

# Treffpunkt OWL

Eine Beilage von DER HEISSE DRAHT Verlag BI 3305/09

(gültig bis 30. April 2009)

**Trauring-Studio**  
Minden

Eine runde Sache für die Zeit im Herbst

**20%**  
auf Trauringe (Silber-Gold-Platin)

Ständig mehr als 1400 Trauring-Paare

Minden  
Bäckerstr. 54-56  
Tel. 0571-25259

*Teppich*

**Familienfreizeitplatz Borlefzen**  
Camping am See

Campingplatz  
Badesee  
Boothafen

Seeufer 1, 34117 Vellmar  
Post 3, 34117 Vellmar  
Tel.: 0527 3311-87 28  
www.borlefzen.de

Sylt  
Foto: SXC



## AUS dem Inhalt

- Weiterbildungsbörse
- Freizeit aktiv
- 50+ Gesundheit & Pflege
- Spezialisten für Haus, Bau & Handwerk
- Badideen vom Profi

**CS** Seit 1986

**22 Jahre Erfolgreich**  
in der Kosmetikausbildung  
INTERNATIONALE Cidesco-Schule

**ERSTES PADERBORNER COSMETIC-COLLEGE**

Fußpflege-Visagisten-Schule Ergänzungsschule - Leitung: Christa Elwing  
**BERUF MIT ZUKUNFT!** Wir bilden aus zur Kosmetikerin mit internationalem CIDESCO-Diplom

**Aktuelle Kurse**  
Fußpflege.....22.09.2009 - 12.01.2010  
Kosmetik.....08.09.2009 - 11.11.2009  
Ganzkörpermassage.....13.-14.11.2009

weitere Kurse auf Anfrage

LE MANS WALL 21A - 33098 PADERBORN - Telefon 0 52 51 8 78 76 76  
FAX 48 00 76 - www.paderborner-cosmetic-college.de

**Paderborner Wir zahlen mehr GOLDANKAUF**  
direkt - bar - fair - kompetent

Wir kaufen ständig gegen sofortige Barauszahlung

Alt- u. Bruchgold • Zahngold / Dental  
Juwelen u. Brillanten (auch mit Steinen)  
Markenschmuck • Antikschmuck  
Barrengold • Gold- u. Silbermünzen  
(Sonderkonditionen) • Edelmetalle aller Art

**Nobeluhren**  
Rolex • Breitling • Cartier • Glashütte  
Omega • und viele andere Markenuhren

**Kostenlose Wertermittlung**  
Batterie wechselt • Reparaturen aller Art  
Personal-Anweisung nicht vergessen

**FAIR** Juweliers **Classic** unsere Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 9.30 - 18.30  
Sa 9.30 - 16.00  
Marienstr. 2  
33098 Paderborn Tel.: 05251 - 87 00 561

**Bäume fällt BARTLING**

Preisw. Bäume fallen mit eig. Kran  
auch Tannen Kostenloser Abfuhr  
Garten-Form-Schnitt von jedem Ort  
auch Haushaltsauflösungen und  
Entrümpelungen

Tel.: 0 52 32 / 43 86  
Tel.: 0171-7 20 64 19  
www.Baeume-Bartling.de

**G.U.T. BADAUSSTELLUNG**

Schöner Baden mit besseren Ideen

Die haben ihre ganz eigenen Vorstellungen, wenn es um die Gestaltung ihres Bades geht. Das ist es - denn wir helfen Ihnen bei der Umsetzung! Wir sind der richtige Partner für Bad-Ökonomie und lassen Ihnen in unserer Ausstellung all die Dinge, die Ihr Bad vor Entzweiung schützen. Schauen Sie doch mal rein und lassen Sie sich beraten. Bei uns wird maßgeschneidert geplant, damit Sie sich lange über die besten Ideen und Ideen freuen können.

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 9:00 - 18:00 Uhr  
Sa 9:00 - 13:00 Uhr  
Am Tag des Bades, Sa 18.9.09 9:00 - 17:00 Uhr

Samstag 09.09.09  
Anmeldung bis Freitag 08.09.09  
Anmeldung bis Freitag 08.09.09

Verbinden Sie einen Beratungstermin!

**Tag des Bades** 19.9.09

**G.U.T. BRÖTJE HANDEL BREUER KG**  
Fachgeschäft für Gebäck- und confectionäre  
Südkulde Str. 12425 Minden - Tel.: 0571 39930 - www.confectionaerung.de

**BIKERSPOINT**  
Fahrräder für Genießer

Der Kracher zum Saisonende:  
Cannondale CAAD 9  
mit Shimano 105, 10-Fach  
Super Rahmen mit Carbongabel,  
Lebenslange Garantie!  
statt 1.399,00 € **Abholpreis 1.099,00 €**

Lange Straße 11  
33378 Rheda-Wiedenbrück  
Fon 05242.57402  
www.bikers-point.de

**cannondale**

**KüchenKÖNIG**  
eröffnet wieder mit neuer Ausstellung  
Ende September 09

Wie im Januar dieses Jahres schlagend begann, wurde im Frühjahr zum Rennen die phantastischen Musterküchen wieder überkauft und damit ist der Weg frei für Neues. Während der Umbauarbeiten geht der **VERKAUF** selbstverständlich weiter. Hiermit können auch Sie ja noch etwas **ABSTAUBEN**.

