



Lippe

reporter

Menschen der Region

Acting like Kinski

modernes Management

Starkregen

und Bodeneigenschaften

Residenzlauf

es wird wieder sportlich

Internationales Forscherteam

untersucht
Wallburg
in Lippe

u.v.m.



Eduard Dück
und die „Weißen Elfen“



Patina Faktum
Handgearbeitete Möbel nach antikem Vorbild

- Herstellung von Esstischen & Stühlen
- Restaurierung von Antiquitäten

Sommer, Stau, Gelassenheit...

Der Sommer bringt nicht nur Sonne, Wärme und lange Tage, sondern auch einige Herausforderungen mit sich, die unser Wohlbefinden und unsere Geduld auf die Probe stellen können. Besonders die Hitze im Auto und die scheinbar allgegenwärtigen Baustellen auf den Straßen sind für viele ein Grund, den Sommer nicht nur als angenehm zu empfinden. Doch gerade in solchen Situationen ist es wichtig, gelassen zu bleiben und den Blick auf das Positive zu richten.

Wenn die Temperaturen über 30 Grad klettern und das Auto sich in einen regelrechten Backofen verwandelt, in dem man als Sauna-Fan am liebsten einen frischen Eukalyptusaufguss machen würde. Einsteigen und sofort von einer Welle heißer Luft empfangen zu werden, ist alles andere als angenehm. Warum habe ich mir keinen schattigen Parkplatz gesucht oder bin lieber gleich ganz zu Hause geblieben?

Doch anstatt sich zu ärgern, können wir solche Situationen nutzen, um unsere Geduld zu trainieren und die Gelassenheit zu bewahren.

Apropos Stau – kaum ein Sommer vergeht ohne die berühmt-berüchtigten Baustellen, die gefühlt überall und immer dann auftauchen, wenn man es besonders eilig hat. Da steht man also in der glühenden Sonne auf der Autobahn oder in der Innenstadt, wo scheinbar zum 5. Mal dringend irgendwelche Kabel verlegt werden müssen, obwohl ich irgendwie nur selten tatsächlich auch Bauarbeiter sehe. Die Nerven liegen blank.

Auch hier hilft es, den Blick auf das Positive zu lenken. Baustellen bedeuten Fortschritt und Verbesserung der Infrastruktur, auch wenn das im Moment, wenn man mitten im Stau steht, wenig Trost bietet. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass man die Situation nicht ändern kann, aber seine Reaktion darauf schon. Anstatt sich in den Ärger hineinzusteigern, kann man die Zeit sinnvoll nutzen: ein interessantes Hörbuch hören, ein Podcast, der schon lange auf der Liste steht, oder einfach die Gelegenheit nutzen, um in Ruhe die Gedanken schweifen zu lassen.

Geduld und Gelassenheit sind in solchen Momenten unsere besten Verbündeten, denn am Ende des Tages ist es die Einstellung, die den Unterschied macht. Wir können uns über die Hitze aufregen, oder wir können sie als Teil einer wundervollen Jahreszeit akzeptieren. Die Gelassenheit zu bewahren bedeutet, sich nicht von äußeren Umständen stressen zu lassen, sondern in jeder Situation das Positive zu suchen. Denn der Sommer ist zu schön, um ihn sich von Hitze und Baustellen verderben zu lassen.

Mit dieser Einstellung können wir den Tag genießen und vielleicht sogar ein wenig entspannter durchs Leben gehen. Denn es sind nicht die Umstände, die unser Wohlbefinden bestimmen, sondern unsere Reaktion darauf. Gelassen bleiben heißt, die Kontrolle über das eigene Leben zu behalten und die schönen Seiten des Sommers nicht aus den Augen zu verlieren. Übrigens: drei Kugeln Eis im Waffelhörnchen wirken dabei Wunder.

Markéta Teutrine

Markéta Teutrine



Wo ist der Reporter erhältlich?

Das Magazin „Reporter Lippe“ erhalten Sie an über 1.300 Auslagestellen in Lippe:

Gastronomie, Tourist-Informationen, Buchhandel, Wartezimmer, im Einzelhandel sowie in den **Infotheken** im:

- Toom Baumarkt Detmold
- Marktkauf Lemgo
- Marktkauf Lage
- Marktkauf Horn-Bad Meinberg
- Marktkauf Blomberg
- Rewe Schlangen
- Edeka Lemgo-Brake

Weitere Infos unter: reporter-lippe.de

Abonnement

Sie können das Magazin „Reporter Lippe“ auch im Rahmen einer Lesemappe des Lesezirkel Periskop erhalten:
www.lesezirkel-periskop.de



Herausgeber:

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

Redaktion:

Markéta Teutrine (mt) (V.i.S.d.P)
redaktion@reporter-lippe.de

Anzeigen:

Marion Meier 05231-9270721
anzeigen@reporter-lippe.de

Hier könnte Dein Name stehen!
Hast Du Lust? Dann ruf an!
Markéta Teutrine: 05231-927070

INHALT

Wo steht was?

Sitzenbleiben? Aber gerne!	Seite 6
Pino wartet im Tierheim Detmold	Seite 7
Vorhofflimmer-Zentrum im Klinikum in Detmold	Seite 8
Gründächer als Hochwasserschutz	Seite 10
KI verleitet Fake News Aufschwung	Seite 12
Was man zum Thema Cookies wissen sollte	Seite 13
Radurlaub mit Flachland-Garantie	Seite 15
Die Photovoltaik wird erwachsen	Seite 19
Auf Wandertour richtig trinken und essen	Seite 21
Ausflugsziele für Familien	Seite 22
Internationales Forscherteam untersucht Wallburg	Seite 24
Interview mit Paul Hilgerdenaar	Seite 26
Museum to go	Seite 28
Starkregen im Visier	Seite 30
Hingabe lernen von Klaus Kinski	Seite 32
Der 31. Detmolder Residenzlauf	Seite 34

Eduard Dück

vom Siebdrucker zum Lebenshelfer	Seite 36
Wuff Life Balance	Seite 42
Tipps für Notfälle mit Haustieren	Seite 43
Minimalismus und Flexibilität im Eigenheim	Seite 46
Satori Cordis zum Thema: Wettkampf und Frieden	Seite 48
Richtiges Verhalten nach einem Autounfall	Seite 50

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



Esstische Stühle Sitzbänke

Möbelmanufaktur

Patina Faktum

Die Adresse für schöne Möbel in Detmold

Anfertigung und Restaurierung

Tel.: 05231-570 000 / patina-faktum.de



Ihr Taxi für jede Tageszeit!

Schnell - zuverlässig - Deta.

Deta
taxi

☎ 05231-28066
www.deta-taxi.de

**DON'T
DRINK
AND
DRIVE**



Müde, schlapp und anfällig für Infekte?

(djd). Plötzlich ist die Energie weg: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und eine zunehmende Anfälligkeit für Infekte setzen dem Körper zu. Solche unspezifischen Beschwerden kennen viele Menschen und die Frage ist dann, was dahinterstecken könnte. Stress? Zu wenig Schlaf? Vielleicht Vitaminmangel? Woran hingegen die Betroffenen oft weniger denken, sind womöglich fehlende Spurenelemente. Eine besondere Bedeutung kommt neben Eisen dabei dem Selen zu. Es ist unerlässlich für das Immunsystem zur Abwehr von Krankheitserregern und für die antioxidative Abwehr von freien Radikalen. Darüber hinaus spielt es eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der Schilddrüsenhormone. Diese sind wiederum wichtig für den Energie- und Knochenstoffwechsel sowie dem Stoffwechsel des Nervensystems. Und auch an der Spermienproduktion ist Selen maßgeblich beteiligt.

Selen wird über die Nahrung aufgenommen

Das Spurenelement kann vom Körper nicht selbst gebildet werden und muss daher über die Nahrung aufgenommen werden. Weitere Informationen und Tipps dazu finden sich unter www.biosyn.de. Allerdings sind die deutschen Ackerböden – wie auch die der meisten Nachbarländer – arm an Selen. So enthält zum Beispiel Getreide in Deutschland eine deutlich geringere Selenmenge im Vergleich zu amerikanischem Getreide. Bei Nutztieren kann das Futter mit Selen angereichert werden. Trotzdem ist es nicht immer einfach und für Vegetarier und Veganer umso schwieriger, den Bedarf allein über die Ernährung zu decken.

Symptome sind nicht eindeutig

Nun sind die Symptome eines Defizits wie Müdigkeit, Leistungsschwäche, Haarausfall und Weißfärbung der Fingernägel nicht eindeutig, sondern können auch mit anderen Erkrankungen zusammenhängen. Es ist deshalb nicht sinnvoll, auf eigene Faust entsprechende Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Am besten lässt man durch einen einfachen Bluttest beim Hausarzt, beispielsweise über das biosyn-Service-Labor unter www.biosyn.de/selentest, den eigenen Bedarf ermitteln. Anhand der Ergebnisse kann dann ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel empfohlen oder auch ein Arzneimittel verordnet werden. Bewährt haben sich hier Produkte in unterschiedlichen Dosierungen und Darreichungsformen wie selenase Tabletten, Trinklösungen und Injektionen.



HANDWERKERTAGE
– TAG DER OFFENEN TÜR –
14./15. SEPTEMBER 2024

Kramp & Kramp

Die Spezialisten für Altbauten, Restaurierung und Denkmalpflege

Werkstraße 3 | 32657 Lemgo-Lieme | 05261 96881-0 | www.kramp-lemgo.de

LIPPE OPEN AIR

02. & 03. AUGUST 2024 - LEMGO, NRW

LINEUP:

ANNA-MARIA ZIMMERMANN CULCHA CANDELA
KELVIN JONES LE SHUUK LOONA MIA JULIA
NOEL HOLLER OLI. P STEREOACT

FABIAN FARELL GOODBEATS ISEK
OLIVER MAGENTA TIMBO

UND VIELEN WEITEREN KÜNSTLERN



**JETZT TICKET SICHERN UND
10€ PRO TICKET SPAREN!**

WWW.LIPPE-OPEN-AIR.DE



Sitzenbleiben? Aber gerne doch!

Realschüler der 7. und 8. Klasse konstruieren und bauen im MINT-Projekt ansprechende Möbel zum Chillen

Junge Menschen, die eine Ausbildung im Handwerk beginnen, sind gesucht. Das weiß auch Claudia Schröer vom Unternehmen Kramp & Kramp in Lemgo. Daher hat sie auch nicht gezögert, sich mit Kramp & Kramp beim Projekt „Sitzmöbel für den Schulhof“ der Realschule Lemgo und des zdi-Zentrums Lippe.MINT zu beteiligen.

Im Vorfeld wurden Schülerinnen und Schüler befragt, die sich gemütliche Plätze zum Chillen, also Bänke und Ebenen zum Liegen und Sitzen gewünscht haben. Als Ort wurde die Schnittstelle zwischen Real- und Hauptschule gewählt. So können die Möbel von beiden Schulen genutzt werden. Die neue Chillecke soll die freundschaftliche Begegnung von Schülerinnen und Schülern und Lehrkräften anregen - vor allem während der langen Mittagspausen in lockerer Freizeitatmosphäre.

Konstruiert wurde in der Technik AG unter Anleitung von Lehrer Thomas Menking. Dabei brachten die Schülerinnen und Schüler viele eigene Ideen ein. Dabei ist ein trapezförmiger Grundriss entstanden. Das Design ergibt sich aus den Laufwegen auf dem Gelände, so dass keine Staus und Gefahrenstellen entstehen. Große Sitzflächen machen möglich, dass einerseits viele Personen gleichzeitig Platz finden, wenn es voll ist, und man sich andererseits gemütlich ausbreiten kann, wenn mal nicht so viel los ist. Zum Beispiel nachmittags, wenn Menschen aus dem Stadtteil vorbeikommen. Beim Bau der Möbel mussten die Schülerinnen und Schüler auch selbst Hand anlegen. Zu den Arbeiten gehörten u.a. Kanten abrunden, vorbohren und verschrauben, Stahl lackieren - und schließlich Fundamentlöcher graben und betonieren. Dabei wurden sie von Auszubildenden von Kramp & Kramp und Erfinder Addi Schulze unterstützt und angeleitet. „Wir sind auf guten Nachwuchs angewiesen. Die Akquise von Jugendlichen für die handwerkliche Ausbildung ist nicht mehr so einfach. Daher unterstützen wir gerne tolle Projekte wie dieses mit Material und „Manpower“. Wir haben hoffentlich Lust auf handwerkliche Tätigkeiten bei den Jugendlichen gemacht und freuen uns natürlich, wenn sich aus diesem Hintergrund Schülerinnen und Schüler bei uns bewerben.“, teilt Claudia Schröer, Personalreferentin bei Kramp & Kramp, mit. Thomas Mahlmann vom zdi-Zentrum Lippe.MINT fügt hinzu: „Gerade die Zusammenarbeit mit Unternehmen ist uns bei diesen Projekten wichtig, weil die jungen Menschen hier Infos zur Ausbildung in MINT-Berufen aus erster Hand bekommen und sich so recht häufig dazu entscheiden, sich zu bewerben.“

Der Kurs wurde mit Mitteln der Bundesagentur für Arbeit und des Ministeriums für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW gefördert.



Pino

Mischling geb. 2013

Weil sein Besitzer leider verstorben ist, hat der ungefähr elf Jahre alte Mischling Pino sein Zuhause verloren und wurde Mitte Mai im Tierheim Detmold aufgenommen. Pino ist ein lustiges Kerlchen, er benötigt aber noch Erziehung und Grenzen. Gern macht das kleine Füschen durch Stupsen und Zwicken auf sich aufmerksam und hat mit seinem charmanten Lächeln damit bisher wohl Erfolg gehabt. Jetzt muss Pino lernen, den Frust auszuhalten, nicht immer im Mittelpunkt zu stehen. Bei entsprechend liebevoll-konsequenter Führung wird der aufgeweckte Rüde aber schnell begreifen und seinen Platz in der Familie akzeptieren. Pino zeigt sich fröhlich und unternehmungslustig, geht gern spazieren und ist noch recht fit und agil. Nach telefonischer Terminabsprache kann Pino gern im Tierheim Detmold besucht und kennengelernt werden (05231/24468).



Lippisches Tierheim Detmold - Tierschutz der Tat e.V.
 Zum Dicken Holz 19 • 32758 Detmold
 Tel.: 05231 24468 • www.tierheimdetmold.de



Unsere Terrasse und
 der Außenbereich sind
 für Sie geöffnet!



Erleben Sie unsere ausgezeichnete Küche mit Produkten von höchster Qualität sowie ausgesuchten Weinen. Neben den Speisen aus unserer Speisekarte bieten wir Ihnen auch wechselnde Spezialitäten an.

Reservieren Sie telefonisch unter:

0 52 36 / 88 97 22

Für Sie geöffnet: Mittwoch bis Samstag

ab 17:00 Uhr

Hagendonop 76 • 32825 Blomberg-Donop
www.weinstubereblaus.de

ONLINE MARKETING

PROFI

Wir suchen
 Dich! m|w|d

Wenn Du nicht nur Content kannst,
 sondern auch Kampagnen und den
 ganzen Schnickschnack drumherum,
 dann ruf uns an!



Teutrine
 Medien & Consulting

05231-927070 • www.teutrine.de

Vorhofflimmer-Zentrum erfolgreich zertifiziert

Für Patienten ist es nicht leicht zu erkennen, an welchem Krankenhaus man sich am besten bei Herzerkrankungen behandeln lassen soll. Eine wichtige Orientierung bieten dabei die durch die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DGK) zertifizierten Zentren. Diese müssen in einem Audit nachweisen, dass die Behandlung modernsten Standards entspricht und entlang strukturierter Behandlungspfade erfolgt. Für die Behandlung von möglichen Komplikationen müssen abgestimmte Notfallpläne vorgelegt werden.

Seit Ende Juni ist die Universitätsklinik für Kardiologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin unter Leitung von Klinikdirektor Univ.-Prof. Dr. Stephan Gielen am Klinikstandort Detmold offiziell von der DGK als Vorhofflimmer-Zentrum zertifiziert. Damit gehört sie zum kleinen Kreis von bislang 85 zertifizierten Vorhofflimmer-Zentren in Deutschland.

Vorhofflimmern ist die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung. In Deutschland sind circa 1,8 Millionen

Menschen davon betroffen – statistisch gesehen, ist das jeder 7. Mensch über 65 Jahren. In Zukunft ist auf Grund der zunehmenden Alterung der Gesellschaft mit einer weiteren Zunahme zu rechnen.

Vorhofflimmern führt zu schnellen und unregelmäßigen elektrischen Signalen in den Vorhöfen des Herzens. Dadurch sinkt die Pumpkraft des Herzens, man fühlt sich schlapp und schlechter belastbar. Oft führt schnelles Vorhofflimmern auch zu Luftnot – vor allem nach körperlicher Belastung. Die Diagnose ist einfach und wird mittels des EKG gestellt. Ziele der medizinischen Behandlung sind einerseits Gerinnselbildungen und Schlaganfälle durch eine Blutverdünnungsbehandlung (Antikoagulation) zu verhindern, andererseits wenn möglich den normalen Sinusrhythmus wiederherzustellen.

