, dem ist mit Literatur womöglich nicht zu dienen. Die unterschiedlichsten Veranstaltungsformate, Orte und Literaturgenres kommen vor. Das umfangreiche Gesamtprogramm mit nicht weniger als 30 Veranstaltungen in 11 Tagen findet sich in einer Broschüre, die an vielen Stellen der Stadt ausliegt, und im Internet unter www.paderborn.de/literaturtage.

Die Paderborner Literaturtage sind wieder ein Gemeinschaftswerk vieler Veranstalter: Die örtlichen Buchhandlungen sind dabei, rollende und ortsfeste Bibliotheken, das Stadt- und Kreisarchiv und die städtische Gleichstellungsstelle, große und kleine Theater, ein Kino, das Literaturbüro OWL in Kooperation mit dem AstA der Uni, der Freundeskreis Paderborn-Mantua, der Heimatschutzverein Neuenbeken in Zusammenarbeit mit dem Grundschulverbund Benhausen-Neuenbeken, die Kultur-Kneipe „Sputnik“ und last, but not least, das Kulturamt der Stadt Paderborn, unter anderem mit den Städtischen Museen.

Viele bekannte Leser*innen und Autor*innen aus Paderborn präsentieren Texte, darunter Erwin Grosche, Heiko Grosche, Max Rohland, Christina Seck, die Kneipenleser, Jann Wattjes, Sarah Lau, August Klar, Alex Paul, Ann-Britta Dohle-Madrid, Karsten Strack, Heike Haase, Charis Goer, Andreas Schwengel, der Paderborner Historiker und Domvikar Hans Jürgen Rade, die Ohrenspitzerbande und die Autorengruppe Zeilensprung sowie der Multi-Könner Gero Friedrich/Erich Rentrow. Sowohl das Kuss Quartett als auch Uli Lettermann, Jana Telgenbüscher, Eddi Kleinschnittger und andere steuern Musik bei. Und als Exot tanzt der Paderborner TanzBau durch die Literaturtage. Aus der Nachbarschaft kommen Albrecht Simons von Bockum Dolffs (Künstlerischer Leiter des Literatur- und Musikfests „Wege durch das Land“), einige Schauspieler vom Bielefelder Theater, das Lippekrimi-Duo Jürgen Reitermeier und Wolfgang Tewes, das Hövelhof-Duo Klaus H. Sindern und Werner Pfeil sowie die „Mama-Blagge“ Tina Ruthe aus Bielefeld. Natürlich kommen auch Gäste aus der Ferne, darunter die Autorin Isabelle Lehn (Leipzig), die Kinderbuchautorin Antje Szilant, der Bestsellerautor Peter Prange, die jung gebliebene Hamburgerin Greta Silver, der Tagesschau-Sprecher und Triathlet Thorsten Schröder und mit Andrea Schwarz aus dem Emsland eine der meistgelesenen christlichen Schriftstellerinnen unserer Zeit. Bei der Literaturparty im Stadtcampus sind Rike Scheffler (Berlin), Theresa Luise Gindlstrasser (Wien), Dominik Busch (Zürich) zu Gast. Nicht unbekannt in Paderborn ist die Hamburger Schauspielerinnen Sonja Szylowicki.

Stargast ist Bas Böttcher. Der Bremer



Bas Böttcher, einer der Stars der Literaturtage: Der Bremer Wortkünstler tritt am 15. März im Audienzsaal im Residenz-museum auf. Er ist der erste Poetry Slammer, dessen Texte schon in Schulbüchern stehen! Er repräsentiert die deutsche Gegenwartssprache und -literatur in Paris, San Francisco, Warschau, Peking und beim Bundespräsidenten, lehrt am Deutschen Literaturinstitut Leipzig, bekommt Aufträge von Pergamon Museum, DFB, Goethe Institut, Deutschlandradio und anderen. In Schloß Neuhaus probiert er mit dem renommierten Kuss Quartett aus, wie vertrackte Streichquartett-Sätze von Beethoven und modernen Komponisten mit gesprochener Wortkunst zusammen gehen. Bildrechte: Felix Warmuth

Wortkünstler ist fast schon ein Klassiker. Seine Texte sind längst in Schulbüchern gelandet und er wird auch als deutscher Sprachbotschafter herumgereicht von der Nationalbibliothek Paris und der Berkeley University (Kalifornien) über den Kulturpalast Warschau und die Buchmesse Peking, das Goethe Institut und das Deutschlandradio bis zum bundespräsidentialen Schloss Bellevue. Er lehrt am Deutschen Literaturinstitut Leipzig und bekommt Aufträge von so unterschiedlichen Auftraggebern wie dem Pergamon Museum und dem DFB. Im Residenzmuseum probiert er mit dem renommierten Kuss Quartett aus, wie vertrackte Streichquartett-Sätze von Beethoven und anderen (Adès, Kurtág, Lachenmann, und Carter) mit gesprochener Wortkunst als Verbindung von Klang, Rhythmus, Zeit und Sinn zusammengehen.

Wer nicht nach Schloß Neuhaus möchte, hat eine multimediale Alternative in Paderborn: Mit Violoncello, Perkussion, Saxophon und Sprecher wird im Deelenhaus Erich Rentrows Bearbeitung des Sonnengesangs von Franz von Assisi performt. Das bleibt nicht der einzige italienische Akzent der Literaturtage: „Il Gattopardo“ (Der Leopard) von Giuseppe Tomasi di Lampedusa steht im Residenzmuseum auf dem Programm mit Literatur, Wein und Köstlichkeiten aus Sizilien des Freundeskreis Paderborn-Mantua. Dort ist übrigens der Kreis Paderborn Mitveranstalter, weil er eine Partnerschaft zur Provinz Mantua pflegt. Ganz allein betreibt der Kreis den Bücherbus und der hält am Kreishauses, wo es neben Poetry Slam und Beatboxing auch eine berührende Erzählung vom Verschwinden einer bäuerlich-ländlichen Welt zu hören gibt.