Seitdem man weiß, dass die Auslöser des Vorhofflimmerns meist krankhafte elektrische Impulse aus den Lungenvenen (Pulmonalvenen) sind, die in den linken Vorhof münden, gibt es mit der Pulmonalvenenisolation ein effektives und sicheres Therapieverfahren. Durch die Verödung (Ablation) der Lungenvenenmündung mit Hitze oder Kälte wird erreicht, dass elektrische Impulse aus den Lungenvenen nicht mehr den Sinusrhythmus der Vorhöfe stören können. Sowohl die Ablation mit dem Kälteballon (Kryo-Ablation) als auch Ablation mit Hochfrequenzstrom werden von Dr. Johannes Brockmeier und Dr. Vanessa Rubesch-Kütemeyer am Klinikum Lippe in Detmold angeboten. Je nach Verfahren liegen die Eingriffszeiten zwischen 45 und 90 Minuten.

„Die Zertifizierung als Vorhofflimmer-Zentrum bestätigt den hohen Standard unserer Rhythmologie und reiht sich in die bisherigen Zertifizierungen für die Behandlung von Herzinfarktpatienten (Chest Pain Unit) und von Herzschwächepatienten (Heart Failure Unit) nahtlos ein“, so Prof. Dr. Stephan Gielen. „Wir sind stolz darauf, den Patienten im Kreis Lippe und darüber hinaus diese hochspezialisierte Behandlung anbieten zu können“, freut sich Dr. Johannes Brockmeier, Leitender Arzt der Abteilung für Rhythmologie.

Dr. Johannes Brockmeier, Dr. Vanessa Rubesch-Kütemeyer und Univ.-Prof. Dr. Stephan Gielen freuen sich über das DGK-Zertifikat für das Vorhofflimmer-Zentrum.

© Klinikum Lippe



LWL-MUSEUM
Ziegelei Lage

FAIR PLAY – Gemeinsam geht es besser

Outdoor-Feriensommer für die ganze Familie

6. Juli – 18. August
 Dienstag bis Sonntag
 von 10 – 17 Uhr

LWL
 Für die Menschen.
 Für Westfalen-Lippe.



ziegelei-lage.lwl.org | @#ziegeleilage

Outdoor- Familiensommer

In den gesamten Sommerferien (6.7. bis 18.8.) lädt der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) die ganze Familie ins LWL-Museum Ziegelei Lage zum Outdoor-Feriensommer ein. Immer dienstags bis sonntags von 10 bis 17 Uhr werden auf dem gesamten Museumsgelände Sport- und Bastelaktionen für die ganze Familie geboten.

Für jedes Alter gibt es Möglichkeiten sich sowohl sportlich als auch kreativ zu beschäftigen.

Ob beim gemeinsamen Schneiden oder Basteln nach Anleitung, Spielen, Duellieren oder Messen bei Mannschaftsspielen – hier ist für jeden das passende Angebot dabei. Aus den zahlreichen Stationen wählt jeder seine Favoriten aus und verbringt einen aufregenden Ferientag im Museum. Unsere Museumsgastronomie hat geöffnet und bietet leckere Speisen und Getränke an. Für Kinder ist das Ferienangebot kostenlos. Erwachsene zahlen Museumseintritt.





Foto: Bereitstellung durch Optigrün International AG für den BUND Lemgo

BUND Lemgo zeigt auf, dass Gründächer ein Beitrag zum Hochwasserschutz sein können

Die Lemgoer Ortsgruppe hat von der Unternehmung Optigrün die Berechtigung erhalten eine umfassende Planungsunterlage zum Regenwassermanagement für Kommunen im Internet bereitzustellen. Nach Auffassung vom BUND Lemgo können Gründächer einen wertvollen Beitrag zum Hochwasserschutz leisten. Je nach Aufbau sind sie in der Lage bis zu 90 % des Regenwassers zurückzuhalten bzw. den Abfluss des Regenwassers bei Starkregen wesentlich

zu verzögern. Aufgrund der Regenwasserrückhaltung gibt es in den meisten Kommunen auch einen Nachlass bei der Niederschlagswassergebühr.

In Zeiten des Klimawandels und des Artensterbens haben Gründächer auch noch weitere Vorteile. Auf den Dächern entsteht ein Lebensraum für viele Tierarten. Das Klima in der Stadt wird besonders bei Hitzeperioden verbessert und die Gründächer nehmen auch noch Feinstaub auf. Für die Gebäudeeigentümer gibt es eine verbesserte Wärmedämmung, durch die Energiekosten eingespart werden. Im Sommer wirkt das Dach wie eine natürliche Klimaanlage, zudem kommt es zu einer Schallreduzierung. Außerdem lässt sich eine Dachbegrünung durchaus mit Solarmodulen kombinieren. Jüngste amerikanische Untersuchungen haben ergeben, dass man mit einer Dachbegrünung durch die Herabkühlung bis zu 16 % mehr Ertrag aus den Sonnenkollektoren erzielen kann. All dies sind nach Auffassung der Lemgoer BUND-Gruppe Argumente bei der Planung von Neubaugebieten und in der Umweltberatung der Kommunen Dachbegrünungen voranzubringen.

Die Dokumentation „Regenwassermanagement“ zum kostenfreien Download unter www.bund-lemgo.de/wasser.html



Foto: djd/Solarlux/Bettina Meckel

Mit einem Glashaus den Garten auch bei Herbstwetter genießen

(djd). Der Sommer hat eine unangenehme Eigenschaft: Für Gartenfreunde geht er stets viel zu schnell vorbei. Mit kürzer werdenden Tagen und sinkenden Temperaturen verlagert sich die Freizeit aus dem Grünen wieder ins Innere. Es sei denn, die Hausbesitzer schicken die Gartensaison kurzerhand in die Verlängerung. Gut geschützt in einem wetterfesten Glashaus, lassen sich auch herbstliche Tage mitten im Garten genießen.

Gut geschützt bei jedem Wetter

Der transparente Anbau an das Eigenheim bietet eine ganze Reihe an Vorteilen: Die Terrassenüberdachung lässt sich mit seitlichen Glaselementen rundum schließen und schafft somit auch im Herbst und an sonnigen Wintertagen einen geschützten und gemütlichen Platz im Freien. Regen und Wind fängt ein Glashaus etwa von Solarlux effektiv ab. Zudem sorgt die Sonneneinstrahlung an kühleren Tagen

für wohlige Wärme unter dem durchsichtigen Dach. Ein weiteres Plus: Die Gartenmöbel können einfach stehen bleiben. Das mühsame Hin- und Hertragen entfällt ebenso wie ein zeitraubendes Abdecken mit Planen, die sich bei stärkerem Wind lautstark aufplustern oder gar zerreißen. Denn im Glashaus ist das Outdoor-Mobiliar das ganze Jahr über dauerhaft vor allen Witterungseinflüssen geschützt – ideal für das Freiluftvergnügen auch in den kälteren Monaten.

Heizkosten sparen mit einem Wärmepuffer

Zusätzlich fungiert das Glashaus als Wärmepuffer für das Eigenheim und schafft somit einen energiesparenden Mehrwert für die gesamte Immobilie. An warmen Herbst- oder Wintertagen kann der Wohnraum zur Terrasse geöffnet werden, sodass die erwärmte Luft des Glashauses in die dahinter liegenden Räume strömen kann. Zudem hält die zweite Gebäudehülle die kalte Winterluft vom Innenraum fern und verbessert so die Energiebilanz. Um lange Freude an einer Terrassenüberdachung oder einem Glashaus zu haben, sollten Hausbesitzer auf eine qualitativ hochwertige Ausführung achten, zum Beispiel vom Familienunternehmen Solarlux, das seit 40 Jahren passgenaue Lösungen baut. Unter www.solarlux.com finden sich viele Informationen für die Planung und eine Kontaktmöglichkeit. Wichtig ist es, die örtlichen Gegebenheiten zu berücksichtigen und auf Stabilität sowie Zuverlässigkeit zu achten – auch im Hinblick auf mögliche Wind- oder Schneelasten. Für die Gestaltung gibt es zahlreiche Möglichkeiten: Zum Beispiel kann die Terrassenüberdachung als klassisches Pultdach, freistehend als Solitär ohne Dachneigung oder als Satteldach, über Eck oder sogar ins Hausdach integriert werden. Ebenso lassen sich Material, Farbe, Design und Ausstattung individuell festlegen.



Cooler Profis gesucht!

Du bist Anzeigenverkäufer, Medienberater oder sowas ähnliches? Du besuchst gerne unsere Kunden in Lippe, Paderborn oder wenn es sein muss am Südpol? Ruf uns an!



Teutrine
Medien & Consulting

05231-927070 • www.teutrine.de



Foto: djid/www.teachtoday.de

KI verleiht Fake News Aufschwung, eine Checkliste hilft gegen die Verbreitung

(djd). Ob über Suchmaschinen, soziale Netzwerke oder Messenger: Alle, die digitale Plattformen nutzen, begegnen früher oder später Desinformation. Vor allem der immer weiter verbreitete Einsatz von Künstlicher Intelligenz sorgt dafür, dass Fake News die Kanäle regelrecht überfluten. Um sich in dieser Informationsmenge zurechtzufinden, hilft es, sich grundlegendes Wissen anzueignen und dieses mit anderen zu teilen.

Was ist Desinformation?

Werden falsche oder irreführende Informationen absichtlich mit dem Ziel verbreitet, anderen zu schaden oder sie zu verunsichern, spricht man von Desinformation. Wie Teachtoday, eine Initiative der Deutschen Telekom, erklärt, werden statt Desinformation auch häufig die Begriffe Falsch- oder Fehlinformationen sowie Fake News verwendet. Es gilt jedoch, diese etwas weiter abzugrenzen: Denn bei Falsch- und Fehlinformationen handelt es sich in der Regel um „versehentlich“ falsche Informationen. Dazu gehören unter anderem die Zeitsungente, Clickbaiting, Satire oder Parodien.

Welche Rolle spielt Künstliche Intelligenz?

Mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) lassen sich Desinformationen in so perfekter Qualität und in so großer Vielzahl erstellen wie noch nie. Texte, Bilder, Audios und Videos können mit wenigen Handgriffen produziert und

dabei fast beliebig Fake News erstellt und sogar automatisiert verbreitet werden. Das führt zu zunehmendem Misstrauen digitalen Quellen gegenüber und stellt unsere Demokratie auf die Probe. Im Global Risks Report 2024 stuft das World Economic Forum die Verbreitung von Desinformation durch KI als die größte Gefahr für eine globale Krise in den nächsten zwei Jahren ein.

Wie kann man Fake News erkennen?

Hinter Desinformation stecken neben Text, Bild- und Tonmanipulation auch rhetorisches Geschick und eine klare Strategie. Wissenschaftlich betrachtet, landet man schnell beim sogenannten PLURV-Modell. Es zeigt, welche Methoden und Tricks häufig hinter Fake News stecken: Pseudoexperten (P), Logikfehler (L), unerfüllbare Erwartungen (U), Rosinenpicken (R) und Verschwörungsmymen (V). Unter www.teachtoday.de finden Interessierte Beispiele für die einzelnen Buchstaben.

Um der Verbreitung von Desinformation entgegenzuwirken, bietet sich die folgende Checkliste von Teachtoday an:

- Kritisch hinterfragen statt direkt weiterleiten
- Faktenchecks nutzen
- Absender der Nachricht prüfen
- Quellen vergleichen
- Bilder/Videos prüfen
- Selbst keine Desinformation mit KI erstellen
- Andere über die eigenen Erkenntnisse informieren
- Desinformation innerhalb der Plattform melden
- Inhalte nur teilen, bei denen man sich sicher ist, dass sie wahr sind

Was Internetnutzer zum Thema Cookies wissen sollten

(djd). Fast jeder Internetnutzer dürfte mehrmals täglich damit konfrontiert sein: Man öffnet eine Webseite und plötzlich geht ein Pop-up-Fenster mit der Aufforderung auf, die verwendeten Cookies zuzulassen. Die meisten klicken bei diesen Bannern aus Bequemlichkeit auf „alle akzeptieren“. Doch das hat seine Tücken.

Technisch notwendige Cookies ermöglichen die Nutzung einer Webseite

Bei technisch notwendigen Cookies handelt es sich um kleine Datensätze, die im Browser normalerweise nur temporär gespeichert werden. Sie sind für die Nutzung einer Webseite erforderlich und zugleich funktional für den Nutzer. „Als gängiges Beispiel wird oft der Warenkorb beim Onlineshopping angeführt“, erläutert Roland-Partneranwalt Clemens Adori, Experte für Medienrecht von der Berliner Kanzlei Schulz Kluge Partner. Durch die temporären Cookies „merkt“ sich eine Website die im Warenkorb abgelegten Artikel auch dann, wenn man beim Browsen neue Unterseiten aufruft. Wäre dies nicht der Fall, so müssten sich Nutzer bei jedem weiteren Seitenaufruf neu einloggen und die Artikel im Warenkorb gingen verloren.

Tipps zum Schutz vor „Stalker-Cookies“

Neben den technisch notwendigen Cookies gibt es aber auch Analyse- oder Werbe-Cookies. Analyse-Cookies dienen eher der Individualisierung der Angebote und der Optimierung der Website selbst. Demgegenüber handelt es sich bei Werbe-Cookies oft um sogenannte Tracking-Cookies. Sie bleiben dauerhaft gespeichert und verfolgen so den Nutzer bei seinen Online-Aktivitäten. Das Ziel: möglichst viele Infos sammeln, um personalisierte, also zielgenau passende Werbung anzuzeigen. „Um sich vor solchen Stalker-Cookies zu schützen, sollte man in den Browsereinstellungen hin und wieder die Browserdaten löschen. Auch bei einem sehr sorgsamem Umgang mit den eigenen Daten können sonst unbemerkt Werbe-Cookies auf dem Computer landen“, rät Clemens Adori. Außerdem könne es sinnvoll sein, Cookies von Drittanbietern dauerhaft zu blockieren. In den Browsereinstellungen lassen sich solche individuellen Cookie-Einstellungen vornehmen und speichern. Dadurch sinkt das Risiko des Missbrauchs personenbezogener Daten.

Browser-Plug-ins als Hilfsmittel für den Datenschutz

Auf jeder Website die Cookie-Einstellungen manuell anzuklicken ist oft lästig. „Stattdessen kann man Browser-Plug-ins installieren. Sie unterdrücken die Cookie-Banner von Websites und lassen den Nutzer ungestört surfen“, so Adori. Einmalig installiert ermöglichen die kleinen Zusatzprogramme dem Browser zusätzliche Funktionen wie das Unterdrücken von Pop-up-Fenstern. Diese Plug-ins sollte man von vertrauenswürdigen Anbietern herunterladen, um die Installation von Schadsoftware zu vermeiden.



**Wir suchen
einen textsicheren,
fotografierenden
SocialMedia und Webdesign
Printexperten (m|w|d)**

**Oder Jemanden, der sowas ähnliches kann,
ein bisschen bekloppt ist und gut zu uns passt.**

**Ruf uns an, schreib eine E-Mail
oder schick uns eine Briefftaube.**

Egal. Hauptsache ist, Du meldest Dich.



Teutrine
Medien & Consulting

05231-927070 • www.teutrine.de



Frauen erleben oft zyklusbedingte Schwankungen. Doch die Hormonregulation lässt sich mit einfachen Tipps unterstützen. Gynäkologin Dr. med. Regina Gößwein rät, auf den Körper zu hören und Aktivitäts- und Ruhephasen an die wechselnden Bedürfnisse im Zyklusverlauf anzupassen. Auch genug Schlaf und eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und Mikronährstoffen tut gut. „Hier ist besonders Vitamin B6 zu nennen, da es zur Regulierung des Hormonhaushalts beiträgt“, so Gößwein. Kombiniert mit weiteren, speziell auf Frauen abgestimmten Nährstoffen ist es etwa in Bonasanit plus enthalten – mehr unter www.biokanol-frauengesundheit.de.



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

Aufbruch statt Midlife-Crisis! Um vital zu bleiben, ist es wichtig, sich Zeit für sich zu nehmen, mit Sport und Entspannung für Ausgleich zu sorgen und auf gute Nährstoffe zu achten. Besonders wichtig ist Magnesium, das Power-Mineral für Muskeln, Nerven und rund 600 Stoffwechselfvorgänge. Eine gute Versorgung sichert Magnesium Diasporal 400 Extra direkt aus der Apotheke: www.diasporal.com.

Foto: djd-k/Inside Travel/EpicStockMedia - stock.adobe.com



Der Spezialveranstalter Inside Travel etwa hat Yogareisen – gezielt auch für Alleinreisende – im Programm. Besonders beliebt für eine entspannende Auszeit sind das familiengeführte Hotel Aphrodite Beach auf der Mittelmeerinsel Zypern sowie das Zentrum Philoxenia auf Kreta. „Unsere Urlaube bieten ein umfangreiches Programm – sowohl für erfahrene Yogis als auch für Anfänger, die mal reinschnuppern möchten“, betont Maximilian Stolz, Geschäftsführer des Spezialveranstalters.

Body & Mind

Einfach mal loslassen und Körper und Seele von allen Belastungen befreien: Heilfasten ist viel mehr als Nahrungsverzicht. „Heilfasten lädt dazu ein, zu sich selbst zu finden, Ballast abzuwerfen und sich körperlich und seelisch zu erleichtern“, beschreibt es Nicole U. Kisters, Vorstand des Samariter Fastenzentrums. Dort wird viel Wert auf eine ganzheitliche, liebevolle Begleitung gelegt. Informationen gibt es unter www.fasten-zentrum.de.



Foto: djd-k/Samariter-Werk/Getty Images/FG Trade

Bei der Autoimmunkrankheit Vitiligo bilden sich weiße oder rosa Flecken auf der Haut, die in sommerlicher Kleidung noch sichtbarer werden. Viele Betroffene schämen sich dann und meiden beispielsweise Sport. Dabei ist dieser elementar für ein gesundes Leben und das Immunsystem. Vitiligo-Patienten sollten sich daher nicht abhalten lassen und mit ihrem Hautarzt über Möglichkeiten der Behandlung sprechen: www.uncovervitiligo.com.



Foto: djd-k/Incyte Biosciences Germany/Frommel fotodesign



Die Rad-Route Dortmund-Ems-Kanal führt immer am Wasser entlang.

Radurlaub mit Flachland-Garantie

Im steigungsfreien Emsland kommen Radfans entspannt voran

(djd). Ein ständiges Auf und Ab wissen nur wenige Radfahrer zu schätzen. Gerade bei längeren Radurlauben wollen die meisten lieber entspannt vorankommen und die Landschaft genießen. Besonders gut geht das unter anderem im Emsland, wie eine regelmäßige Umfrage des ADFC bestätigt. Laut dieser zählt seit Jahren die steigungsfreie Region zu den zehn beliebtesten Radreise-Regionen Deutschlands. Und dieses Jahr gibt es hier gleich drei Geburtstage zu feiern.

Entspannt am Wasser entlang

Auf 2.660 Kilometern führen 60 Radrouten entlang von Ems und Hase, durch Moore und Wälder. Neben Tagestouren gibt es überregionale Wege, die zu längeren Urlaubs-Fahrten einladen. Wer dabei Ballast abwerfen möchte, kann das „Emsland-Koffer-Taxi“ buchen. Gegen einen Aufpreis wird das Gepäck von Unterkunft zu Unterkunft transportiert. Einer der beliebtesten Fernradwege der Region feiert dieses Jahr sein 20-jähriges Bestehen: der Ems-Radweg. Er führt auf 379 Kilometern von der Quelle der Ems bis zur Mündung und eignet sich ideal für Hobby- und Freizeitradlerinnen und -radler. Ein weiterer Klassiker ist die Emsland-Route, die durch die komplette Region im Westen Niedersachsens lenkt. Beinahe 400 Kilometer ist sie lang und bildet als liegende Acht zwei Rundkurse für die ausgedehnt erholsamen Ferien im Fahrradsattel. Wer im Radurlaub keinem vorgegebenen

Kurs folgen möchte, kann im Emsland zudem „nach Zahlen“ radeln: An jedem Knotenpunkt informiert eine Karte über die Entfernung bis zum nächsten Knotenpunkt. So kann man sich individuell fortbewegen.

125 Jahre Kanal-Schifffahrt

Die zwei anderen Geburtstage gehen über die Region hinaus: Der Dortmund-Ems-Kanal (DEK), der vom Ruhrgebiet bis an die Nordsee führt, wird 125 Jahre alt und die zugehörige Rad-Route Dortmund-Ems-Kanal gibt es seit 25 Jahren. Kaiser Wilhelm II. hat den ersten großen Binnenschifffahrtskanal am 11. August 1899 eröffnet. Wie unter www.dortmund-ems-kanal-route.de zu lesen ist, wurde der Fernradweg zum 100-jährigen Jubiläum des DEK im Jahr 1999 eingeweiht. Auf 355 Kilometern folgen Radler seitdem den Spuren der Frachtschiffe: Vom Ruhrgebiet über Münster- und Emsland bis nach Ostfriesland verläuft der Weg steigungsfrei und meist in Wassernähe – entweder schnurgerade entlang des Kanals oder in sanften Schwüngen nahe der Ems. Die Route führt unter anderem durch das ländliche Westfalen zu Stätten der Industriekultur wie dem größten Kanalknotenpunkt Europas. Kurz hinter der Uni-Stadt Münster begegnen sich der Kanal aus Dortmund und die Ems zum ersten Mal. Die erste Gelegenheit, einen Ostfriesentee zu genießen, gibt es in Leer, dem „Tor Ostfrieslands“. Im Städtchen Norden endet die Tour, unweit der Nordseeküste.



Foto: djid/Emsland Tourismus/Stefan Schöning



Foto: did-K/Touristinformation Stadt Weiden i.d. Opf./Frank Heuer

Die schicke Altstadt von Weiden in der Oberpfalz, die sich im Sommer in ein großes Outdoor-Wohnzimmer verwandelt, ist ein idealer Ort, um Land und Leute besser kennenzulernen. Neben traditionellen Gasthäusern gibt es in Weiden aber auch viel moderne Gastronomie. Zur regionalen Esskultur gehören nicht nur der Zoigl, ein untergäriges Bier, und Schmankerl wie das Kartoffelgericht Dotsch, ofenfrisches Schäufelr oder Oberpfälzer Karpfen. Viele Wirte servieren ihre Spezialitäten auch auf Geschirr der heimischen Porzellanhersteller Bauscher und Seltmann. Unter www.weiden-tourismus.info gibt es Infos.



Foto: did-K/ARGE Heumilch

Foto: did-k/DJV/Deharde



Nachhaltig, regional, saisonal und am besten auch noch günstig: So soll die moderne Küche sein. Was liegt da näher, als sich die Zutaten direkt aus der umgebenden Natur zu holen? Der Wildpflanzenführer des Deutschen Jagdverbands – kostenloser Download unter www.jagdverband.de – stellt die wichtigsten vor und liefert gleich die passenden Rezepte dazu. Im Sommer haben Dost, Quendel, Franzosenkraut und Mädesüß Saison.



Foto: did-k/DJV

Grundpfeiler der Heumilchwirtschaft ist die traditionelle Fütterungsweise der Kühe mit frischen Gräsern und Kräutern im Sommer und Heu im Winter. Die Wiesen werden zeitversetzt gemäht, das Gras getrocknet und das so gewonnene Heu in Scheunen gelagert. An mindestens 120 Tagen im Jahr sorgen Laufställe, Auslauf oder Weide für ausreichend Bewegung der Milchkuhe. Unter www.heumilch.com erfährt man, welche Spezialitäten mit Heumilch hergestellt werden.

Das schmeckt uns!



Foto: did-k/Stadt Karlstadt/Jochen Schreiner

Eine der schönsten deutschen Weinregionen ist das Fränkische Weinland. Die herbstliche Zeit der Weinlese, des Federweißen, der uralten Heckenwirtschaften und traditionellen Wein- und Bremserfeste kann man besonders gut in und von Karlstadt aus genießen. Karlstadt verzaubert mit seiner Silhouette, den Toren und Türmen der Stadtbefestigung sowie den Bürgerhäusern mit ihren Fachwerkfassaden. 40 Info-tafeln an historischen Gebäuden halten Wissenswertes über ihre Geschichte bereit und können zu einem Stadtrundgang kombiniert werden. Mehr Infos gibt es unter www.karlstadt.de.

Nach einem Spaziergang am Ostseestrand durch den Küstenwald kehren Urlauber mit gesundem Appetit nach Graal-Müritz zurück. In beiden Ortsteilen des mecklenburgischen Ostseeheilbades östlich von Rostock findet man kleine Restaurants ebenso wie das Fischbrötchen auf die Hand mit ofenfrischem Räucherfisch – eine echte Delikatesse. Und zum Sundowner trifft man sich in einer Strandbar mit Blick aufs Meer. So wird der Urlaub zur kulinarischen Verwöhnung: www.graal-mueritz.de.



Foto: did-k/www.graal-mueritz.de



Foto: djf/NORIK

Als Dessert, Drink oder Shake: Neue Ideen für das Hamburger Franzbrötchen

(djd). Zimtig-zuckrig, aromatisch duftend und köstlich klebrig – so muss es sein, das perfekte Franzbrötchen. Und längst ist das Kult-Gebäck aus Hamburg nicht nur im hohen Norden beliebt, sondern hat seinen Eroberungsfeldzug durch die Republik und oft auch darüber hinaus angetreten. Seit jeher rankt sich so mancher Mythos um die Herkunft und Entstehung des Franzbrötchens. Einer davon ist, dass es auf die französische Besatzung Hamburgs durch Napoleons Truppen zurückgeht. Der legendäre Eroberer soll gesagt haben: „Das Franzbrötchen ist der einzig legitime Herrscher des Universums.“

Kultiges zum Schnabulieren

Das mag vielleicht etwas übertrieben sein, doch der Wunder-Plunder ist auf jeden Fall für kulinarische Überraschungen gut – zum Beispiel in flüssiger Form wie mit dem Hamburger Sahnelikör Franzli. Die Geschwister Ann-Katrin und Johann Dallmeyer haben gemeinsam die krümelne Version des Franzbrötchens auf Sahnebasis entwickelt. Neben Zimt, karamellisiertem Zucker, Butter, Teigaromen, 15 Prozent Alkohol und einem Hauch Vanille sind – wie bei jedem guten Rezept – auch hier noch ein, zwei Geheimzutaten im Spiel. So kann man den leckeren Klassiker jetzt nicht nur futtern, sondern auch trinken. Seit Kurzem ist nun auch eine vegane Version des Drinks erhältlich. Außerdem gibt es passend zu den Jahreszeiten immer mal wieder andere

limitierte Likör-Spezialitäten. So kommt zum Winter die Variante „Gebrannte Mandel“ heraus. Alle Versionen lassen sich pur genießen, aber ebenso für köstliche Desserts, Eis- und Backvariationen verwenden, als Soße oder verfeinernde Zutat. Viele Rezeptideen gibt es unter www.franzi-likoer.de. Darunter auch dieses:

Franzis Apfelkuchen-Shake

Zutaten:

In etwa selben Mengen (je ca. 200 ml/g)

- Franzli Franzbrötchenlikör
- Vanille Eis
- Apfelmus

Optional:

- Eiswürfel, insbesondere wenn Apfelmus und Franzli ungekühlt sind
- Milch, Menge je nach gewünschter „Flüssigkeit“
- 1 Löffel Zimt, für den extra Punch Würze
- 1 halbes Franzbrötchen, für mehr Textur
- Sahne und Apfelstücke zur Garnierung

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz und kräftig mixen. Bei längerem Mixen entsteht eine festere Creme, die auch sehr gut für Desserts verwendet oder als eigenes Dessert serviert werden kann. Nun noch garnieren, zum Beispiel mit karamellisierten Apfelstückchen, Erdbeeren, Minzblättchen oder Schoko-Sticks.

**BÜKER'S
KÜCHENPARTY**
"EAT & DRINK"

31.08.2024
IM LANDHAUS BEGATAL

ABLAUF	SPECIALS
EINLASS 17 UHR	EMPFANG MIT FINGERFOOD & APERITIFS
BEGINN 17.30 UHR	SAXOPHONIST ULRICH SIEVERT
ENDE 23 UHR	GETRÄNKEVERKOSTUNG MIT BERATUNG
PREIS 69 € P.P.	SHOW COOKING MIT MODERATOR FRANK SCHRÖDER VON RADIO LIPPE
	GASTKÖCHE U.A. AUS DER BULLEREI (HAMBURG) UND LIPPE

TICKETS & MEHR INFOS UNTER
WWW.STEPHANBUEKER.DE



Wohn- und Büroräume verwandeln sich im Hochsommer schnell zur Sauna. Wer dem entgegenwirken will, kann mit einem mobilen Klimagerät die große Hitze abmildern. Dieses kann bei Bedarf auch nur kurzzeitig mieten und spart sich so die Kaufkosten. Split-Klimageräte kühlen mehrere Zimmer gleichzeitig, wenn mehrere Innenraum-Einheiten an eine einzige Außeneinheit auf dem Balkon angeschlossen sind. Unter www.novachill.de findet man verschiedene Arten von Lösungen der Enerent-Gruppe.

Foto: dj-d-k/eQ-3/Alexander Sobotta

Foto: dj-d-k/ENERENT/Getty Images/Josep Suria



Einer Umfrage zufolge hält die Angst vor Hackern und Datenklau viele Menschen davon ab, den Komfort moderner Smarthome-Systeme zu nutzen. Doch gute Systeme schützen ihre Nutzer zuverlässig. Homematic IP von eQ-3 etwa setzt bei der gesamten Gerätekommunikation auf eine komplexe Verschlüsselung und Authentifizierung durch erprobte Sicherheitstechnologien. Vom renommierten VDE wurde das System bereits zum siebten Mal in Folge für Protokoll-, IT- und Datensicherheit zertifiziert. Im Herbst 2024 wird die Home Control Unit auf den Markt kommen, eine neue leistungsstarke Zentrale: www.homematic-ip.com.

Foto: dj-d-k/www.verisure.de/Peter Theglev



Damit ein Kind sicher alleine zu Hause bleiben kann, sollte es im Falle eines Falles wissen, wie sie Vater oder Mutter erreichen oder wen sie sonst in kritischen Situationen um Hilfe bitten können. Nützlich sind hier Alarmsysteme wie das von Verisure, das nicht nur bei Einbruchversuchen schützt sondern auch eine einfach bedienbare Notfalltaste hat. Ein leichtes kurzes Drücken der Taste reicht aus, um mit der Notruf- und Serviceleitstelle verbunden zu werden. Die Fachkräfte erkundigen sich dann über die Voicebox, was los ist: www.verisure.de.

Elektrische Torantriebe machen die Garage komfortabler. Mit moderner Elektronik kann die Antriebstechnik aber noch weit mehr zum Komfort und zur Sicherheit beitragen. Ein Parkpositions-laser etwa erleichtert das punktgenaue Einparken. Integrierte Bewegungsmelder schalten die Antriebsbeleuchtung oder weitere Lichtquellen ein. Auch eine Einbindung in Smarthome-Systeme ist beim Hersteller Sommer Torantriebe möglich: www.sommer.eu.



Foto: Sommer, Antriebs- und Funktechnik

DAS IST smart

Onlineshopping ist bequem und boomt nach wie vor. Leider häufen sich jedoch auch Vorfälle von verschollenen Paketen oder teuren Gegenständen, die einfach vor die Haustüre gestellt werden.

Eine Lösung hierfür bieten moderne Paketkästen. Diese lassen sich meist unkompliziert nachrüsten, denn sie nehmen nur wenig Platz in Anspruch. Mit einer einfachen Bodenmontage sind Boxen wie der Skyline Paketkasten M Edge von Renz diebstahlsicher montiert. Das ist über vier Bolzen in Eigenregie simpel machbar und so benötigt man keine Handwerker: www.renzgroup.de.



Foto: dj-d-k/Renz



durch ein integriertes Backupsystem seinen Schrecken. Die gesamte Anlage und auch die Hausverbräuche können per App überwacht und ausgewertet und die Zusatzfunktionen können per Knopfdruck ferngeschaltet werden.

Die Firma Peter Solarstrom OWL, baut und wartet seit 35 Jahren PV-Anlagen, und kombiniert als Fachhandwerksbetrieb Photovoltaik mit der Haustechnik ihrer Kunden. Die Auswahl hochwertiger und langlebiger Geräte macht sich bezahlt, vielfach erhalten ältere Anlagen durch Repowering mit modernem Wechselrichter, Batterie und Internetanbindung ihr zweites Leben.

Nach der enormen Nachfrage und zugleich hohen Preisen der letzten 2 Jahre, sind die Photovoltaikpreise aktuell wieder etwas gesunken. Zusammen mit der noch geltenden Bundesförderung von 19% durch Erlass der Mehrwertsteuer ist der Bau einer Eigenstromanlage äußerst lukrativ. Photovoltaik macht weitgehend unabhängig und zukunftssicher. Lassen Sie sich Ihre PV-Wunschanlage einmal durch uns planen.