Das reichhaltigste Programm an einem Abend an einem Ort ist das im Stadtmuseum. Hier dreht sich alles um die Stadt und ihr Museum mit Texten über Objek-

te, mit einer tänzerischen Erkundung der Räume des Museums, mit unterhaltsamen historischen Texten, die gar kein gutes Bild von Paderborn zeichnen, vor allem aber mit einer Lesung von Texten von Jenny Aloni: „Meine Beziehungen zu Paderborn sind kompliziert“ ist der Titel der Lesung, die das Leben der in Paderborn geborenen und kurz vor dem Holocaust emigrierten Schriftstellerin nachzeichnet. Gewidmet ist die Lesung dem vor kurzem verstorbenen Literaturwissenschaftler Hartmut Steinecke. Der unermüdliche Sachwalter des Vermächtnisses von Jenny Aloni hätte im März 2020 seinen 80. Geburtstag gefeiert.

Der Hofmohr des Fürstbischofs wird nicht im Stadtmuseum, sondern im Residenzmuseum thematisiert. Es gab ihn wirklich, er wurde als Kind von Südamerika nach Neuhaus verschleppt, wo er 1798 starb. Er stammte vermutlich ursprünglich aus Westafrika, wurde dem Fürstbischof verkauft oder geschenkt, diente ihm und lebte in Neuhaus, wo er heiratete und eine außereheliche Tochter hatte. Vorgestellt wird er von Hans Jürgen Rade (Paderborn), der über ihn geforscht hat und von der Schriftstellerin Isabelle Lehn (Leipzig), die eine Erzählung über ihn geschrieben hat.

Texte der Vergangenheit sind auch im Stadt- und Kreisarchiv zu hören: Dort zelebriert Max Rohland in der ihm eigenen Weise „Die Freuden des Lesens“ im Archiv. Lacher sind garantiert, aber auch viel Information bei den Archivführungen und dem kleinen Entzifferungsrätsel im Lesesaal.

Schon fast Kult-Status hat der Bücherstreit im Sputnik, wo sich fünf Expert*innen streiten, dass die Fetzen fliegen. Etwas gediegener geht es auf Gut Ringelsbruch zu, wo von der Buchhandlung Nicolibri zu edlen Weinen literarische Neuerscheinungen vorgestellt werden. Gleich zwei Partys stehen auf

leten kämpfte.

Lesungen aus Bestsellern bringen die Buchhandlungen Bonifatius, Thalia und Literafee. Schräger ist wie immer die Lesung des Kneipenlesungsteams, diesmal in der Schlossbibliothek in Schloß Neuhaus, präsentiert in Zusammenarbeit mit der Schlosseulen Initiative. Die vom Theater angekündigte Lesung muss leider entfallen.

Dreimal stehen Kinder im Mittelpunkt: Beim Kinder-Lese-Tag in Neuenbeken, bei der „Flätscher“-Lesung im Pollux-Kino und in ganz anderer Weise in der Stadtbibliothek beim Mama-Blog „Wahnsinn! Mein erstes Jahr als Mama!“

Schade ist, dass eine Veranstaltung nicht ganz am Ende steht, sondern schon in der Mitte der Literaturtage, denn das Sputnik verspricht Spiele, Topf schlagen und gebastelte Soundwände unter dem verheißungsvollen Titel „Lesen OhNe Aufräumen“.

Lautmalerisch wird das Live-Hörspiel „Der Unsichtbare“, denn Antje und Emilia Tarampouskas, Timo Wiesemann, Stefan Bunte und Tobias Zenker von der „Ohrenspitzerbande“ lesen nicht nur, sondern sie knistern, pfeifen, klumpen, hauchen, fauchen und lachen.

Wer übrigens nach so viel Hören und Lesen von Texten lieber selbst schreiben möchte, findet ebenfalls ein Angebot bei den Literaturtagen, nämlich in der Schreibwerkstatt zur Ausstellung „Das stille Licht der Stadt“ im Stadtmuseum.



Am 8. März ist Weltfrauentag

CLEVER RIESTERN IN DER ELTERNZEIT

So einfach werden aus 60 Euro mindestens 475!

Frischgebackene Mütter aufgepasst: Zwischen Windeln, Stillen und Schlafmangel denken die Wenigsten an ihre Altersvorsorge. Dabei kann man beim Riestern gerade jetzt ordentlich vom Staat profitieren.

Das Kind ist da, die Freude groß! Finanziell kann es in der Elternzeit allerdings enger werden, denn das staatliche Elterngeld entspricht nicht dem gewohnten Gehalt. Laufende Verträge zur eigenen Altersabsicherung erscheinen da manchem als ungeliebte finanzielle Verpflichtungen. Dabei ist das für Frauen besonders wichtig. Denn gerade sie sind häufig von Altersarmut betroffenen. Speziell in der Erziehungszeit bietet die Riester-Rente hier einen besonders lukrativen Clou! Was es damit auf sich hat, erklären die Finanzexperten der Deutschen Vermögensberatung AG (DVAG).

Wie war das mit dem Riestern-Sparen?

Wer die volle Förderung vom Staat möchte, zahlt jährlich mindestens einen Eigenbeitrag von vier Prozent des Vorjahresbruttogehalts in den Riester-Vertrag ein. Wer weniger investiert, erhält die dementsprechend anteilige Förderung. Der sogenannte Sockelbeitrag für Förderberechtigte mit keinem oder nur sehr niedrigem Gehalt liegt bei jährlich 60 Euro. So viel muss man also mindestens einzahlen, um einen Zuschuss zu erhalten. Ist die nötige Eigenleistung erbracht, gibt es pro Jahr eine Grundzulage von 175 Euro und für jedes nach 2008 geborene Kind noch mal eine Kinderzulage von 300 Euro obendrauf. Diese gilt ab dem Jahr, in dem das Baby geboren wird und endet zusammen mit dem Anspruch auf Kindergeld – also in der Regel mit dem 25. Geburtstag des Kindes.