Gerhard Peter, Dipl.-Ing. | Peter Solarstrom OWL, Lemgo

Die Photovoltaik wird erwachsen

Einst ein teures Nischenprodukt, hat sich die Photovoltaik aus der Ökoecke zur High-End Technik entwickelt. Insbesondere für den Eigenverbrauch, zur Unterstützung von Warmwasser und Heizung und zum elektrischen Fahren können inzwischen gut 80% des gesamten Bedarfs durch Eigenstrom mit Batteriespeicher ersetzt werden. Auch ein Stromausfall verliert





PETER SOLARSTROM OWL
 Meine Sonne > Mein Strom > Meine Zukunft

www.peter.solar

Rufen Sie direkt die **SONNE** an!
05261.9712251

Wenn nicht jetzt, wann dann?

PETER SOLARSTROM OWL GmbH
 Großer Stein 77 | 32657 Lemgo | info@peter.solar



Unter dem Motto „WeinWandern“ können genussfreudige Aktivurlauber im HeilbronnerLand auf Weinerlebnissführungen gehen: Bei geführten Spaziergängen erfahren sie mehr über Land und Leute, Weinkultur und Lebensart im Weinsüden Württemberg – garniert mit einer Weinprobe zwischen den Reben und einem „Versucherle“ aus der regionalen Küche. Wer lieber auf eigene Faust geht, findet gut beschilderte Weinwanderwege, die sich vielfach kombinieren lassen: www.heilbronnerland.de.



Fotos: did-k/Schloss Wackerbarth/Peter & Pablo



Fotos: did-k/Schloss Wackerbarth/Elk Gross



Foto: did-k/Tourismusgemeinschaft Marbach-Bottwartal/C. Jacobs

Wer kennt nicht die berühmten württembergischen Rebsorten, die an den sonnenverwöhnten Hängen rund um Schillers Geburtsstadt Marbach am Neckar wachsen und gedeihen? Neben der imposanten Natur können Wanderer an „Genuss-Stationen“ Gaumenfreuden der Wengarter erleben und sich zu den „Lese-Zeiten“ an literarischen Kunstgenüssen erfreuen: www.marbach-bottwartal.de.

Wein aus Sachsen ist eine Rarität: Nur etwa jede 300. Flasche deutschen Weins stammt von hier.

Besonders gut lässt er sich an der Sächsischen Weinstraße rund um Dresden, Radebeul und Meißen genießen – in einem der kleinsten, aber auch schönsten Weinanbaugebiete Deutschlands. Ein idealer Ort, um sächsische Weine und Sekte kennenzulernen, ist zum Beispiel Schloss Wackerbarth: www.schloss-wackerbarth.de.

Wein erleben

Sie gilt als eine der schönsten Flusslandschaften Deutschlands, hier kann man die Mosel mit allen Sinnen erleben und genießen: das Ferienland Cochem zwischen dem Calmont, dem steilsten Weinberg Europas, und der Burg Eltz. In maleurischen Weinorten, dem sehenswerten Flusstal und der Moselmetropole Cochem kann man erlesene Tropfen beim Winzer verkosten: www.ferienland-cochem.de.



Foto: did-k/Ferienland Cochem/Dominik Ketz



Foto: did-k/Stadt Karlstadt/Jürgen Müller

Karlstadt, die idyllische Stadt am Main, 25 Kilometer nördlich von Würzburg im Herzen des Fränkischen Weinlandes gelegen, ist klein genug, um sich in ihr nicht zu verlieren. Hoch über dem Main befindet sich der Aussichtspunkt „terroir f“, im Jahr 2020 als „Schönste Weinsicht Franken“ ausgezeichnet: www.karlstadt.de.



Foto: did-k/Ferienland Cochem/Rheinland-Platz



Energie- und Elektrolythaushalt:

Auf der Wandertour Richtig trinken und essen

(djd). Wandern ist eine wunderbare Möglichkeit, um die Natur zu genießen, den Geist zu entspannen und die Fitness zu verbessern. Sportmediziner bestätigen, dass derjenige, der regelmäßig wandert, seine Knochen stabilisiert, das Herz-Kreislauf- und Immunsystem stärkt und nebenbei auch noch Kalorien verbrennt. Doch damit der Wanderspaß nicht auf der Strecke bleibt, ist der richtige Proviant wichtig. Vor allem sollte man immer ausreichend trinken. Denn unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann zu Dehydrierung führen, was Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindel verursachen kann.

Beim Schwitzen verliert der Körper wertvolle Mineralien

Beim Wandern, besonders bei anstrengenden Touren oder hohen Temperaturen, schwitzt der Körper. Über den Schweiß verliert man lebenswichtige Mineralstoffe, sogenannte Elektrolyte wie Natrium, Kalium oder Magnesium. Natrium, also Salz, beispielsweise steuert in unserem Körper unter anderem den Wasserhaushalt und sorgt für eine optimale Funktion von Nerven und Muskeln. Ein Natriummangel kann unter anderem zu schmerzhaften Muskelkrämpfen führen, die Broschüre „Sport treiben – Gesund bleiben“ unter www.vks-kalisalz.de informiert dazu. Da dieser Elektrolyt aber von unserem Körper nicht selbst produziert wird, müssen wir Salz mit unserer Nahrung dem Körper zuführen.

Elektrolytverlust ausgleichen

Ideal ist es, wenn das Getränk neben Natrium noch Kohlenhydrate wie Fruchtzucker beinhaltet. Diese Kombination beschleunigt die Wasseraufnahme im Körper.

Dafür sind aber keine teuren Sportgetränke nötig: Es genügt schon, eine selbst angerührte Apfelschorle mit einer Prise Salz zu versehen. Und wie viel sollte man trinken? Auch hier gibt es eine Faustregel: Bei einer anstrengenden Wanderung und Temperaturen über 25 Grad sollte man pro Stunde rund einen Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Auf diese Weise verhindert man einen Elektrolytverlust und bleibt leistungsfähig. Diese Menge kann je nach Temperatur, Intensität der Wanderung und persönlicher Verfassung variieren. Wichtig: Auch wer keinen Durst verspürt, sollte regelmäßig etwas trinken, da Durst oft ein spätes Zeichen von Dehydrierung ist.

Kleine Snacks

Mit in den Wanderrucksack gehören auch ballaststoff- und vitaminreiche Snacks wie ein belegtes Vollkornbrot, Nüsse, Trockenobst oder frisches Obst. Tomate, Gurke, Paprika, Karotte & Co. erfrischen und liegen nicht schwer im Magen. Müsliriegel geben beim Wandern schnell Kraft und Energie. Kleine Zwischenmahlzeiten sind wichtig, doch für einen Wandertag sollte man mit einem ausgewogenen Frühstück starten, da es die Grundlage für den Tag bildet.

RUTHE
Wohntreppen aus Holz
Wohntreppen von Meisterhand

- Moderne Holztreppen
- Klassische Holztreppen

Jeden 1. Sonntag im Monat
10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
keine Beratung, kein Verkauf

Tel.: +49 (0)5202 – 1709
Fax.: +49 (0)5202 – 15474
info@ruthe-treppenbau.de
www.ruthe-treppenbau.de

Ruthe Treppenbau - Inh. H. Olbrich
Dammstraße 18
33818 Leopoldshöhe

Ausflugsziele für Familien



Endlich Sommer. Endlich Ferien.

Jede Menge tolle Ausflugsziele für Familien in Lippe und Umgebung findet Ihr in unserem praktischen Ratgeber für unterwegs.

Kostenfreier Download unter: www.ausflugsziele-lippe.de



Ahorn-Sportpark:
Ein Ort für die ganze Familie.

Der Ahorn-Sportpark ist mit seinen 100.000 m² Paderborns größtes, funktionales und multifunktionales Sport- und Bewegungszentrum.

Mit seinem großen Kinderspielplatz und vielen familienorientierten Bewegungsangeboten bietet er drinnen und draußen Raum für die ganze Familie.

www.ahorn-sportpark.de

 **Ahorn-Sportpark**

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!

ERLEBE DEIN ABENTEUER IM DINOPARK



DINOSAURIER PARK MÜNCHENHAGEN

WWW.DINOPARK.DE

Dinosaurier-Park Münchelhagen GmbH & Co. KG • Alte Zeltstraße 5 • D-31547 Reinberg-Liechen
Tel. 05237 94 99 99 0

Das ist hier wie Urlaub!



 **PyrmonterWelle**
Erlebnisbad



www.pyrmonter-welle.de

Pyrmonter Welle Erlebnisbad Südstraße 13 31812 Bad Pyrmont
Tel. 0 52 81 / 915 - 360 info@pyrmonter-welle.de

40 Jahre **Maxipark**



IM LAND DER DRACHEN

16. 3. - 3. 11. 2024

Mo. - Fr. 14:00 - 18:00 Uhr
Sa., So., Feiertage & in den Ferien täglich 10:00 - 18:00 Uhr
Elektrozentrale | Sonderertritt 5,- € Erwachsene und 3,- € Kinder ab 3 Jahren

NEU: Linie 710 Ausflugsziele Detmold

Vom 6. Juli bis zum
18. August 2024!

Bis zu
-50%:
KombiTicket
5€*
inkl. Hermann

**PARKEN - EINSTEIGEN -
ERLEBEN UND GEWINNEN!**



*Kombiticket pro Person Erwachsene 5,00 Euro, Kinder unter 14 Jahre 3,50 Euro; beinhaltet das Wochenendticket für alle Busse in Detmold am gewählten Wochenende, Gutschein für eine Eintrittskarte für das Hermannsdenkmal sowie einen Gutschein für die Gastronomie am Hermannsdenkmal im Wert von 2,00 Euro.

MEINE STADT.
MEIN STADTBUS.

SVD
StadtVerkehr Detmold



Internationales Forscherteam untersucht Wallburg auf dem Piepenkopf



Ein Sommer ohne Grabungen mit den Partnern von der Cardiff University? Das können sich die Kolleginnen und Kollegen im Lippischen Landesmuseum gar nicht mehr vorstellen.

Seit 2017 läuft das internationale Projekt zur archäologischen Untersuchung prähistorischer Wallburgen in Lippe, und auch 2024 haben Archäologinnen und Archäologen sowie Studentinnen und Studenten aus Wales, den USA und Norwegen wieder ihr Quartier in der Burg Sternberg bezogen, um täglich zu graben. Im Mittelpunkt steht die Anlage auf dem Piepenkopf. Ziel ist es, Aufbau, Infrastruktur und Bedeutung der Wallburgen für die eisenzeitlichen Menschen (etwa 3.-1. Jahrhundert v.Chr.) im heutigen Lippe zu entschlüsseln.

„Bei den Arbeiten legen wir Strukturen unterhalb des steinernen Tores der Wallburg, die möglicherweise Teil einer früheren Bauphase sind, frei und erfassen auf zwei Flächen auch Bereiche der Innenbebauung“, erläutert Dr. Elke Treude, Bodendenkmalpflegerin des Kreises Lippe und stellv. Leiterin des Lippischen Landesmuseums.

Größere Mengen an Keramik zeugen vom eisenzeitlichen Alltag in der Wallanlage, doch auch eine 25-30 cm hohe Schicht schwarzer Holzkohle hat es den Forschern angetan: „Sie deutet darauf hin, dass die Wallburg vermutlich gegen 250 v.Chr. abgebrannt wurde. Solche Spuren mit ähnlicher zeitlicher Datierung finden wir auch in anderen Wallburgen in Lippe, z. B. auf dem Tönsberg oder auf der Herlingsburg“, sagt Archäologe Ian Dennis von der Cardiff University. „Wir wollen herausfinden, warum die Wallburgen offenbar nahezu zeitgleich abgebrannt und aufgegeben wurden.“

Die Cardiff University nutzt das Ausgrabungsprojekt für die Ausbildung ihrer Studenten, die das Grabungshandwerk erlernen. Das Lippische Landesmuseum und die Universität freuen sich, dass dieses Projekt nun schon viele Jahre läuft: „Archäologische Forschung ist grundsätzlich ein internationales Anliegen und fördert Freundschaften über Grenzen hinweg“, ist Treude überzeugt. „Die Kooperation gibt dem Lippischen Landesmuseum die Möglichkeit, im Rahmen der Forschung zur vorrömischen Eisenzeit wichtige Fragen zu klären. Außerdem droht durch Umwelteinflüsse und Raubgräberei die undokumentierte Zerstörung archäologischer Stätten. Grabungen wie hier am Piepenkopf können historischarchäologische Informationen sichern.“

Auch für den Landesverband Lippe hat das Forschungsprojekt große Bedeutung: „Die lippischen Wallburgen sind im Kontext anderer Wallburgen z. B. in Frankreich, Italien oder Großbritannien ein interessantes Forschungsgebiet, aus dem wir viel über die europäische Geschichte lernen können, aber auch über unsere eigene, spezifisch lippische“, betont Arne Brand, Allg. Vertreter des Verbandsvorstehers. „Wir unterstützen unser Lippisches Landesmuseum deshalb gern bei diesem Projekt und stellen dem Team aus Cardiff die Unterburg der Burg Sternberg kostenfrei als Quartier zur Verfügung.“



Der Piepenkopf ist eine der am besten erhaltenen Wallanlagen/Wallburgen im Kreis Lippe. Datiert wird sie nach aktuellem Forschungsstand ins 3. Jahrhundert vor Christus. Projektziel für den Piepenkopf ist eine Funktionsanalyse „Wer lebte hier Wann und Wie?“ Bis 2017 gab es hier nur kleinere Grabungen, vorwiegend im Bereich des Walles, aber keinerlei Untersuchungen der inneren Siedlungsfläche. 2017 konnten mehrere Dutzend Scherben und ein Spinnwirtel (Hinweis auf Textilproduktion) gefunden werden; die Scherben gehörten zu Vorratsgefäßen und auffällig vielen Trinkschalen.





Interview mit Paul Hilgerdenaar

von der Freilichtbühne Bellenberg

Die Freilichtbühne Bellenberg unterhält seit nunmehr 75 Jahren junge und alte Theaterbesucher – und das mit einer komplett ehrenamtlichen Crew. In diesem Jahr werden drei Stücke in unterschiedlichen Genres aufgeführt, von denen zwei weiterhin laufen. Der Schlänger Paul Hilgerdenaar ist bei beiden als Darsteller involviert und erzählt im Interview etwas über sein Hobby „Freilichtbühne“.



Hallo Paul, stell Dich gerne erstmal vor.

„Hi, mein Name ist Paul Hilgerdenaar. Ich bin 25 Jahre alt und studiere aktuell auf Lehramt. Seit 2017 bin ich bei der Freilichtbühne Bellenberg als Darsteller tätig.“

Woher kommt Dein Interesse am Schauspiel?

„Theater gefiel mir schon immer gut, weshalb ich früher bereits bei den Schlänger Pop- und Gospelkids in Musicals mitgespielt habe. Das war unter der Leitung von Andreas Lehnert, der mir dabei sehr geholfen hat. Auf dem Gymnasium in Horn habe ich dann sowohl in der English Drama Group als auch im Literaturkurs mitgewirkt.“



Wie bist Du zur Freilichtbühne Bellenberg gekommen, wo viele der Helfer und Darsteller doch direkt im Ort wohnen?

„Mir wurde auf einem Schulkonzert die Freilichtbühne von einem Techniker empfohlen. Zudem hatte ich Leute in der Stufe, die dort mitgewirkt haben. Dann bin ich nach und nach dort reingerutscht und durfte im Laufe der Zeit schon viele verschiedene Rollen verkörpern.“

In wie vielen Stücken hast Du bereits als Darsteller mitgespielt?

„Ich habe bereits in mehr als zehn Stücken mitgewirkt. Auch die eine oder andere Hauptrolle war schon mit dabei. So in etwas bei „Taxi, Taxi“, „Der Zauberer von Oz“ oder „Cinderella“. In diesem Aufführungsjahr wirke ich sowohl beim Kinderstück „Eine Woche voller SAMStage“ als auch beim Musical „Sister Act“ mit. In beiden Stücken verkörpere ich mehrere Nebenrollen.“

Wie würdest Du die Arbeit am Set und mit den anderen Mitwirkenden beschreiben?

„Wir sind je nach Stück bis zu 80 Mitarbeitende – von Technikern, Bühnenbildnern über Verantwortliche für Schminke und Kostüme bis zu den Darstellern. Alles wird ehrenamtlich vor Ort gemacht, wobei viele der Mitwirkenden aus dem

Dorf kommen und eine eingeschworene Gemeinschaft sind. Insgesamt fühlt sich die gemeinsame Arbeit auf der Bühne an wie eine große Familie. Es müssen immer viele Zahnräder ineinander greifen, damit alles funktioniert. So verbringen wir viel gemeinsame Zeit, in der es oft harmonisch und lustig zugeht, es aber wie in jeder Familie auch mal lauter werden kann. Aber das gehört zum Schauspiel dazu.“

Wie viel Zeit investierst Du in die „Freilichtbühne“?