Besonderheiten beim Riestern in der Elternzeit

„Wollen Mütter auch in der Erziehungszeit die vollen Zulagen erhalten, müssen sie trotz des nun wegfallenden Gehalts zunächst die vier Prozent ihres vorjährigen Lohns einzahlen. Ab dem zweiten Jahr sieht die Sache anders aus“, so die Vermögensberater der DVAG. „Das erhaltene Elterngeld spielt bei der Berechnung des Eigenbeitrages keine Rolle – sparende Mütter müssen nun nur noch den Sockelbeitrag von 60 Euro, sprich fünf Euro monatlich, leisten, um die volle Grundzulage plus die volle Kinderzulage zu erhalten. Wenn es zurück ins Berufsleben geht, dreht sich der Spieß um. Im ersten Jahr reicht noch einmal der Mindestbetrag von 60 Euro, obwohl nun wieder Gehalt gezahlt wird“, veranschaulichen die DVAG-Profis.

So geht's noch leichter

Klingt kompliziert? Muss es nicht sein! Eltern sollten sich am besten den Rat eines Profis einholen. Dieser bewahrt den Überblick und berücksichtigt dabei vor allem auch die individuelle Situation. So kann man die wertvolle Zeit mit den Kleinen in vollen Zügen genießen.

In Kürze: 5 Tipps zum Riestern während der Elternzeit

- Dauerzulagenantrag: Wer den Eigenbeitrag reduziert, muss den Dauerzulagenantrag selbstständig ändern – das ist bis zu zwei Jahre rückwirkend möglich.
- Kind melden: Um die Kinderzulage zu erhalten, muss man den Vertragspartner über die Geburt aktiv informieren.
- Sockelbeitrag nutzen: Wer knapp bei Kasse ist, sollte ab dem zweiten Jahr Elternzeit die Einzahlungshöhe reduzieren und kann dank Sockelbeitrag trotzdem die vollen Zulagen erhalten.
- Steuerliche Vorteile: Im Hinblick auf steuerliche Vorteile kann es durchaus lukrativ sein, bewusst den geförderten Maximalbetrag von 2.100 Euro im Jahr, also 175 Euro monatlich, einzuzahlen. Voraussetzung: Verheiratet mit gemeinsamer Veranlagung.
- Verlängerung: Kommt während der 36-monatigen Elternzeit ein weiteres Kind, verlängert sich auch der Anspruch auf die spezielle Sockelbeitrags-Förderung.

Veranstaltungen zum Internationalen Frauentag 2020

Freitag, 6. März 2020

„Steh auf und geh!“

Gottesdienste zum Weltgebetstag zur Situation der Frauen in Simbabwe

Samstag, 7. März 2020

Auftaktveranstaltung zum Internationalen Frauentag 2020

Thema: Frauen und Digitalisierung

Samstag, 7. März 2020

Internationales Frauenfest

Die Grünen Frauen laden zum Internationalen Frauenfest in das Mühlencafé ein.

Essen, Trinken, Tanzen & Kultur stehen auf dem Programm.

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Mühlencafé, Spitalmauer 27, Paderborn

Eintritt: frei!

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, etwas zum Fingerfood-Buffer beizutragen.

Sonntag, 8. März 2020

„Alt genug, um mich jung zu fühlen“

Greta Silver / Lesung

Zeit: 17.00 Uhr (Einlass: 16.30 Uhr)

Eintritt: 10,00 Euro

Kartenvor- Bonifatius-Buchhandlung, Liboristr. 1, verkauf: Paderborn, Tel. 05251/153 142,

Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich

Ort: Historisches Rathaus PB, Großer Sitzungssaal

Veranstalter- Bonifatius-Buchhandlung Paderborn und innen: Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn

Sonntag, 8. März 2020

„NICHT OHNE UNS – NUR MIT UNS“

Kundgebung für Frauenrechte

Zeit: 11.00 Uhr

Ort: Domplatz, Paderborn

Sonntag, 8. März 2020

„Klimawandel“ –

Eine Ausstellung vom 10.3. – 21.3.2020

Ausstellungseröffnung mit Sektempfang und Kulturprogramm

Ausstellungseröffnung: 8. März 2020, 13.00 Uhr

Dauer der Ausstellung: 10. – 21. März 2020

Öffnungszeiten: Di. – Sa., 14.30 – 17.00 Uhr

Ort: Forum St. Liborius,

Krumme Grube 1, Paderborn

Eintritt: frei!

Dienstag, 10. März 2020

„Plastik am Körper der Frau – Wir geben Plastik einen Korb“ **Impulsvortrag mit Workshop**

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Seminarraum der Landwirtschaftskammer

Kreisstelle Paderborn, Bleichstr. 41, PB

Kosten: 15,00 Euro

Anmeldung und Information:

Geschäftsstelle des Kreislandfrauenverbandes,

Tel. 05251/135455,

Fax: 05251/31541, E-Mail: wlv-pb@gmx.de

Mittwoch, 11. März 2020 und

Donnerstag 12. März 2020

„Lila Salon“ mit der Kabarettistin **Barbara Ruscher**

„Ruscher hat Vorfahrt“

Einlass: 18.00 Uhr

Buffet: 18.30 Uhr

Kabarett: 20.00 Uhr

Ort: Kulturwerkstatt, Bahnhofstr. 64, Paderborn

Veranstalterin: Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn

Eintritt: 17,00 Euro (ermäßigt 12,00 Euro)

ausschließlich für das Kabarett!

Vorverkauf: Nur beim Ticket Center Paderborn,

Tel. 05251/29975-0

Mittwoch, 11. März 2020

„Herz im Takt – als Frau in einer digitalisierten und schnellebigen Welt den eigenen gesunden Rhythmus finden“

Workshop für Frauen

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Kath. Erwachsenen- und Familienbildung

KEFB Paderborn, 1. Etage, Seminarraum 1.2, Giersmauer 21, Paderborn

Veranstalter*innen: Belladonna SkF e.V. Paderborn in Kooperation

Kosten: keine

Anmeldung: Sozialdienst kath. Frauen e.V.,

Tel. 05251/121960

Mittwoch, 11. März 2020

Frauen-Kaffeeklatsch und Eröffnung der Ausstellung „Frauenbilder und Weiblichkeit“

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Paderborner Arbeitslosenzentrum,

Grunigerstr. 5, Paderborn

Ansprechpartnerin: Dipl. Sozialpädagogin Birgit Barberis-

Schlegel, Gruppenleiterin der Frauengruppen

Kosten: 3,00 Euro pro Person für das Kuchenbuffet

Anmeldung erforderlich unter Tel. 05251/1843667,

E-Mail: info@padalz.de oder b.schlegel@

padalz.de oder persönlich

Dienstag, 17. März 2020

„Equal Pay Day. Tag der Entgeltgleichheit“

Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr

Ort: Kleiner Sitzungssaal des Historischen

Rathauses

Veranstalter: Soroptimist International Club Paderborn

Eintritt: frei!

Anmeldung: mail@nicolapilz.com

Donnerstag, 19. März 2020

„Smartphone, Schulhof, Kinderzimmer – Pornos sind überall“

Ein Fachvortrag zu den Auswirkungen von Pornografiekonsum auf Kinder und Jugendliche

Zeit: 9.00 – 12.30 Uhr

Ort: Großer Sitzungssaal, Historisches Rathaus

Paderborn

Kosten: 5,00 Euro, zahlbar am Veranstaltungstag

Anmeldung: Bis zum 21. Februar 2020 unter

05251/88-129944 oder per E-Mail unter

gleichstellung@paderborn.de

Donnerstag, 19. März 2020

„Selbstwert als Grundlage für eigene Zufriedenheit“ **Impulsvortrag**

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Garage 33, Technologiepark 8, Paderborn

Kosten: keine

Anmeldung: info@hercentury.de

Dienstag, 24. März 2020

„Der Glanz des Unsichtbaren“

Obdachlosenhilfe mit Herz und Humor

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Pollux by Cineplex, Westernstr. 34, Paderborn

Eintritt: zwischen 6,50 und 12,50 Euro (Parkett/Loge/Lux-

Loge) / Ermäßigter Eintritt für Wohnungslose und ALG-II-

Empfänger*innen (Gutschein bei der Anlaufstelle für Frauen,

Tel. 05251/680726 im Vorfeld anfordern!)

Das komplette Programm mit weiteren interessanten Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage der Stadt Paderborn unter www.paderborn.de.



DIE Messe für die FRAU

**Lernen Sie UNS
und unsere
Produkte
kennen...**

Viele Aussteller freuen
sich auf Ihren Besuch

Tombola

Eintritt frei!

Die Messe für die FRAU

**WANN: 08.03.2020
von: 11.00 - 17.00 Uhr
WO: Gut Lippesee
33106 PB-Sande**



STELLENMARKT

12.300 Beschäftigte haben Minijob neben normaler Stelle Immer mehr Menschen im Kreis Paderborn auf Zweitjob angewiesen



Zapfen im Zweitjob. Immer mehr Menschen sind auf ein Nebeneinkommen angewiesen. Viele von ihnen arbeiten nach Feierabend in der Gastronomie. Foto (alle Rechte frei): NGG

Paderborn. Wenn ein Job nicht reicht: Rund 12.300 Menschen im Kreis Paderborn haben neben ihrer regulären Stelle noch einen Minijob. Damit stieg die Zahl der Zweitjobber innerhalb von zehn Jahren um 58 Prozent, wie die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten mitteilt. Die NGG Detmold-Paderborn beruft sich hierbei auf neue Zahlen der Arbeitsagentur. Danach sind Zusatz-Jobs in Restaurants, Gaststätten und Hotels im Kreis Paderborn besonders verbreitet: In der Branche gab es im Juni 2019 rund 2.000 Zweitjobber – das sind fast doppelt so viele wie zehn Jahre zuvor (plus 92 Prozent).

kräftemangel klagen, aber gleichzeitig auf 450-Euro-Kräfte setzen, schneiden sich ins eigene Fleisch. Minijobber können keine Hotelfachleute ersetzen“, betont Wiese. Doch Fachkräfte gewinne man nur mit ordentlichen Löhnen – „so hoch, dass die Beschäftigten keinen Zweitjob mehr brauchen“. Über deutliche Lohnerhöhungen verhandelt die NGG aktuell bei Fast-Food-Ketten von McDonald's bis Vapiano: Statt den Mindestlohn von 9,35 Euro sollen die Beschäftigten in der Branche künftig mindestens zwölf Euro pro Stunde bekommen.

Gewerkschafter Armin Wiese spricht von einer Schieflage auf dem Arbeitsmarkt: „Im Schatten des Booms der vergangenen Jahre sind viele sozialversicherungspflichtige Stellen entstanden, die oft kaum zum Leben reichen. Nebenjobs müssen dann die Haushaltskasse aufbessern. Aber wer auf einen Zweitjob angewiesen ist, der arbeitet meist am Limit – auf Kosten von Familie, Freunden und Freizeit“, so der Geschäftsführer der NGG Detmold-Paderborn.

Entscheidend sei aber auch, dass sich Unternehmen stärker um Nachwuchs kümmern. „Eine Lehre im Lebensmittelhandwerk oder im Gastgewerbe kommt für Schulabgänger nur infrage, wenn der Lohn und die Ausbildungsbedingungen stimmen“, so Gewerkschafter Wiese.

Dabei treffe der Boom bei den Nebenjobs langfristig auch die heimische Wirtschaft. „Gastronomen und Bäckermeister, die über den Fach-

Die NGG sieht aber auch die Politik in der Verantwortung. Die Zunahme der Zweitjobs sei auch das Ergebnis einer verfehlten Arbeitsmarktpolitik der Nullerjahre. „Mit einer Reform könnte die Bundesregierung Minijobs voll in die Sozialversicherung einbeziehen. Allerdings sollten die Arbeitgeber den größten Teil der Beiträge zahlen. Das macht reguläre Stellen

Wir brauchen Verstärkung!

VITAL HOTEL

★★★★

Mitarbeiter für unser **Wave** dem Thermenrestaurant der Westfalen Therme in Vollzeit/Teilzeit

Gutes Betriebsklima, geregelte Arbeitszeiten, übertarifliche Bezahlung

Schriftliche Bewerbungen an:

Vital Hotel · Herr Thomas Heine
Schwimmbad Str.14
33175 Bad Lippspringe
Telefon: 05252 / 964143
Email: gastro@vital-hotel.de

Können Sie helfen?