„Für jedes Stück proben wir zweimal in der Woche. Je näher die Aufführungen kommen, desto höher wird die Schlagzahl. So kann dieses Hobby teils sehr aufwändig sein, sodass neben dem Studium oder Beruf nur noch wenig Zeit bleibt.“

Was motiviert Dich, weiterhin bei der Freilichtbühne in Bellenberg zu spielen?

„In erster Linie geht es darum, die Zuschauer zu unterhalten. Dabei ist mir auch die unterschwellige Vermittlung einer Moral sehr wichtig. Theater soll auch kleineren Leuten zugänglich sein, was bei dieser ehrenamtlichen Art von Theater, wie wir sie praktizieren, auf jeden Fall gegeben ist.“

In welche Rollen schlüpfst Du am liebsten?

„Am meisten reizt es mich, Bösewichte und andersdenkende Charaktere zu verkörpern. Hierbei kann ich meine eigene Persönlichkeit tiefer erkunden und schauen, inwiefern ich persönlich anders ticke oder ob vielleicht doch an manchen Stellen sogar Parallelen zu finden sind. Das ist äußerst interessant.“

Wie würdest Du die beiden aktuellen Stücke beschreiben, in denen du mitwirkst?

„Das Kinderstück über das Sams bringt den Zuschauern bei, dass das Leben bunter und schöner sein kann, wenn Dinge auch mal weniger ernst genommen werden und sich von gesellschaftlichen Zwängen befreit wird. Das Musical Sister Act transportiert Humor und gute Laune und glänzt mit einem eigens kreierte Soundtrack. Es ist eine gute Mischung aus Spaß, Feiern sowie ein bis zwei tiefsinnigeren und ernsten Themen.“

Alles klar, dann sag uns doch gerne zum Abschluss, wie es mit den Spielterminen aussieht.

„Diese sind unter www.freilichtbuehne-bellenberg.de zu finden. Während im August hauptsächlich Sister Act gespielt wird, folgen dann im September noch einmal einige Aufführungen des Kinderstückes. Wir freuen uns über jeden Besucher, der es uns mit den Eintrittsgeldern ermöglicht, weiterhin ehrenamtlich auf der Freilichtbühne spielen zu können.“



Kultur zum Mitmachen und Mitnehmen: Ab sofort bietet das Weserrenaissance-Museum Schloss Brake eine neue Version seiner beliebten Aktion "Museum to go" an. **Foto: WRM**

"Museum to go" Ideal für die Sommerferien

Endlich Sommerferien! Passend dazu bietet das Weserrenaissance-Museum Schloss Brake eine neue Version der beliebten Aktion "Museum to go" an. Gedacht ist sie in erster Linie für Familien mit Kindern im Grundschulalter.

Hinter der Idee verbirgt sich für nur 5 Euro eine prall gefüllte Tüte, die voller kultureller Appetitanreger steckt und die Urlaubszeit noch lebendiger und abwechslungsreicher macht. Freuen kann man sich unter anderem auf eine spannende Rallye rund um das gesamte Schlossgelände.

Die Kids können sich rund um das historische Gebäude frei bewegen und auf spielerische Art etwas über das schillernde Zeitalter der Weserrenaissance erfahren. Sie beantworten spannende Fragen zu Einhörnern, Rittern, Grafen, Brücken, Mühlen und Tieren. Und wenn sie das Lösungswort herausfinden, dürfen sie sich ein paar Süßigkeiten aus der Tüte angeln.

Außerdem warten weitere Überraschungen in der Tüte darauf, entdeckt und ausprobiert zu werden. Wie wäre es beispielsweise mit einer knallgelben Weserrenaissance-Quietsche-Ente mit Krone auf dem Kopf, mit einem Krönchen-Stift oder einem Stadt-Land-Fluss-Spiel der Lippischen Landes-Zeitung?

"Wir möchten neue Wege der Kulturvermittlung gehen und einfach andersARTig sein", sagt Silvia Herrmann, Standortleiterin des Weserrenaissance-Museums Schloss Brake.

Doch damit nicht genug. Das Museum lädt noch bis zum 15. August immer von 15 bis 16.30 Uhr zum kostenfreien "DiMiDo-Ferienstpaß" ein. Dienstags dreht sich alles um die neue Ausstellung "Echt griffig! So fühlt sich die Weserrenaissance an". Mittwochs geht die Gruppe auf die sogenannte "Rattenjagd". Donnerstags kann man sich auf eine spannende Zeitreise freuen und gucken, wie adelige Kinder vor 400 Jahren gelebt und was sie gespielt haben.

Vorherige Anmeldung unter Tel. 05261/2502190 oder per Mail unter kasse@museum-schloss-brake.de.

Sowohl „Museum to go“ als auch der „DiMiDo-Ferienstpaß“ konnten dank der freundlichen Unterstützung des Förderkreises des Museums in die Tat umgesetzt werden. Dazu zählen die Lippische Landesbrandversicherung AG und die Sparkasse Lemgo.





Teutrine

Medien & Consulting

Vermisst!

**Unsere Leser vermissen seit
einigen Ausgaben Ihre Anzeige.
Bitte melden Sie sich!**

05231-927070

05231-927070

05231-927070

05231-927070

05231-927070

05231-927070

Werbeagentur und Verlag



Internetseiten & Social Media
Drucksachen & Werbeartikel
und einiges mehr...

Rufen Sie uns an: 05231 927070
www.teutrine.de



Starkregen im Visier: Studierende erforschen Bodeneigenschaften im Kreis Höxter

In den letzten Jahren sind Starkregenereignisse im Weserbergland häufiger geworden und haben teilweise erhebliche Schäden in den Ortschaften verursacht. Um herauszufinden, wie die verschiedenen Landschaftstypen auf solche Wetterereignisse reagieren, führen Studierende des Fachbereichs Umweltingenieurwesen und Angewandte Informatik der Technischen Hochschule Ostwestfalen-Lippe (TH OWL) derzeit umfassende Felduntersuchungen im Kreis Höxter durch.



Unter der Leitung von Katharina Pilar von Pilchau, die im Rahmen des Forschungsprojekts „MaPro – Masterplan zur nachhaltigen und übertragbaren kommunalen Sturzflutvorsorge“ – promoviert, werden an verschiedenen Standorten im Kreis Höxter Versickerungsexperimente und Bodenanalysen durchgeführt. Unterstützt wird sie dabei von studentischen Hilfskräften und dem Masterstudenten Jorge Reyes von der TH Köln, der seine Masterthesis in diesem Kontext schreibt. Die Untersuchungen werden durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) im Rahmen der Förderrichtlinie „Maßnahmen zur Anpassung an die Folgen des Klimawandels“ (DAS) gefördert.

Versickerungsexperimente und Bodenprofile

An den ausgewählten Standorten, die sowohl bewaldete Hänge als auch landwirtschaftlich genutzte Flächen umfassen, werden Doppelringinfiltrometer eingesetzt, um die Infiltrationskapazität des Bodens zu messen, also wie viel Wasser dieser aufnehmen kann. Diese Experimente sollen zeigen, wie schnell der Boden das Niederschlagswasser aufnehmen kann. Die Ergebnisse sind zwar aufgrund der komplexen Randbedingungen nur bedingt aussagekräftig, bieten aber dennoch wertvolle Einblicke in das Versickerungsverhalten der Böden.

Zusätzlich werden kleine Gruben ausgehoben, um in unterschiedlichen Tiefen die Makroporosität des Bodens zu bestimmen. Bei der Makroporosität handelt es sich um Hohlräume im Boden. Von besonderer Relevanz in diesem Kontext sind die Makroporen mit einem Durchmesser größer 5 Millimeter. „Diese Makroporen, die häufig durch die Aktivität von Regenwürmern entstehen, können das Wasser schnell in tiefere Bodenschichten transportieren und so die Gefahr von Oberflächenabfluss verringern“, erklärt Katharina Pilar von Pilchau und ergänzt: „Weitere Parameter werden sowohl im Ober- als auch im Unterboden sowie in der Umgebung analysiert, um ein umfassendes Bild des Abflussverhaltens zu erhalten.“

Bedeutung für die Starkregenvorsorge

Das übergeordnete Ziel der Untersuchungen ist es, die Erkenntnisse von den punktuellen Geländeaufnahmen auf das gesamte hydrologische Einzugsgebiet zu übertragen. „Die Ergebnisse sollen dazu beitragen, Flächen zu identifizieren, die bei Starkregen besonders viel Abfluss generieren. Dieses Wissen ist ein wichtiger Baustein in der Vorsorge gegen Starkregenereignisse und soll den Kommunen helfen, geeignete Maßnahmen zu ergreifen“, berichtet Pilar von Pilchau.

Einbindung in die Lehre und Forschung

Die praxisnahen Untersuchungen fließen auch in die Lehre im Fachbereich Umweltingenieurwesen und Angewandte Informatik ein. So haben Studierende des Bachelorstudiengangs Umweltwissenschaften im Rahmen des Moduls „Einführung in die Wasserwirtschaft“ neben der Vorlesung auch an einer Exkursion nach Amelunxen

teilgenommen, bei der sie eigene Versickerungsexperimente an zwei unterschiedlichen Standorten durchführten und diese auswerteten. Dies vermittelte ihnen nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Kompetenzen im Umgang mit hydrologischen Untersuchungen. Johanna Seick studiert im zweiten Semester Umweltwissenschaften und war eine der Teilnehmenden: „Die Exkursion war für mich besonders interessant, weil sie uns die Praxis im Feld gezeigt hat und uns so einen möglichen Berufszweig vorgestellt hat. Zudem wird einem durch Exkursionen wie dieser bewusst, wie vielfältig dieser Studiengang ist und wie viele Türen einem später offen stehen.“ Auch Till Oberndörfer, der ebenfalls im zweiten Semester ist, hat der Bezug zwischen Theorie und Praxis besonders gefallen. „Es war auch spannend zu sehen, welche unerwarteten Hürden in der Realität auftreten können. Allgemein war die Exkursion ein gutes Beispiel, welche Anwendung das Gelernte später im Berufsleben haben kann und welchen Nutzen dieses für die Gesellschaft hat“, berichtet der Student.

Die gewonnenen Daten und Erkenntnisse aus den Felduntersuchungen im Kreis Höxter sollen langfristig dazu beitragen, die kommunale Starkregenvorsorge zu verbessern und die Gemeinden im Weserbergland besser auf zukünftige Starkregenereignisse vorzubereiten. Die fortlaufende Forschung und die Einbindung der Ergebnisse in die Ausbildung der Studierenden an der TH OWL sind ein Schritt in diese Richtung.

Weitere Informationen zum Projekt MaPro sind auf der Webseite der TH OWL verfügbar:

www.th-owl.de/umwelt/forschung/projekte/mapro

Jetzt für ein Studium bewerben!

Wer nun ebenfalls Interesse an einem praxisnahen Studium mit spannenden Projekten wie im Studiengang Umweltwissenschaften hat, kann sich noch bis zum 15. Oktober für einen zulassungsfreien Studiengang an der TH OWL bewerben: www.th-owl.de/studium/jetztbewerben



Klare GmbH & Co. KG Montageservice

Rischwiese 17
32805 Horn-Bad Meinberg / Leopoldstal

Tel.: 05234-2065960
Fax: 05234-2065962
Markus Klare: 0171 2109966

kontakt@klare-montageservice.de
www.klare-montageservice.de



Greve

LUXURY CARE®



Urlaub statt
Kurzzeitpflege
ab Pflegegrad 1

www.luxurycare.de

Greve Luxury Care • Lagesche Straße 13 • 32657 Lemgo
Tel.: 0 52 61 / 66 66 945 oder greve@luxurycare.de



Rhetorik, Hingabe und Präsenz

Was Manager und Unternehmer von Klaus Kinski lernen können

Ein Beitrag von Matthias Teutrine
Unternehmer. Innovationsmanager. Speaker.

www.diskussionstrainer.de

„Du dumme Sau!“

- Klaus Kinski

Klaus Kinski, der exzentrische und brillante Schauspieler, war nicht nur für seine beeindruckende Schauspielkunst bekannt, sondern auch für seine berühmten Wutausbrüche und unberechenbaren Verhaltensweisen. Während Manager und Unternehmer von Kinskis Rhetorik, Hingabe, Motivation, Energie und Präsenz viel lernen können, ist es ebenso wichtig, die eigenen Emotionen zu beherrschen. Eine Führungskraft darf sich keine cholerischen Anfälle erlauben, sondern muss stattdessen konstruktiv und kontrolliert agieren. Wie können Führungskräfte den positiven Aspekten Kinskis treu bleiben, ohne dessen negative Verhaltensweisen zu übernehmen?

1. Rhetorik: Die Macht der Worte gezielt einsetzen

Kinski war ein Meister der Rhetorik. Seine Fähigkeit, Emotionen und Gedanken durch Sprache zu vermitteln, war beeindruckend. Es ist wichtig, diese Fähigkeit zu nutzen, um Visionen klar und überzeugend zu kommunizieren. Dabei sollten jedoch stets ein respektvoller Ton gewahrt werden, auch in stressigen Situationen.

Anstatt in einer hitzigen Diskussion laut zu werden, wählen Manager eine ruhige, aber bestimmte Sprache, um Argumente vorzutragen. Dies fördert eine produktive Atmosphäre und zeigt Führungsstärke.

2. Hingabe: Leidenschaft ohne Übertreibung

Kinski war für seine unermüdliche Hingabe bekannt. Diese Leidenschaft ist auch im Geschäftsleben essenziell, doch sie sollte nicht in Überforderung oder unkontrollierte Emotionen umschlagen. Führungskräfte müssen lernen, ihre Hingabe auf positive Weise zu kanalisieren.

Zitat Kinski: „Ich lebe für den Film, sonst nichts.“

Diese Hingabe kann inspirierend sein, sollte jedoch mit einem gesunden Gleichgewicht einhergehen. Leidenschaft muss mit Ruhe und Bedachtheit kombiniert werden, um dauerhaften Erfolg zu bringen.

3. Motivation: Zielstrebigkeit ohne cholerische Anfälle

Kinskis unerschütterlicher Wille und seine eiserne Motivation waren bewundernswert, doch seine Wutausbrüche waren kontraproduktiv. Manager und Unternehmer sollten lernen, ihre Frustrationen zu kontrollieren und stattdessen lösungsorientiert zu handeln.

Wenn ein Projekt nicht wie geplant verläuft, darf man nicht in Zorn ausbrechen, sondern muss ruhig analysieren, was schiefgelaufen ist, um konstruktive Maßnahmen zu ergreifen. Ein Teammeeting zur Problemlösung kann dabei helfen, alle Beteiligten einzubeziehen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. In schwierigen oder komplexen Fällen kann es vorteilhaft sein, einen externen Moderator hinzuzuziehen, um persönliche Befindlichkeiten und Betriebsblindheit auszuschließen.

4. Energie und Präsenz: Positive Ausstrahlung statt Dominanz

Kinski hatte eine magnetische Präsenz und Energie, die alle um ihn herum in seinen Bann zog. Diese Eigenschaft ist im Geschäftsleben von unschätzbarem Wert, doch sie sollte nicht in Einschüchterung umschlagen. Eine positive und unterstützende Ausstrahlung kann das Team motivieren und stärken.

Zitat Kinski: „Ich bin kein Schauspieler, ich bin ein Ereignis.“ Dieses Selbstbewusstsein kann inspirieren, sollte aber ohne einschüchternde Dominanz ausgeübt werden. Führungskräfte müssen darauf achten, ihre Energie positiv zu nutzen, um eine offene und kooperative Arbeitsumgebung zu schaffen.

5. Authentizität: Echtheit ohne explosive Ausbrüche

Kinski war kompromisslos er selbst, unabhängig von den Konsequenzen. Authentizität ist auch für Manager und Unternehmer von zentraler Bedeutung, jedoch darf sie nicht mit unkontrollierten Emotionen verwechselt werden. Authentizität bedeutet, ehrlich und transparent zu sein, dabei aber immer respektvoll und professionell zu bleiben. Ein Manager kann seine Meinung klar und deutlich vertreten, ohne dabei laut oder aggressiv zu werden. Authentizität und Professionalität schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich.

6. Emotionsmanagement: Selbstbeherrschung als Schlüsselkompetenz

Die Kontrolle über die eigenen Emotionen ist eine entscheidende Fähigkeit für Führungskräfte. Während Kinski oft die Kontrolle über seine Wut verlor, müssen erfolgreiche Manager Techniken erlernen, um ihre Emotionen zu beherrschen und in schwierigen Situationen ruhig und besonnen zu bleiben.

In stressigen Situationen können Atemübungen, kurze Pausen oder das Führen eines Emotionsprotokolls helfen, die eigene Reaktion zu kontrollieren und konstruktiv zu bleiben. Dies verhindert Eskalationen.