Wir suchen dringend: **Ehrenamtliche Fahrer zur Leerung der Kleidercontainer!**

Infos unter: 05251 / 13093-13



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

Suche erfahrene Putzfrau für Privathaushalt in Bad Lippspringe, 14-tägig, jeweils für 3 Stunden, Tel.: 0177/ 1457503

Ein Senior/in ist nicht krank, sondern uralt: Medizinspsychologin mit Akademischen Grad bietet rundum Betreuung, Tel.: 0152/ 16267495

Jahrespraktikum 2020/21

Du beabsichtigst im kommenden Schuljahr die Fachoberschule im Bereich Gestaltung zu absolvieren und suchst dafür noch einen vielseitigen Jahrespraktikumsplatz?

Wir freuen uns auf Deine **Bewerbung** unter: info@heggemannmedien.de

HEGGEMANN MEDIEN

Ludwig Fresenius Schulen

Unsere Ausbildungen in Lippstadt:

Ergotherapeut/in (auch verkürzt*)

Physiotherapeut/in (auch Nachqualifizierung*)

Rettungssanitäter/in*

*Förderung u.a. durch Jobcenter oder Arbeitsagentur möglich

Infoveranstaltung
12.03. | 15:30 – 16:30 Uhr

Kleefeld 3 · 59558 Lippstadt
Telefon: 0 29 41 / 1 44 36
www.ludwig-fresenius.de

WWW.STELLENANGEBOTE-OWL.DE



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

Gebe Keyboard/Klavier Unterricht, Tel.: 0152/ 27664631

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

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

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

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

PADERBÖRNER JOURNAL

BAD LIPPSPRINGER NACHRICHTEN

Verdienen Sie sich etwas dazu!

Wir suchen zuverlässige Zeitungszusteller in den Bereichen

Bad Lippspringe, Schlangen, Elsen, Schloß Neuhaus und Sennelager

Werden Sie Zusteller/in!

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung

per E-Mail: verteilung@heggemannmedien.de

oder telefonisch unter **05252 9653-0**

Landschaftsplan Altenbeken – Bürger können Pläne einsehen

Kreis lädt zur Bürgerinformationsveranstaltung am 16. März



Happenberg und Krausenberg westlich des Ellerbachtals in der Gemarkung Schwaney. Foto: Susanne Pöhler für den Kreis Paderborn

Kreis Paderborn. Über die Hälfte der Gemeindefläche (55 Prozent) Altenbeken besteht aus Wald. Die Gemeinde mit den drei Orten Altenbeken, Buke und Schwaney ist eingebettet in eine der schönsten Mittelgebirgslandschaften Deutschlands, dem Teutoburger Wald-Eggegebirge. Diese Landschaft und die Vielfalt ihrer Pflanzen- und Tierwelt gilt es zu erhalten und zu pflegen – der Kreis Paderborn hat dafür den Landschaftsplan Altenbeken erarbeiten lassen. Landrat Manfred Müller, der technische Dezernent der Kreisverwaltung Paderborn Martin Hübner und das beauftragte Planungsbüro LökPlan aus Anröchte stellt nun den Plan in einer Bürgerinformationsversammlung am Montag, 16. März um 19 Uhr in der Aula des Schulzentrums Altenbeken, Gardeweg 7, 33184 Altenbeken vor.

In der Veranstaltung werden Plan, Planungsgrundlagen, Schutzgebietsfestsetzungen und Entwicklungsziele näher erläutert und Fragen aus dem Publikum beantwortet. Die Bürgerinnen und Bürger haben während der Bürgerinformationsversammlung und in den folgenden Wochen Gelegenheit, die Pläne einzusehen und Anregungen vorzubringen. Vom 16. März bis zum 17. April kann der Entwurf des Landschaftsplanes im Paderborner Kreisumweltamt (Aldeggerstraße 10-14) montags bis freitags in der Zeit von 8.00 bis 12.00 Uhr und donnerstags zusätzlich von 14.00 bis 18.00 Uhr im Büro A.03.15 und A.03.18 eingesehen werden. Eine Terminvereinbarung innerhalb dieser Zeiten ist nicht erforderlich, wird aber angeraten, um mögliche Wartezeiten zu vermeiden. Außerdem werden die Unterlagen ab dem 16. März auf der Internetseite des Kreises einseh-

bar sein. Während der Auslegungsfrist kann jedermann Anregungen und Bedenken zu dem Entwurf schriftlich oder elektronisch beim Kreis Paderborn oder zur Niederschrift beim Umweltamt des Kreises Paderborn vorbringen. Ansprechpartner beim Umweltamt sind unter folgenden Telefonnummern zu erreichen: 05251 308-6651 (Susan Mende), -6605 (Susanne Pöhler) und -6611 (Heiner Wibbeke).

Hintergrund: Landschaftsplanung

Die Landschaftsplanung ist das zentrale Planungselement des Naturschutzes und der Landschaftspflege. Mit ihr sollen Natur und Landschaft so geschützt, gepflegt und entwickelt werden, dass die Leistungsfähigkeit des Naturhaushaltes, die Nutzungsfähigkeit der Naturgüter, die Pflanzen- und Tierwelt sowie die Vielfalt, Eigenart und Schönheit von Natur und Landschaft nachhaltig gesichert sind. Dies geschieht durch die Darstellung von Entwicklungszielen für die Landschaft und durch die Ausweisung von Naturschutzgebieten (NSG), Landschaftsschutzgebieten (LSG), Geschützten Landschaftsbestandteilen (LB) und Naturdenkmälern (ND). Im Landschaftsplan werden Pflege- und Entwicklungsmaßnahmen festgesetzt, Festsetzungen zu Brachflächen und besondere Festsetzungen über die forstliche Nutzung in Schutzgebieten getroffen.

Das Verfahren läuft wie folgt: Zunächst wird ein Vorentwurf erstellt und in Bürgerversammlungen vorgestellt. Bürger und Betroffene können die Pläne einsehen und Anregungen einbringen. Dann werden die Träger der öffentlichen Belange beteiligt. Der Plan wird öffentlich ausgelegt. Einwen-

dungen können von allen Betroffenen geäußert bzw. zu Protokoll gebracht werden. Nach dem Beschluss des Kreistags erfolgt das Anzeigeverfahren bei der Bezirksregierung Detmold. Läuft alles glatt, tritt der Landschaftsplan in Kraft. Für den Landschaftsplan Altenbeken fand die erste Bürgerversammlung zur Vorstellung des Vorentwurfs am 9. Oktober 2017 statt. Nun wird der Plan öffentlich vorgestellt.



-Notar-
Cem Kaba

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Familienrecht

Warburger Straße 25
33098 Paderborn

Tel.: 05251 870 83 66

Fax: 05251 870 63 67

Email: post@hausjurist.net

www.hausjurist.net



BESUCHEN SIE UNSER

SHOPPING & GASTRO GUIDE

INTERNETPORTAL



Einfach scannen und
schon gelangen Sie auf
unserem Internetportal!



oder

www.shopping-gastro-bad-lippspringe.de



Zur Allenstadt 2
33165 Lichtenau
Tel.: 05295 9987870
Mail: groepper-
classic@t-online.de
www.groepper-classic.de



MIETEN SIE UNSEREN
VOLKSWAGEN T1 BULLI FÜR
IHREN BESONDEREN ANLASS!

Immobilien 2020



Wir präsentieren auch Ihre Immobilie auf der Messe!
Eine bessere Gelegenheit gibt es nicht!

Diese zusätzlichen Highlights erwarten Sie!

- VR-Rundgänge durch Neubauprojekte
- Innovationen zum Thema Digitalisierung
- Erstvorstellung von neuen Objekten in Paderborn und Umgebung
- Kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie

Wir freuen uns auf Sie!

22. März von 11:00-16:00

Hathumarstr. 15-19 in Paderborn.



Immobilien GmbH

MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt

VERKÄUFE

Reitsachen: 2 Reithosen Gr. S/M, Weste Gr. S/M, Chaps, Stiefeletten Gr. 39, Helm Gr. 6, Pferdeputzkasten inkl. Zubehör, Stiefelknecht, 25 Euro, Tel.: 0152/27752120

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

Motorradbekleidung Leder: Lederjacke Vintage-Stil Gr. 52/54, 50 Euro. Lederhose Gr. 52/54, 30 Euro. Lederhandschuhe, 15 Euro. Nierengurt Polo, 5 Euro, am besten anprobieren und wohlfühlen (meine Körpermaße: 1,82 / 83 kg) alles zusammen VHB 100 Euro, Tel.: 0152/27752120

2 Werkzeugkästen, originalverpackt, fächerbar, ohne Inhalt, Tel.: 05254/4554

Glas/Metallregal, Metall weiß lackiert, 4 Glasböden, T.: 38 cm unten/33 cm oben, H.: 135 cm, B.: 93 cm, 20 Euro, Tel.: 0152/27752120

Alu-(Werkzeug)Koffer - mehrere, ohne Inhalt, Tel.: 05254/4554

Gut erhaltenes Massivholzbett, Kiefer, mit verstellbarem Kopf u. Fußteil, 28 leichten Lattenrost, Maße 90 x 200 cm, wurde nur als Gästebett genutzt, 90 Euro, Tel.: 0176/80123534

Weizenbieregläser (oder auch Weissbieregläser), originalverpackt, mit Emblem „König-Ludwig“, 5 Stück, Tel.: 05254/4554

Haushaltsauflösung am 29.02.2020 in Bad Lippspringe. Möbel, Haushalts- und Elektronikgeräte, telefonische Voranmeldung, Tel.: 0176/43585299

Fimtmittel-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

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

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

Osram Ringröhre, neu, L 32 W/25 C weiß, Außendurchmesser ca. 30 cm, 12 Euro, Tel.: 05252/51439

5 Puppen mit Porzellanköpfen, Größe 40 cm, günstig abzugeben, Tel.: 05254/69123

Biete hochwertige Wohnlandschaft, 3,10 m, kann auch anders aufgestellt werden, im neuwertigen Zustand für 248 Euro zu verkaufen inklusive dazu passenden Teppich! Tel.: 0172/2817010

Für Sammler: 12 unbenutzte Bierdeckel, mit historischen Abbildungen, Format ca. 14 x 12 cm, Tel.: 05254/4554

Bohrständer für normale Bohrmaschinen, Tel.: 05254/4554

Biete eine neue, unbenutzte Narva Leuchtstoffröhre LT 36 Watt/840, Lichtfarbe kaltweiss, 3 Euro, bei Bedarf mehrere vorhanden, Tel.: 05252/51439

Kettler Ganzkörpertrainer, effektives Training aller Hauptmuskelgruppen durch Butterfly, Bankdrücken, Nackenziehen, Beincurler usw. Preis VHB, Tel.: 05254/69123

Hobby-Freizeittennis-Set (keine Profischläger!) mit zwei Leichtmetallschlägern plus Netz, im Original-Karton, wie neu, Tel.: 05254/4554

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

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

Mehrere Federballschläger und Softball-Schläger, Tel.: 05254/4554

Kochbücher, Tel.: 05254/4554

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

Home Trainer zu verkaufen, unbenutzt, VHB 50 Euro, Tel.: 05251/760853 oder AB

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

Sabo Rasenmäher mit Kawasaki Motor, Radantrieb, 54er Schnittbreite, Fangkorb, sehr guter Zustand, scheckheft gepflegt, VHB 550 Euro, Tel.: 0176/64758621

E-Bike, 26er, 5 Gänge, Farbe schwarz, Batterie defekt, VHB 200 Euro, Tel.: 02955/1057

Dampfsauger Top Clean BASIS Chrom und Sonderzubehör, NP 1.200 Euro, fast neuwertig, nur zweimal in Verwendung, VHB 550 Euro, Tel.: 05254/69123

Biete eine neue, unbenutzte Philips MasterLeuchtstoffröhre TL5 HE 28 Watt/827, Länge ca. 1,16 m, 3 Euro, bei Bedarf mehrere vorhanden, Tel.: 05252/51439