Indem Führungskräfte ihre Balance zwischen Hingabe, Emotionen und professioneller Selbstkontrolle finden, können sie die positiven Eigenschaften Kinskis nutzen, ohne seine destruktiven Verhaltensweisen zu übernehmen. So können sie nicht nur ihre eigenen Fähigkeiten verbessern, sondern auch ein inspirierendes und effektives Führungsumfeld schaffen.



Der 31. Detmolder Residenzlauf

Eindrucksvolle Tradition des Stadtsports

Der Residenzlauf in Detmold gehört ohne Frage zu den traditionsreichsten Stadtläufen Deutschlands. Mit seiner 31. Auflage am 17. August 2024 steht diese Veranstaltung, die sich seit mehr als vier Jahrzehnten der Förderung des Sports widmet, erneut in den Startlöchern. Ursprünglich wurde diese Tradition durch den Detmolder Sommerlauf im Jahr 1981 begründet und seitdem hat der Residenzlauf nahtlos an diese Laufkultur angeknüpft.

Die Firma AÜG Netzwerk Human Resources ist ab sofort Titelsponsor des 5 km AÜG Netzwerk Fitnesslaufes. Das Team des Detmolder Residenzlaufes freut sich über diese Unterstützung, die ebenso wie die der anderen Sponsoren wesentlich zur Durchführung des Sportereignisses beiträgt.

Die Strecke des Residenzlaufes besteht aus vier schnellen Runden, die sich wie immer durch die malerische Innenstadt von Detmold ziehen. Der Reiz besondere Reiz dieser



anspruchsvollen Route und die mitreißende Atmosphäre locken immer wieder begeisterte Läufer von nah und fern in die lippische Residenzstadt. Das Startbüro, sowie die Start- und Zielgerade, befinden sich auf dem Marktplatz im Herzen der Stadt, in dessen Umfeld sich auch zahlreiche gastronomische Betriebe auf die Teilnehmer und Zuschauer freuen.

Teilnehmer können sich noch bis zum 14. August 2024 für die Läufe anmelden. Es ist wichtig zu beachten, dass am Veranstaltungstag selbst keine Anmeldungen oder Ummeldung mehr entgegengenommen werden.

Laufen ist unsere Welt

LEX LAUFEXPERTEN

LAUFLADEN ENDSPURT

www.laufladen-endspurt.de

DETMOLD - ROSENTAL 5
PADERBORN - KAMP 30 | „LIBORI GALERIE“

HOMEMADE 100% ICECREAM

Eiscafé Salvatore
Detmolder Fach-Werk-Eis

Telefon: 0174 7901235

Bruchstraße 19, Detmold



- Um 17:45 Uhr beginnt der 2,5 Kilometer Stadtwerke Schüler- und Schülerinnenlauf für die Jahrgänge 2009 bis 2015.
- Um 18:20 Uhr findet der 5 Kilometer AÜG Netzwerk Fitnesslauf statt, bei dem alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer Jahrgang 2015 und älter starten können.
- Um 19:00 Uhr startet schließlich der 10 Kilometer Detmolder Residenzlauf, ebenfalls für die Jahrgänge 2015 und älter.

Der Residenzlauf ist außerdem ein Wertungslauf des Lippischen 4-Städte-Cups, zu dem neben Detmold auch der Sparkassen Ziegler Lauf in Lage (24.05.24), der UrLand-Lauf in Oerlinghausen (16.08.24) und der Hanselauf in Lemgo (30.08.24) zählen. Für eine Wertung im 4-Städte-Cup ist eine Teilnahme an mindestens drei der Läufe über die 10 Kilometer-Distanz erforderlich. Eine gesonderte Anmeldung hierfür ist jedoch nicht notwendig.

Weitere Informationen und Details zum Residenzlauf und zum Lippischen 4-Städte-Cup finden Interessierte auch unter www.lippische4staedtecup.de. Außerdem werden regelmäßige Aktualisierungen und Eindrücke auf dem Instagram-Account des Sportverbandes Detmold geteilt.

Mit der 31. Auflage des Detmolder Residenzlaufes setzen die Organisatoren und alle teilnehmenden Läuferinnen und Läufer eine lange Tradition des Sports fort und tragen zur Lebendigkeit dieser bezaubernden Stadt bei. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg!

Der Ablauf des Tages ist wie folgt geplant:

- Ab 15:00 Uhr können die Startnummern im Rathaus in Detmold (Marktplatz) abgeholt werden.
- Um 17:00 Uhr startet der Bambini-Lauf über 500 Meter für die Jahrgänge 2018 bis 2024.
- Um 17:15 Uhr folgt der 1,5 Kilometer Stadtwerke Schülerinnenlauf für die Jahrgänge 2014 bis 2018.
- Um 17:30 Uhr startet der 1,5 Kilometer Stadtwerke Schülerlauf ebenfalls für die Jahrgänge 2014 bis 2018.

**SCHNELLER ALS IM LAUFEN
SIND WIR NUR IM
VERKAUFEN!**





Anzeige

Eduard Dück

Vom Siebdrucker zum Lebenshelfer

Kasachstan – das rund 20 Millionen Bewohner zählende Land in Zentralasien, die meisten von ihnen muslimische Kasachen, grenzt im Norden an Russland, im Süden an Turkmenistan, Usbekistan und Kirgisistan und im Südosten an die Volksrepublik China. Der größte Binnenstaat der Welt hat sich nach dem Zerfall der Sowjetunion 1991 als Präsidentialrepublik unabhängig erklärt und ist das Geburtsland von Eduard Dück, auch wenn er nicht viel Zeit hatte, im kasachischen Boden seine Wurzeln zu schlagen.

Er war gerade einmal 15 Monate alt, als er noch vor dem Zerfall des Sowjetreiches mit seinen Eltern in das Land des Hermann übersiedelte und hier seinen eigentlichen Lebensweg beginnen konnte. Seine Eltern waren Deutsche, bzw. Russlanddeutsche, Nachkommen deutscher Kolonisten. Diese wurden vom Zarenreich unter Katharina der Großen angeworben, um dünn besiedelte Gebiete, die durch die territoriale Expansion Russlands hinzugekommen waren, zu besiedeln und zu bewirtschaften. Fast ein Drittel dieser

überwiegend handwerklich-bäuerlichen Einwanderer stammte aus Westfalen. Eduard, der als Russlanddeutscher in Kasachstan geboren wurde, für den Ostwestfalen und besonders Lippe zur Heimat geworden ist.

„Meine Eltern“, so erinnert er sich noch gut, „hatten immer den Traum, wieder dahin zu gehen, wo ihre Familie ursprünglich herkommt. Back to the Roots sozusagen, zurück zu den Wurzeln. 1988 haben sie sich diesen Traum erfüllt und sind mit mir nach Detmold umgezogen, wo wir zunächst für kurze Zeit in einer Notunterkunft Quartier fanden. Relativ schnell hatten wir dann aber unsere eigene Wohnung“, so Eduard.

So wuchs er in Lippe auf, ausschließlich in Detmold, wo er auch seine ganze Schulzeit bis zum Realschulabschluss verbrachte. „Mit 5 jüngeren Geschwistern, von denen 4 in Detmold das Licht der Welt erblickt haben“, ergänzt er. Zwar wollte er noch das Fachabitur machen, entschied sich dann aber dafür, eine Ausbildung zum Siebdrucker zu absolvieren.

Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger

Der fertig ausgebildete Siebdrucker Eduard Dück entschied sich zu einer weiteren Ausbildung, und zwar als Gesundheits- und Krankenpfleger. In Lippstadt. Bevor er jedoch damit anfangen konnte, ging es zunächst für 7 Monate nach Australien.

„Mit dem Work & Travel Visum konnte ich gegen Gehalt oder Kost und Logis durch Australien ziehen und nebenher arbeiten, um meine Reisekasse immer wieder aufzufüllen. Das war für mich natürlich Abenteuer pur, und hat darüberhinaus auch meine Fremdsprachenkenntnisse erheblich verbessert. Sprache, Land und Leute – es war eine super Zeit“, erinnert sich Eduard gerne.

Der theoretische Teil der Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger erfolgte zwar in Lippstadt, aber der praktische Teil fand an der bekannten LWL-Klinik in Warstein statt, die auf die Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen spezialisiert ist.

„Die decken mit hochgradig professionellen und sehr erfahrenen Ärzten, Pflegern und Betreuern ein breites Feld aus den Bereichen Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Rehabilitation ab. Ich habe da viel lernen können“, berichtet Eduard. Nach drei Ausbildungsjahren legte er sein Examen ab.

Der gelernte Siebdrucker ist jetzt ausgebildeter Gesundheits- und Krankenpfleger. Aber er wollte noch einmal ins Ausland. Dieses Mal nach Kenia. Zur selben Zeit wurde über ein christliches Missionswerk in der Nähe von Nairobi eine neue Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigungen gegründet. „Mit einer kurzen Unterbrechung von wenigen Tagen – meine Schwester hatte geheiratet – war ich insgesamt knapp drei Monate dort und habe an allen Ecken und Enden geholfen, die Einrichtung mit aufzubauen. Aber anders als bei meiner Australienreise habe ich nur wenig vom Land gesehen. Einmal eine Woche Strandurlaub. Eine kurze aber schöne Zeit.“



Als Siebdrucker nicht glücklich

„So richtig glücklich hat mich das aber nicht gemacht. Schnell musste ich feststellen, dass mir der tagtägliche Umgang mit Maschinen auf Dauer gesehen nicht gefallen würde. Als eine schöne und willkommene Abwechslung empfand ich hingegen die Abteilung der Lebenshilfe Detmold, die in unserem Unternehmen beheimatet war, und die zu bedruckenden Kaffeetassen aus- und nach dem Druck wieder eingepackt haben. Über sie hatte ich dann auch meine ersten Kontakte mit dem Bereich der Lebens- und Altershilfe. Meine Ausbildung zum Siebdrucker habe ich abgeschlossen, aber parallel dazu, in meiner Freizeit und an den Wochenenden, konnte ich bereits erste eigene Erfahrungen im Umgang mit behinderten Menschen sammeln und vertiefen.“

Eine seiner ersten Aufgaben war es, regelmäßig mit einem jungen Mann mit Beeinträchtigung schwimmen zu gehen. Er betreute aber auch eine kleine Gruppe junger Menschen, mit denen er nach Bethel in die Disco für Menschen mit Beeinträchtigungen fuhr.

„Sie prägten meine ersten Erfahrungen in diesem Bereich und schnell wurde mir bewusst, dass der Umgang mit Menschen genau das ist, was mir Spaß machen und mich erfüllen würde. Nach meinem Abschluss als Siebdrucker stand mein eigentlicher Berufswunsch damit fest: Der Dienst am Menschen.“



Psychiatrie und Altersheim in Basel

Mit dem Ausland hat er es scheinbar, denn kaum zurück in Detmold, entschied er sich in die Schweiz zu gehen. Für zunächst zwei Jahre, in Wirklichkeit wurden es aber neun Jahre.

„Angefangen habe ich in einer Klinik für Psychiatrie in Basel. Aber nach relativ kurzer Zeit habe ich dort wieder aufgehört und mich als Krankenpfleger in einem Wohnheim für Menschen mit Beeinträchtigung beworben. Ebenfalls in Basel. Und in diesem Heim habe ich dann knapp acht Jahre gearbeitet. Gewohnt habe ich die meiste Zeit aber im deutschen Lörrach, also nicht weit von der Grenze zur Schweiz und von Basel entfernt.“

Ende 2022 kam Eduard Dück zurück nach Deutschland.

Es wurde Zeit, für eine Heimkehr nach Detmold, das stand für ihn außer Frage. „Ich liebe diese Stadt. In ihr bin ich aufgewachsen, hier habe ich bis heute noch viele Freunde aus meiner Kindheit, hier lebt meine Familie, ich mag das besondere Flair dieser Stadt, ihre Architektur, ihre Menschen, einfach alles“, gesteht Eduard.

Aber der Weg zurück war auch mit einem festen Wunsch verbunden, einem beruflichen Ziel, das sich in den vorherigen Jahren als Angestellter immer stärker herauskristallisiert hatte: Dem Ziel der Selbständigkeit.

Wieder in Detmold war Eduard zunächst für 5 Monate arbeitslos gemeldet. So lange brauchte es, bis vom Arbeitsamt die Förderung für seine Selbständigkeit genehmigt wurde. „Das reicht von der Überprüfung der fachlichen und sozialen Kompetenz bis zur Genehmigung des Businessplans, und das geht nicht von heute auf morgen. Doch ich konnte die Zeit gut nutzen, um mich gründlich auf alles vorzubereiten. Als mir dann mein Weg in die Selbständigkeit ermöglicht, beziehungsweise die Fördermittel dafür genehmigt wurden, habe ich im wahrsten Sinne des Wortes einen Sprung an die Decke gemacht. Meine ganze Familie und alle Freunde haben sich mit mir gefreut. Es war ein großartiger Tag.“

Promedica Plus Lipperland

Mit Gründung der Promedica Plus Lipperland, einem 24-Stunden Pflege- und Betreuungsdienst, verwirklichte Eduard seinen Traum. Und dieser Pflegedienst lief von Beginn an sehr gut.

„Ich habe erlebt, wie meine Eltern meinen Großvater zu Hause pflegten und mit welchen Einschränkungen meine Eltern in dieser Zeit lebten. Dies hat mich dazu motiviert, Menschen, die auf eine 24-Stunden-Betreuung angewiesen



sind, dabei zu unterstützen, in ihrem vertrauten Umfeld bleiben zu können, in dem sie sich wohl und geborgen fühlen, während ihre Angehörigen deutlich entlastet werden. Ich bin der festen Überzeugung, dass Menschen eigenständig darüber entscheiden sollten, wo sie im Alter leben möchten und wie sie ihren Alltag gestalten wollen. In der Stationären Pflege ist dies aufgrund von Personalmangel, Tagesstruktur und der hohen Anzahl an Bewohnern oft nicht möglich. Aus diesem Grund habe ich Promedica24 ins Leben gerufen. Ich möchte es unseren Senioren ermöglichen, auch weiterhin in ihrem lieb gewonnenen Zuhause selbstbestimmt leben zu können.“

Für seine Kundinnen und Kunden ist Eduard in allen Fragen und Belangen erster Ansprechpartner. In einem ersten und unverbindlichen Beratungsgespräch geht es zunächst darum, die individuellen Bedürfnisse der Pflegebedürftigen und Ihrer Angehörigen genau zu verstehen.

„Nur so kann ich die perfekte und absolut maßgeschneiderte Betreuungslösung entwickeln. Und zwar auch dann, wenn sich die Bedürfnisse des betroffenen Familienmitglieds und die der Angehörigen ändern. Auf Maß geschneidert und jederzeit flexibel anpassbar, das ist für mich makellose und verantwortungsvolle Betreuung. Und das geht nur mit totaler Hingabe und ausgeprägtem Einfühlungsvermögen.“

Diesem Anspruch kann man nur gerecht werden, wenn man erfahrene, zuverlässige, engagierte und emphatische Betreuungskräfte hat.

Natürlich gibt es vereinzelt auch Fälle, bei denen die zwischenmenschliche Chemie einmal nicht funktioniert und der Topf einfach nicht auf den Deckel passt oder nicht passen will. Das aber kommt glücklicherweise nur sehr selten vor. Und wenn dies doch einmal der Fall ist? „Dann setze ich mich persönlich sofort für eine Lösung ein, denn meine Kunden sollen auch langfristig mit unserem Service zufrieden sein.“

Weißer Elfen Lipperland

Pflegebedürftige rund um die Uhr zu betreuen ist Eduard Dücks Berufung. Er besitzt diese soziale Ader, die dafür notwendige Empathie und das Fingerspitzengefühl im Umgang mit Menschen. Helfen macht ihm Freude.

Doch es gibt auch Menschen, in den überwiegenden Fällen Alleinstehende höheren Alters, die nicht pflegebedürftig sind, sondern einfach nur Hilfe im Alltag und zu Hause brauchen. Eine stundenweise Betreuung z.B. für das Einkaufen, für den Arztbesuch, zur Begleitung ins Konzert, für das Reinigen der Wohnung. Hilfebedürftige Menschen, aber nicht pflegebedürftige Menschen. Für sie hat sich Eduard Dück gemeinsam mit seinem Schulfreund Dominik Dohmeyer den „Weiße Elfen“ angeschlossen.





Eduard und Dominik verbindet seit Teenager-Tagen eine tiefe Freundschaft, die sich unter anderem darin ausdrückt, dass beide heute Patenonkel des Kindes des jeweiligen anderen sind. Während Eduard seine Zukunft schon früh in der Pflegebranche sah, arbeitete Dominik nach einer klassischen Ausbildung zum Mauerer 16 Jahre im Baugewerbe.

Eduards Begeisterung für die Arbeit mit Menschen steckte auch Dominik an, so dass er den Quereinstieg wagte und aus den Freunden auch Geschäftspartner wurden, die bereits weitere Standorte planen.

Die „Weiße Elfen“ sind eine gemeinnützige UG, die sich aus ehrenamtlichen und fest angestellten Helfern zusammensetzt und individuelle Unterstützung in den Bereichen Haushaltsführung, Betreuung und soziale Kontakte bietet.

„Von der Alltagsbetreuung und hauswirtschaftlichen Unterstützung bis zur Hilfe bei der Organisation von verbessernden Maßnahmen im Wohnumfeld, wie Treppenlift-Installation oder Umzugsplanung ist alles dabei und kann stundenweise in Anspruch genommen werden. Wir kümmern uns auch um den Garten und selbst um den Hund oder ein anderes Haustier“, so Eduard.

Die Helfer der Weiße Elfen Lipperland, die sich auch um Menschen mit Demenz kümmern, arbeiten in vielen Fällen ehrenamtlich mit der sogenannten Übungsleiterpauschale. Einige auch auf Minijob-Basis, auf Teil- oder Vollzeitbasis.

„Eines vereint sie alle“, meint Eduard. „Es ist ihr Verständnis und ihr Einfühlungsvermögen für Menschen jeden Alters, die in irgendeiner Weise Hilfe und Unterstützung benötigen. Für diese Menschen sind wir da, für diese Menschen bin ich da, und wenn wir sie mit unserer Arbeit glücklich machen können, dann macht das uns und mich auch glücklich.“



Weiße Elfen Lipperland

gemeinnützige UG (haftungsbeschränkt)
Paulinenstraße 61 • 32756 Detmold
Tel. 05231 615 80 19 • 0170 241 40 27
www.weisse-elfen-lipperland.de

Elfen gesucht

Ehrenamt, Minijob, Teilzeit, Vollzeit

Wir vergrößern uns kontinuierlich und suchen Dich als neue Elfe (auch Quereinsteiger) im Bereich Betreuung, Haushalts- & Alltagshilfe an verschiedenen Standorten in der Region.

Das solltest du mitbringen:

Verständnis und Einfühlungsvermögen für Menschen jeden Alters haben, die in irgendeiner Weise Hilfe und Unterstützung benötigen.

Ein Führerschein wäre ideal, ansonsten suchen wir passende Klienten in Deiner Nähe.

Das kannst Du von uns erwarten:

- Flexible Arbeitszeiten / freie Zeiteinteilung
- Keine Schicht-, Wochenend- & Feiertagsdienste
- Ausreichend Zeit für deine Einsätze
- Ein fester Kreis an Klienten
- Unbefristetes Arbeitsverhältnis nach Probezeit
- Bezahlte Anfahrten und Kilometerpauschale

Notwendige Zertifikate können über uns erworben werden.

Wenn du Dich als Elfe siehst und ein großes Herz hast, melde dich unter: info@weisse-elfen-lipperland.de oder 0170 241 40 27



Achtung! Achtung!

Diese Bananen haben rein gar nichts mit unseren Agentur-Dienstleistungen zu tun.

Wir sind eine Werbeagentur und entwickeln Kampagnen, Anzeigen und Internetseiten. Ach ja, und Aufmerksamkeit können wir auch erzeugen. Zum Beispiel jetzt.

Den Rest erzählen wir Dir persönlich, wenn Du uns anrufst.

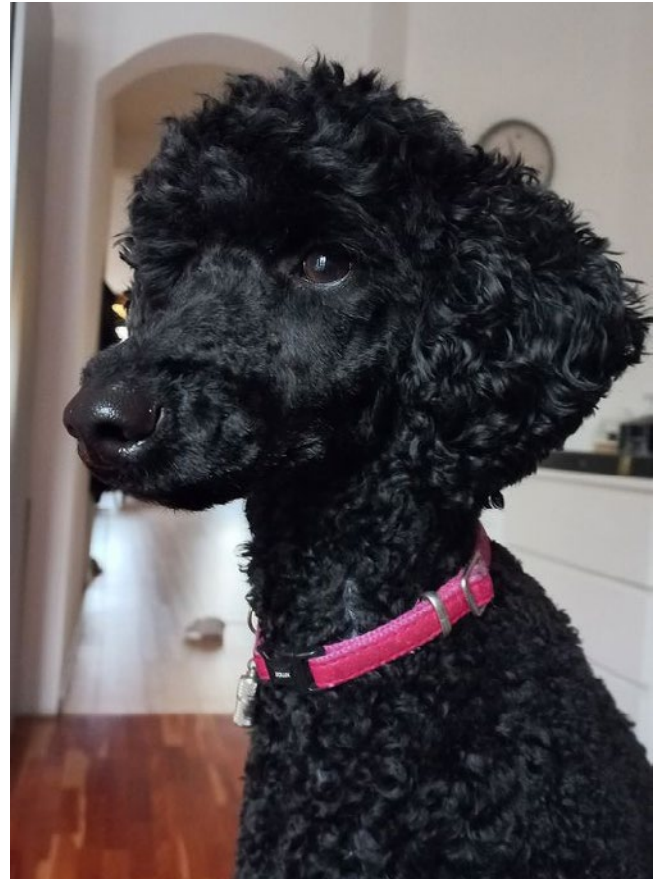


Teutrine
Medien & Consulting

05231-927070 • www.teutrine.de

Wuff Life Balance

Ein Bürohund berichtet



Wuff! Hallo zusammen, ich bin Luzi, eine kleine Pudelhündin mit einem großen Herzen und einem noch größeren Sinn für Work-Life-Balance. Jeden Tag begleite ich mein Frauchen ins Büro, und ich muss sagen, das Leben als Bürohund hat so seine besonderen Vorzüge.

Schon beim Betreten des Büros spüre ich die freudigen Begrüßungen. Meine Kollegen, also die Menschen, die hier arbeiten, sind immer so froh, mich zu sehen. Ihre Gesichter hellen sich auf, wenn sie mich streicheln und kraulen. Diese Momente sind nicht nur für mich wunderbar, sondern auch für sie. Sie helfen ihnen, Stress abzubauen und sich zu entspannen. Ich merke, wie sie ruhiger und glücklicher werden, wenn sie mein weiches Fell streicheln und meine Zuneigung spüren.

Für mich ist es auch wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit zu haben. Ich melde, wenn Fremde ins Büro kommen, und Sorge dafür, dass alle sicher sind. Das ist meine Aufgabe und ich mache sie mit Stolz. Aber genauso wichtig sind die kleinen Gassirunden, die ich tagsüber unternehme. Diese Spaziergänge sind nicht nur gut für mich, sondern auch für mein Frauchen und manchmal sogar für andere Kollegen. Ein bisschen frische Luft und Bewegung belebt den Geist und bringt neue Energie.

Es gibt auch diese kleinen Pausen, in denen ich mich einfach nur hinlege und döse, während mein Frauchen arbeitet. Diese Momente der Ruhe sind entscheidend. Sie geben mir die Möglichkeit, mich zu erholen und meine Batterien wieder aufzuladen. Ich sehe, dass auch die Menschen diese Pausen brauchen. Manchmal mache ich ihnen das vor, indem ich mich einfach hinlege und sie daran erinnere, dass es okay ist, auch mal ein kleines Power-Napping einzulegen.

Ein entspannter Arbeitstag ist für uns alle so wichtig. Es geht nicht nur darum, produktiv zu sein, sondern auch darum, sich wohlfühlen und Freude an dem zu haben, was man tut. Ich bin der Meinung, dass ein ausgeglichenes Leben – mit Arbeit, Pausen, Bewegung, viel Zuneigung und ein paar Leckerlis – der Schlüssel zu Glück und Zufriedenheit ist.

Also, in diesem Sinne: Nehmt euch Zeit für die kleinen Freuden im Leben, auch bei der Arbeit. Lasst euch nicht zu sehr stressen und denkt daran, dass ein bisschen Zuneigung und ein kurzer Spaziergang Wunder wirken können. Wuff!

Eure Luzi von Falkenberg
Door-Beller und Wellnessbeauftragte
bei Teutrine Medien & Consulting



Tipps für Notfälle mit Haustieren

(djd). Haustiere können ihren Haltenden leider nicht sagen, wenn ihnen etwas wehtut – geschweige denn, wo sie Schmerzen haben und wie stark diese sind. Einen ersten Hinweis liefern sichtbare Wunden, bemerkbare Symptome oder Verhaltensauffälligkeiten. Während an einem leichten Humpeln nur ein Dorn zwischen den Zehen schuld sein kann, können bläulich verfärbte Bindehäute auf einen Notfall hinweisen und schnelles Handeln erfordern. Für den Fall der Fälle sollten Menschen mit Hunden und Katzen daher die folgenden drei Tipps berücksichtigen:

1. Vorsorge ist die beste Sorge

Der beste Notfallschutz heißt: gut vorbereiten und absichern. Dazu gehört, die Telefonnummern der Notfallpraxis oder -klinik bzw. der Tiernotrettung in der eigenen Region parat zu haben. Letztere unterstützen bei der Erstversorgung, vermitteln den Kontakt zur nächstgelegenen verfügbaren Praxis oder Tierklinik und transportieren den kranken Vierbeiner, wenn nötig, dorthin. Eine passende Haustier-Krankenversicherung sichert Notfälle zudem finanziell ab. Weitere Informationen rund um den Notfallschutz finden Interessierte beispielsweise im Podcast „Pfote drauf“ der Agila Haustierversicherung. In Folge 19 gibt Tierärztin Lisi Baszler hilfreiche Tipps.

2. Den Notfall erkennen

Um im Fall der Fälle reagieren zu können, sollten Haltende einen Notfall als solchen erkennen können. Dabei helfen beispielsweise Notfall-Checklisten wie die von Agila. Konkrete Fragen wie „Hat Ihr Tier einen Hitzschlag erlitten (zum Beispiel starkes Hecheln oder Speicheln, knallrotes Zahnfleisch)?“ oder „Hat Ihr Tier sehr blasse oder bläulich verfärbte Bindehäute oder Zahnfleisch?“ geben eine erste Orientierung – werden eine oder mehrere Fragen auf der Checkliste mit „Ja“ beantwortet, handelt es sich höchstwahrscheinlich um einen Notfall. Zu Hause kann die Liste ausgedruckt gut sichtbar aufgehängt werden, für unterwegs bietet sich ein PDF auf dem Smartphone an.

3. Im Notfall selbst handeln

Wer dem eigenen Vierbeiner im Notfall möglichst schnell helfen möchte, sollte sich vorab mit ein paar Erste-Hilfe-Maßnahmen für Tiere beschäftigen. Im Tiergesundheitsbereich unter www.agila.de/tiergesundheit zum Beispiel sind zahlreiche Checklisten und Infografiken rund um die Gesundheit von Hund und Katze mit vielen Erste-Hilfe-Maßnahmen zu finden – genauso wie eine Liste mit Symptomen und entsprechenden Behandlungsmethoden. Besteht beispielsweise der Verdacht auf einen Hitzschlag, weil das Tier nach längerem Aufenthalt in der Sonne sehr apathisch wirkt und Kreislaufprobleme hat, ist es ratsam, es mit in Wasser getauchten Tüchern langsam abzukühlen und nicht zu kaltes Wasser zum Trinken anzubieten.

Von der Wiege zur Wiege: So lautet die Übersetzung des Konzepts Cradle to Cradle (C2C), bei dem alle Materialien in einem geschlossenen Kreislauf fließen, sodass kein Abfall entsteht und alles wiederverwendet werden kann. Der Spielwarenhersteller Schleich etwa bringt im Sommer 2024 seine ersten drei recycelbaren und Cradle to Cradle Certified Bronze Spielfiguren auf den Markt: Eine Schildkröte, ein Löwe und ein Bonobo sind dann im Online-Shop unter www.schleich-s.com erhältlich. Die Figuren unterscheiden sich optisch und in Qualität und Sicherheit nicht von den gewohnten Spielfiguren. Ausgediente Figuren können kostenlos an Schleich geschickt werden. Dort wird das Material von einem Recycling-Partner zu Granulat aufbereitet, aus dem neue Figuren entstehen.



Fotos: djd-k/AMIGO Spiel + Freizeit



Spielen und malen: Beide Wünsche werden bei Spielen mit Würfelstiften erfüllt. Das sind eckige Buntstifte, die auf der einen Seite eine Mine haben und auf der anderen ein Würfel sind. Bei der Serie „Pick a Pen“ von Amigo gibt es fünf verschiedene Würfelstifte und drei Varianten. Es geht darum, seinen Spielbogen mit bunten Farben zu kolorieren und dabei strategisch entweder die passenden Felder oder die richtige Anzahl von Feldern auszumalen: www.amigo-spiele.de.

Kinder lieben Hörspiele: Anders als Bilderbücher lassen gehörte Geschichten der kindlichen Fantasie völlig freien Lauf. Die berühmten Fünf Freunde haben ein junges Spin-off erhalten: basierend auf original Kurzgeschichten von Enid Blyton ist „Fünf Freunde Junior“ eine neue, eigenständige Hörspielserie mit einer kompakteren Erzählweise und kürzerer Laufzeit. Für Kinder im Vor- und Einschulungsalter. Infos: www.fuenf-freunde-junior.de.



Fotos: djd-k/EUROPA

HITS FÜR KIDS

Bei Familien beliebt sind die Landal Ferienparks in Wassernähe: Der Park im südholändischen Ouddorp Duin etwa liegt in einer Dünenlandschaft, nur 100 Meter vom Strand entfernt. Das Beach-Resort Travemünde befindet sich direkt an der Ostsee. Und im dänischen Jütland kann man direkt am Strand gelegene Ferienhäuser buchen: www.landal.de.

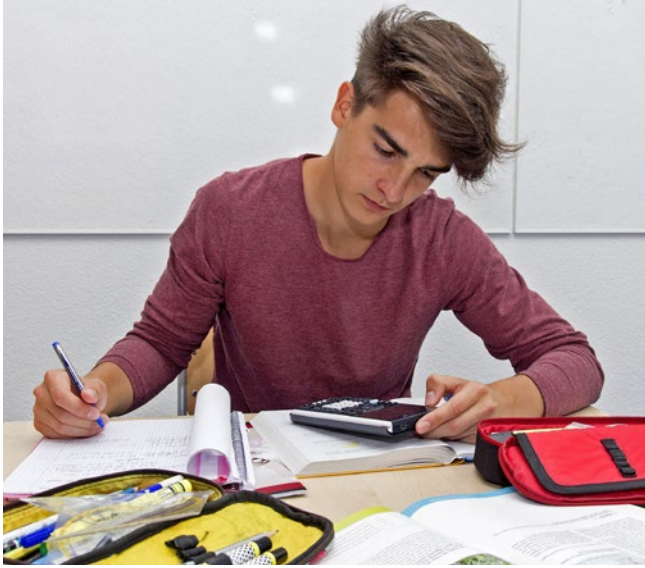


Foto: did-k/Landal Greenparks/Marten Huisman

Tausende Kinder fiebern voller Vorfreude ihrem ersten Schultag entgegen. Für Glücksmomente sorgen Präsente mit persönlicher Note. Eine schöne Idee ist es, Bilder zu präsentieren, die sich einfach auf Holzaufstellern arrangieren lassen. Fotosticker, die unter www.cewe.de erhältlich sind, eignen sich, um die Festtorte mit Dekopins zu dekorieren oder Schulmaterialien zu kennzeichnen.



Foto: djd-k/www.cewe.de



Wer Sozialleistungen bekommt, kann auch Nachhilfe für Kinder fördern lassen

(dj/d). Bildung ist wichtig für junge Menschen, gesellschaftliche Teilhabe ebenso. Genau deswegen gibt es das Bildungs- und Teilhabepakt der Bundesregierung (BuT). Dieses soll dazu beitragen, dass alle Kinder und Jugendlichen, ganz unabhängig von der finanziellen Situation ihrer Eltern, an schulischen und Freizeitangeboten teilnehmen können. Das Paket umfasst unter anderem Zuschüsse zur Schulverpflegung, für Lernmaterialien, Klassenreisen und auch für Nachhilfestunden.