Wegen Größenänderung, Herren Winter-Garderobe, Mäntel, Anzüge, Hosen, Blazer, Jacken usw., Gr. 52-54. Damen Lederjacken, Ledermäntel, Kleider, Röcke, Jacken, Blusen u. vieles mehr. Verdienstdorden, Uhren, alte Schreibmaschine, Aktenvernichter, Kassettenrekorder, 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

Kaminofen zu verkaufen, Tel.: 0157/59440251

Biete eine neue, unbenutzte Leuchtstoffröhre NL-T8 58 Watt/840, Lichtfarbe weiss, Länge ca. 1,50 m, 3 Euro, bei Bedarf mehrere vorhanden, Tel.: 05252/51439

Original Autographgitarre von Lisa Minelli. Original Unterschrift von Lisa Minelli

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



mit Echtheitszertifikat und Tragetasche für die Gitarre, Top Zustand, absolut sammelwürdig, VHB 450 Euro, Tel.: 0172/2947867

Verkaufe diverse Familienspiele wie z. B. Monopoly, Spiel des Wissen, 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

2 Schreibtische, je 150 Euro VB. 2 Bürostühle, je 35 Euro VB. Ein antikes Puppenhaus (Gründerzeit), 100 Euro VB. Garten-/Balkonbretter, ca. 70 Stück, 180 Euro VB, Tel.: 05252/8399469

Junge Nymphensittiche und junge Zebrafinken, Tel.: 0163/7198024

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

Hartschalenkoffer, B.: 67 cm, H.: 45 cm, 9 Euro. Tapiziertisch, 5 Euro. Bernsteinkette, 50 Euro. Schnellheizer z. B. für 's Bad, 10 Euro. Agave in Terracotta Topf, H.: 50 cm, 10 Euro, Tel.: 05251/778055

Lauser Design International Polster Garnitur, Rundecke, 5 Elemente, 2,10 x 170 + Sessel, ca. 90 qm, guter Zustand, günstig VHB, kein Tier, NR Haushalt, Tel.: 05251/59380 oder 0174/2333570

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

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

Sammler kauft Gemälde der Maler Josef Struck, Willy Lucas, Georg Lucas, J. Dominicus, H. Weitzner, K. Matern, Hunstiger, Feith, Ehl und von anderen Paderborner Malern sowie Bilder mit Paderborner Motiven - Bitte alles anbieten! Tel.: 05252/9893112

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

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

Suche Militaria, zahle z.B. für EK 1 bis 200 Euro, EK2 bis 70 Euro, Fotoalben bis 500 Euro, Deutsches Kreuz in Gold Nachlass ab 2500 Euro, Uniformen bis 3000 Euro, Ritterkreuz Nachlass ab 6000 Euro, Schirmmützen, Pickelhauben & Helme bis 1000 Euro, Dolche & Säbel, Orden, Urkunden, Pässe, Bücher sowie alles militärische bitte Anbieten - seriöse und sehr diskrete Abwicklung garantiert! Tel.: 05252/9157896 oder 0176/32498647

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

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

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

Dachpfanne alt, ab März/April zu verschenken in Oesterholz, Tel.: 0163/7198024

KLEINANZEIGEN
per Email senden an:
kleinanzeigen@heggemannmedien.de

Nächste Ausgabe
am 11.03.2020

Wir suchen Dich. Wir singen aus Überzeugung Schwerpunktmäßig Gospel- und Lobpreislieder und suchen Sänger/innen und Musiker/innen (auch mit Leistungserfahrung), im Raum Paderborn, um Geist und Seele zu stärken, E-Mail: singen.golo@vodafonemail.de

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

Ich bin 60 Jahre, 180 cm und ich suche eine Frau zum Kennenlernen, zum Spaß haben u.a., Freizeit: Radfahren, Kino,

VERSCHIEDENES

Café gehen u.a., va. ca. 55 bis 70 Jahre, aus Raum Bad Lippspringe, Schloß Neuhaus, u.a., Tel.: 0174/8211792

Wir, schon etwas älteres Semester, wollen noch nicht auf den Schaukelstuhl und gehen deshalb auf dem Flohmarkt um unsere Haushaltskasse aufzubessern.

Die nächste
Ausgabe erscheint
am Mittwoch,
den 11.03.2020

Dazu suchen wir kostenlos oder günstig Flohmarktsachen, Werkzeug, Modeschmuck und Angelsachen, gerne holen wir die Sachen ab, Tel.: 0176/43025694

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, bitte meldet euch unter E-Mail: freizeitgruppe-2019@hotmail.com

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:
Mittwoch, 11.03.2020

MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt

marktplatzRECHT

MIETrecht: Antrag auf Grundsteuererlass bis zum 31. März 2020 stellen!

Vermieter können noch bis zum 31. März 2020 einen Antrag auf Grundsteuererlass für das Jahr 2019 bei den Steuerämtern der Städte und Gemeinden stellen, wenn die Mieterträge im vergangenen Jahr entweder um mehr als 50 Prozent hinter dem normalen Rohertrag einer Immobilie zurückgeblieben sind oder eine Immobilie vollkommen ertragslos war. Der Grundsteuererlass ist immer dann möglich, wenn die Ursache der Mietausfälle in Leerstand, struktureller Nichtvermietbarkeit oder allgemeinem Mietpreisverfall liegt und vom Vermieter nicht selbst verschuldet ist. Auch außergewöhnliche Ereignisse, wie Wasserschäden oder Wohnungsbrände, die zu leerstandsbedingten Mietausfällen führen, berechtigen zu einem Grundsteuererlass. Der mögliche Erlass beträgt bei einer 50 Prozentigen Ertragsminderung 25 Prozent und bei vollständiger Ertragslosigkeit 50 Prozent.

Mein Tipp: Vermieter sollten Ihre ernsthaften und nachhaltigen Vermietungsbemühungen sorgfältig dokumentieren um nachweisen zu können, dass der Mietausfall nicht von Ihnen verschuldet ist.