Bildungszugang für alle

Knapp 14 Prozent der Kinder in Deutschland wachsen nach Angaben des Nachhilfeanbieters Studienkreis in Familien auf, die Sozialleistungen nach dem Sozialgesetzbuch beziehen und somit auch berechtigt sind, sich bei den Kosten für Nachhilfe unterstützen zu lassen. „Schüler und Schülerinnen, die den Unterricht mit Mitteln aus dem BuT-Paket finanzieren, sind bei uns nicht selten“, erklärt Studienkreis-Sprecher Thomas Momotow. „Etwa ein Drittel unserer Kinder nimmt diese Hilfe in Anspruch. Und das ist auch gut so, denn um den Fachkräftemangel zu beheben, braucht unsere Gesellschaft jeden klugen Kopf, den sie bekommen kann.“

Förderung per Gutschein

BuT-anspruchsberechtigt ist, wer Sozialleistungen wie Bürgergeld, Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Kinderzuschlag, Asylbewerber-Leistungen oder auch Wohngeld bezieht. Die Kosten für die Nachhilfe, etwa für Mathe, Deutsch oder Englisch, übernimmt für die Familien dann die zuständige Leistungsstelle. Voraussetzung ist, dass die Schule keine eigenen Förderprogramme anbietet und die Lehrkräfte den Bedarf bestätigen – auch, wenn die Versetzung beim Kind nicht gefährdet ist. Der Antrag für Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabe-Paket muss bei der zuständigen Stelle, etwa dem örtlichen Jobcenter oder dem Sozialamt, gestellt werden. Allerdings ist die Antragstellung immer noch recht kompliziert, sodass zahlreiche Berechtigte die Leistungen nicht oder nur teilweise abrufen. Wer hier Unterstützung braucht, kann unter www.studienkreis.de einen unverbindlichen und kostenlosen Beratungstermin zum Thema Förderung für Nachhilfestunden vereinbaren.

JETZT BESTELLEN


PETRA KIRSCHKE
SKETCHNOTES

MEINE BUCH-REIHE IM PIXI-FORMAT:

Mr. Peblby



Wer mich zum Freund hat,
der braucht keine Feinde!
von Petra Kirschke

Mr. Peblby



Freunde sind die Familie,
die man sich aussucht!
von Petra Kirschke

Mr. Peblby



Das Leben beginnt noch
dem ersten Kaffee!
von Petra Kirschke

Mr. Peblby



Alexa, treib' Sport für mich!
von Petra Kirschke





 **Teutrine**
Medien & Consulting

Wenn Dein "Print" tot ist,
dann arbeite doch bei uns!

Wir suchen **Medienberater**



Matthias und Markéta Teutrine
05231 - 92 70 70
www.teutrine-medien.de



Foto: djd/Bauherren-Schutzbund/Getty Images/Florian Küttler

Minimalismus und Flexibilität im Eigenheim

Was Bauherren vom Tiny-House-Trend lernen können

(djd). Der Trend zu Tiny Houses hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen. Diese kleinen, oft mobilen Wohnräume mit maximal 50 Quadratmeter bieten eine effiziente Nutzung des Raums und setzen auf minimalistische Gestaltung. „Auch wenn man nicht in ein Minihaus ziehen möchte, so können Bauherren dennoch viel von diesem Trend lernen und in ihre Projekte integrieren“, sagt Erik Stange, Pressesprecher des Verbraucherschutzvereins Bauherren-Schutzbund e.V. (BSB).

Platzbedarf realistisch einschätzen

Eine wertvolle Lehre aus der Tiny-House-Bewegung ist für Stange die Frage: Wie viel Platz benötige ich tatsächlich? Was sind die Funktionen, Möbel und Einrichtungen, auf die

ich keinesfalls verzichten möchte? Durch die Konzentration auf das Wesentliche lässt sich der Grundriss eines Hauses optimieren. So können Räume zum Beispiel flexibel genutzt werden. Im Tiny House essenziell, lassen sich Teile davon auch im normalen Eigenheim kreativ umsetzen. Typische Beispiele sind Wohnzimmer, die sich mit ein paar Handgriffen zum Gästezimmer umbauen lassen, sowie eine Homeoffice-Ecke im Schlafzimmer oder im Koch-Ess-Bereich. Wer sich unsicher ist, kann unabhängigen Rat einholen, zum Beispiel durch einen BSB-Bauherrenberater. Unter www.bsb-ev.de gibt es dazu mehr Informationen und ein bundesweites Beraterverzeichnis. Kosten sparen lassen sich auch durch den Verzicht auf einen Keller.

Nachträgliche Erweiterungen bereits vorausplanen

Viele Tiny-House-Konzepte bauen auf Modulen auf, die sich einfach zusammenstellen und problemlos erweitern lassen. Dieses Grundprinzip bieten auch manche Fertighausanbieter an, bei denen man verschiedene Module wählen und kombinieren kann. Ein Vorteil dabei: Die Hauselemente sind weitgehend im Werk vorgefertigt, sodass Bauzeiten kurz ausfallen. Doch bei einem individuell geplanten Haus lassen sich Erweiterungen ebenfalls vorplanen. An einem Holzbau etwa sind nachträgliche Anbauten leichter realisierbar als an einem Stein auf Stein gemauerten Gebäude. Bei der Bauplanung sollte berücksichtigt werden, dass die Anschlüsse für Versorgungsleitungen in neue Bauteile bereits vorbereitet sind. So kann man zunächst kostensparend kleiner planen und später erweitern, etwa wenn Kinder kommen und mehr Budget verfügbar ist.

Foto: djd/Bauherren-Schutzbund/Getty Images/Zoomar RF





**MENKE GRUPPE
PADERBORN**

**FACHKOMPETENZ
RUND UMS ROHR**

Rohrreinigung

Kanal-TV-Untersuchung

Dichtheitsprüfung

Wasserschaden

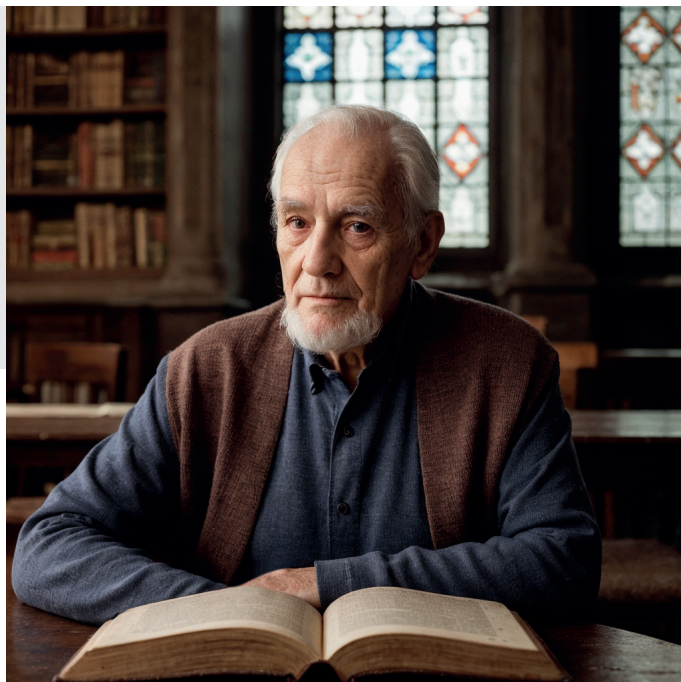
Rohrbruch

**24h
Notdienst**

05231 / 568 19 19

www.menke-abwasser.de

Satori Cordis wurde 1956 in München als Sohn eines deutschen Vaters und einer griechischen Mutter geboren. Schon früh entwickelte er eine Leidenschaft für Philosophie und Geschichte, inspiriert durch die antiken Ruinen und Mythen, die er auf seinen Reisen entdeckte. Der Philosoph wurde bekannt für seine Fähigkeit, komplexe Sachverhalte und Ideen verständlich zu machen und praktische Lebensratschläge zu geben. Dabei kombiniert er seine Erfahrungen aus den verschiedenen religiösen Traditionen mit philosophischen Überlegungen zum modernen Leben.



Satori Cordis zum Thema:

Wettkampf und Frieden

Liebe Freunde,

Olympia, jene ehrwürdige Tradition, die seit der Antike als Symbol für den edlen Wettstreit und den universellen Frieden steht. Eine Zeit, in der alle Waffen ruhen und es nur um den ehrenwerten, sportlichen Wettkampf geht.

Die Spiele zeigen uns die duale Natur des Menschen: den Drang, sich zu messen und gleichzeitig den Wunsch nach Gemeinschaft und Harmonie. Der Geist der Olympischen Spiele, wie ihn Pierre de Coubertin einst wiederbelebte, ist ein Ruf nach Einheit und Brüderlichkeit, in dem das Gemeinsame über das Trennende triumphieren soll.

Doch in unserer heutigen Welt sehen wir, wie dieser Geist verblasst. Der Wettkampf, einst ein edler Ausdruck des menschlichen Strebens nach Höchstleistung, wird vielerorts zum Sinnbild eines rigiden Leistungsprinzips. In Deutschland etwa, wo die Bundesjugendspiele einst den sportlichen Ehrgeiz und die Freude am Spiel feierten, wird nun über eine Abschaffung der Wertung diskutiert, um das Gleichheitsprinzip stärker zu betonen. Doch, ist es nicht gerade die Vielfalt der Fähigkeiten und Talente, die uns als Menschen ausmacht? Der Prophet Jesaja sagt: „Sie werden ihre Schwerter zu Pflugscharen schmieden und ihre Speere zu Sichel.“ (Jesaja 2:4) – ein Bild für die Umwandlung von Konkurrenz in Kooperation und den Übergang vom Konflikt zum Frieden.

In anderen Teilen der Welt jedoch wird der olympische Gedanke von Frieden und Freundschaft durch politische und wirtschaftliche Interessen überschattet. Kriege, Konflikte und

Machtkämpfe drohen den olympischen Frieden zu zersetzen, wie ein Feuer, das einst für die Erleuchtung entzündet wurde, nun droht, die Brücken zwischen den Völkern zu verbrennen.

„Wahrer Frieden ist nicht nur die Abwesenheit von Gewalt, sondern das Vorhandensein von Gerechtigkeit.“ Diese Worte des Dalai Lama erinnern uns daran, dass der wahre Geist von Olympia nicht nur in den Stadien gelebt werden muss, sondern in den Herzen und Handlungen der Nationen. Nicht nur zu Zeiten der Olympischen Spiele, sondern an jedem Tag in jedem Jahr.

Der Kampf zwischen dem Leistungsprinzip und dem Ideal der Gleichheit spiegelt die innere Spannung wider, die wir alle in uns tragen: den Wunsch, uns zu beweisen, und gleichzeitig den Drang, in Frieden und Eintracht mit anderen zu leben. Die Herausforderung besteht darin, einen Weg zu finden, diese Gegensätze zu vereinen, so wie das Yin und Yang im Daoismus eine Harmonie der Gegensätze darstellt.

Mahatma Gandhi erinnerte uns daran: „Es gibt keinen Weg zum Frieden, der Frieden ist der Weg.“ So lasst uns den olympischen Geist nicht als vergänglichen Traum, sondern als ewiges Ideal sehen, das uns leitet, wie ein Stern am Himmel, der uns daran erinnert, dass es in jedem Wettkampf auch Raum für Frieden und Menschlichkeit gibt.

Ich wünsche Euch Licht, Einheit und Erfüllung.

Kontakt: achtsam@satoricordis.de

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

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

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

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

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

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



SCHNELL – ZUVERLÄSSIG – TRANSPARENT

Ausgesperrt – Tür zugefallen?

Schlüsseldienst Mühlenbeck aus Paderborn kommt sofort!

24-STUNDEN-NOTDIENST



**Schlossnotdienst • Türöffnungen • Schlüsseldienst
Einbruchschutz • Videoüberwachung • Tresore**



Foto: djd/DEVK/Jürgern Naber

Ratgeber: **Richtiges Verhalten nach einem Autounfall**

(djd). 2.830 Tote auf deutschen Straßen: Das ist die traurige Verkehrsbilanz für 2023 laut Statistischem Bundesamt. Bei 2,5 Millionen Unfällen sind außerdem 364.900 Menschen verletzt worden. Für alle, die am Verkehr teilnehmen, ist es daher wichtig zu wissen, wie man sich bei einem Unfall richtig verhält.

Unfallstelle absichern

Vor allem heißt es: Ruhe bewahren! Oberste Priorität haben die Absicherung der Unfallstelle und Erste Hilfe für Verletzte. Zunächst sollte man die Warnblinkanlage einschalten, die Warnweste anziehen und das Warndreieck ausreichend weit entfernt aufstellen, um andere Fahrerinnen und Fahrer auf die Gefahrenstelle aufmerksam zu machen. Anschließend leistet man Verletzten Erste Hilfe und ruft zusätzlich zur Polizei (Notrufnummer 110) unbedingt die Feuerwehr (112) an, falls Betriebsstoffe ausgelaufen oder Personen verletzt sind.

Den Unfall richtig dokumentieren

Für die Schadenregulierung durch die Versicherung und mögliche Rechtsstreitigkeiten ist die Dokumentation der Unfallstelle wichtig. Sinnvoll ist es daher, Unfallort, Fahrzeuge und Schäden zu fotografieren und eine detaillierte Skizze des Unfallhergangs anzufertigen. Am besten notiert man sich Datum, Uhrzeit, Straßenzustand und Wetterbedingungen. Nicht vergessen: Personalien und Versicherungsdaten der beteiligten Personen austauschen sowie die Kontaktdaten möglicher Zeugen aufschreiben. Der eigenen Versicherung sollte man den Unfall so schnell wie möglich melden.

Wenn es nach dem Unfall kracht

Eine Verkehrsrechtsschutzversicherung, etwa bei der DEVK, schützt vor rechtlichen Streitigkeiten im Straßenverkehr sowie finanziellen Belastungen. Sie hilft beispielsweise, wenn Beteiligten nach einem Verkehrsunfall fahrlässige Körperverletzung vorgeworfen wird oder Führerscheinentzug droht. Detaillierte Informationen gibt es unter www.devk.de/recht. Zum Service des Kölner Versicherers gehört unter anderem eine unabhängige telefonische Rechtsberatung. Außerdem vermittelt das Unternehmen kompetente Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte und ermöglicht auch außergerichtliche Streitbeilegung über Mediation. Bei einem Rechtsstreit trägt die Rechtsschutzversicherung die Prozesskosten. Die Kfz-Haftpflicht kümmert sich um die Ansprüche der Geschädigten. Und wer haften muss, kann sich den Schaden am eigenen Fahrzeug trotzdem bezahlen lassen: Hier übernimmt die Vollkaskoversicherung.



SKODA



...reparaturen, unser
nen gilt: Wir wollen Ihnen den besten
eten.

paratur

wichtig, den Werterhalt Ihres
usichem. An unseren 5 Standorten
age, Lemgo und Bad Salzuffen,
n Lack- und Karosseriezentrum
mpetenter Ansprechpartner, um
schnellstmöglich zu beheben.
ng mit Ihrer Versicherung und
e gehören für uns ebenso
sch zum Service, wie unser
ervice.

ice - super Preis

gepflegten Autos müssen
ervice, Auspuff, Bremsen,
eiben und viele andere
Sie bei uns nicht nur in
m sparen mit unserem
sofort bis zu 20%. Das
fairen Preis.

er und Dellen

und Kratzer beheben
nstig. Und mit einer
len Sie in der Regel
b), für die Reparatur
lag oder kleinen
ormiert Sie gerne.

die Uhr!

stunden für Sie
oder schicken
nere Schäden
Fahrzeug in
ll werden Sie
wenn doch,
brauchen.

s, unserer
n Thema
? Dann
Anruf.

Autohaus Steg

DER NEUE
CALIFORNIA
Campingmobilität gepaart
mit Alltagsnutzen

schon ab
499 €*
mtl. Leasingrate
für Privatkunden

- Leasing-Sonderzahlung: 1.990,00 €
- Laufzeit: 48 Monate
- Fahrleistung p.A.: 10.000 km
- 48 Leasingraten mtl. à 499,00 €
- Kraftfahrzeugsteuer: 370,40 € p.A.
- Lackierung: Candy-Weiß

LENKMAL

Magazin für Mobilität

Autos · Bikes · Camping

Sommer
2024



www.LENKMAL.de

Jetzt lesen... www.lenkmal.de



STEGELMANN

Mobilität für Lippe
Service vor Ort



Autohaus Stegelmann GmbH & Co. KG

Bielefelder Str. 86-88	32756 Detmold	05231 63070
Sprottauer Str. 45	32756 Detmold	05231 63070
Gasstraße 1-5	32791 Lage	05232 60070
Stegelmann-Str. 1	32657 Lemgo	05261 25970
Oerlinghauser Str. 63	32108 Bad Salzuffen	05261 2597600

www.stegelmann.de



Mehr
Informationen:



All Electric Society Park

Zukunft erleben, entdecken, erforschen

In diesem Technologiepark wird die nachhaltige Welt von morgen gezeigt mit den Technologien von heute. Wie zuverlässig sind regenerative Energiequellen? Woher kommt die Energie, wenn die Sonne nicht scheint und der Wind nicht weht? Warum gibt es verschiedene Arten, ein Elektroauto zu laden? Und wie kommt der grüne Strom eigentlich in das Auto, in ein Gebäude oder in die Produktion?

Antworten auf diese und weitere Fragen gibt der All Electric Society Park von Phoenix Contact in Blomberg. Der interaktive Park zeigt, wie Energie gewonnen, gespeichert und verteilt wird, wie der Energieeinsatz optimiert wird und wie all diese Bereiche zusammenhängen.

➤ Mehr Informationen unter phoenixcontact.com/aespark