Mitgeteilt von Rechtsanwältin Judith Spilker, Paderborn

www.warm-rechtsanwaelte.de

Warm und Kollegen
Rechtsanwälte

Detmolder Str. 204
Paderborn
(über 40 Parkplätze am Haus)



Rechtsanwältin
Judith Spilker



0 52 51 / 14 25 80

AUTOMARKT

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

Weitere Anzeigen
finden Sie auf der
KFZ-Sonderseite

MIETGESUCHE

Wir, Paar 30/28 suchen eine 2 Zimmer Wohnung in Bad Lippspringe. Zu uns gehört ein kleiner Hund (Beagle), er ist ein ruhiger und selbstverständlich stubenreiner Hund. Wir würden uns über eine Nachricht von Ihnen freuen. Tel.: 0176/ 84408489

Können Sie helfen?

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



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

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

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

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 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, Anfang 40, sucht zu sofort in Schlangen schöne, ruhige, helle, bezahlbare WHG, 2 bis 2,5 Zimmer, bis 70 qm, mit Keller, Stellplatz, schön wäre mit Balkon und Wohnung ohne Schräge, Tel.: 0160/ 96830835

Freundlich, zuverlässige, berufstätige Dame, mittleren Alters sucht 2 ZKBB, bis 360 Euro KM, in BL oder Schlangen, Tel.: 0151/ 50760012

WWW.STELLENANGEBOTE-OWL.DE



IMMOBILIEN

Haus- od. ETW auf Rentenbasis in Paderborn gesucht. Wohnrecht auf Lebenszeit sowie lebenslange Leibrente für Senioren, privater Kapitalanleger, Tel.: 0160/ 96001934

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

MIETANGEBOTE

2 ZKB, Terrasse, 65 qm, gute (ruhige) Lage, Keller, Stellplatz, Tel.: 0160/ 95475920

KLEINANZEIGEN

per Email senden an:

kleinanzeigen@heggemannmedien.de

Nächste Ausgabe am 11.03.2020

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

PADERBORNER

JOURNAL

BAD LIPPSPRINGER

NACHRICHTEN

PADERBORNER
JOURNAL

BAD LIPPSPRINGER
NACHRICHTEN



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.

HEGGEMANN 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

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)

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

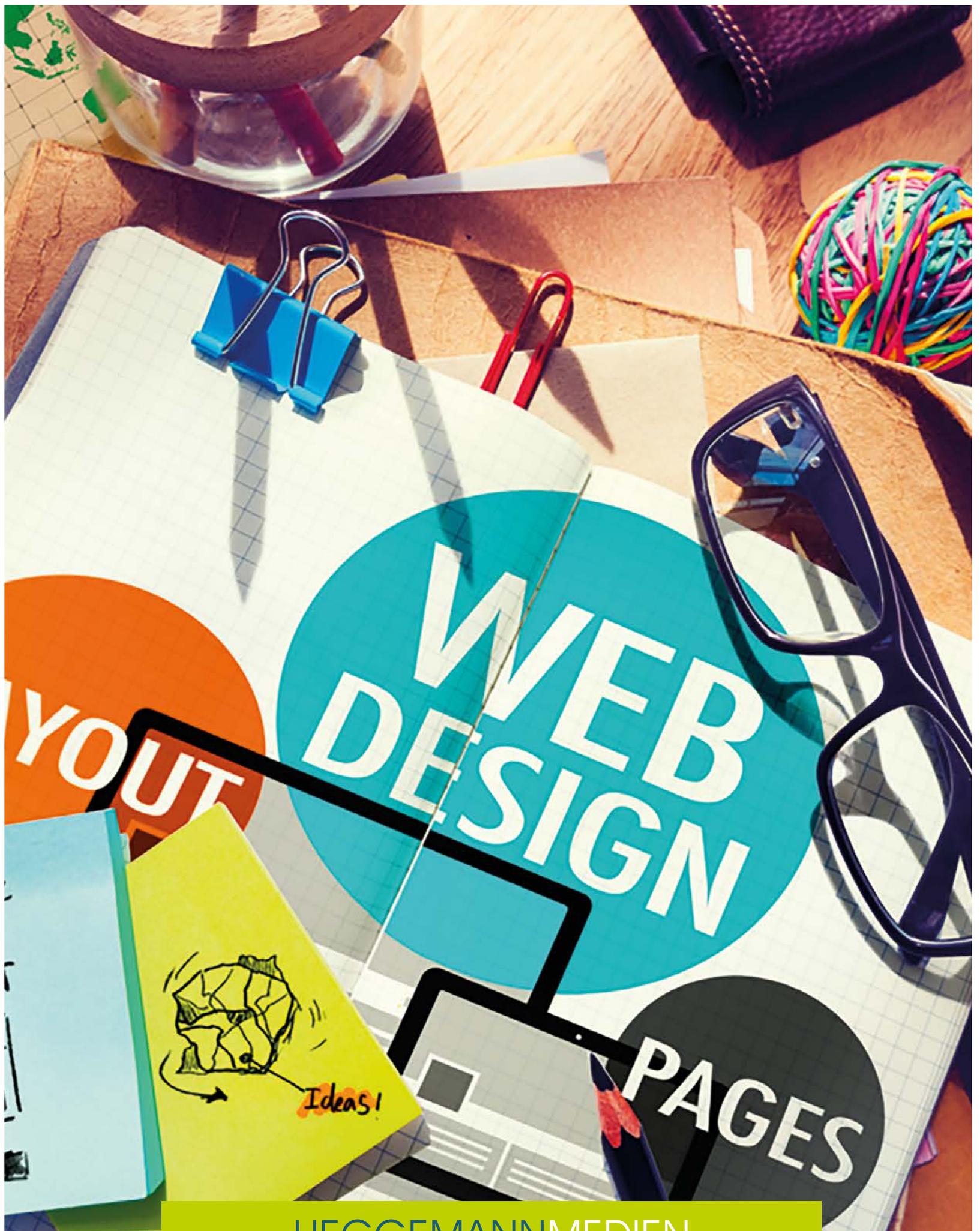
Doris Clasbrummel
Tel.: 0 52 52 / 96 53-212
clasbrummel@heggemannmedien.de

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

Petra Steuter
Tel.: 0 52 52 / 96 53-211
steuter@heggemannmedien.de



HEGGEMANNMEDIEN

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