Wie vom Firmeninhaber WIK König zu hören war, soll Anfang September 2009 der Umbau abgeschlossen sein.  
Die Kunden können sich dann auf eine neue Ausstellung in Lehm, die auch mit Ausstellungen in den Großstädten enthalten kann, freuen.  
Als exklusiver Händler im heimischen Raum bietet Küchen König die hochwertige **NATIONAL-KÜCHEN** an.

**KÜCHENKÖNIG**  
Bahnhofstraße 39 - 32489 Petershagen AUS LANDE  
Tel.: 0 57 62 / 88 62 44 - www.kuechen-land.de

Foto: MEV

Sonderveröffentlichung

# Weiterbildungsbörse

## Bildung belebt! 11. Weiterbildungsbörse & Jobforum

Der Berufliche Weiterbildungsverband Bielefeld e. V. (BWB) und das Bildungswerk der ostwestfälisch-lippischen Wirtschaft BOW e. V. veranstalten die diesjährige Weiterbildungsbörse unter dem Motto „Bildung belebt!“. Wie in den Vorjahren wurde als Veranstaltungsort die Stadthalle Bielefeld gewählt, in der am 5. September von 10:00 bis 15:00 Uhr Weiterbildungsinteressierte und Arbeitssuchende aus der Region Rat und Hilfe finden. Mehr als 50 Aussteller, darunter Aus- und Weiterbildungsträger sowie potenzielle Arbeitgeber aus OWL, Beratungsstellen, die Agentur für Arbeit und Arbeitsplus Bielefeld informieren über verschiedene berufliche Perspektiven und individuelle Möglichkeiten der Karriereplanung und -gestaltung.

Parallel zum Börsengeschehen berichten und diskutieren Experten und Expertinnen in drei Foren über weiterbildungs- und arbeitsmarktrelevante Themen. Dabei wird es um den belebenden Einfluss von Bildung auf das kreative Auffinden eigener Potenziale und beruflicher Ziele gehen sowie um die Belebung des beruflichen Erfolgs und der attraktiven Selbstpräsentation im Beruf. Die Besucherinnen und Besucher können darüber hinaus an individuellen Kurzcoachings teilnehmen oder ihre Bewerbungsunterlagen von fachkundiger Seite checken lassen. Drei Vorträge zu aktuel-

len, berufsbezogenen Themen sowie spezielle Beratungsangebote für (Schwer-)Behinderte ergänzen das Informationsprogramm. Bei „Einer Tasse Espresso“ wird es zur Eröffnung eine Talkrunde mit Lena Strothmann, MdB, 1. Vorsitzende des BOW e. V., Anne Meuer-Willuweit, Vorsitzende des BWB, und Thomas Sopp, Ev. Johanneswerk, geben. Interessierte sind herzlich eingeladen. Nähere Informationen zur Veranstaltung gibt es unter [www.weiterbildungsbörse-bielefeld.de](http://www.weiterbildungsbörse-bielefeld.de). Für Kinder bis 8 Jahren ist eine kostenlose Betreuung eingerichtet. Der Eintritt ist frei.

### Weiterbildungsbörse & Jobforum

Lassen Sie sich an den Informations- und Aktionsständen von Weiterbildungsträgern, Beratungsstellen und Unternehmen informieren und beraten, • wie berufliche Weiterbildung geplant werden kann, • wie Sie am besten einen Job finden können, • wie Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter qualifizieren können.

Parallel zum Börsengeschehen bieten wir Ihnen besondere Aktivitäten:

- drei Foren, in denen Sie mit Expertinnen und Experten diskutieren können,
- drei Vorträge zu aktuellen, berufsbezogenen Themen,
- Bewerbungsmappen-Check,
- Kurzcoaching,
- spezielle Beratungsangebote für (Schwer-)Behinderte,
- Kinderbetreuung für Kinder bis 8 Jahren.

### 10:00 h Eröffnung

Talkrunde „Eine Tasse Espresso“ mit:

- Anne Meuer-Willuweit, Vorsitzende Beruflicher Weiterbildungsverband Bielefeld (BWB) e. V.
- Lena Strothmann, MdB, 1. Vorsitzende des BOW e. V., Präsidentin der Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe zu Bielefeld
- Moderation: Thomas Sopp, Vorstandsmitglied im Ev. Johanneswerk e. V.

### 10:00 – 15:00 h

Information und Beratung an den Ständen



Foren und Vorträge mit Expertinnen und Experten

### 10:30 – 11:30 h

Konferenzraum 9/10 – 1. OG

Forum 1:

- Bildung belebt ... die Kreativität (kreatives Auffinden meiner Potenziale und beruflichen Ziele)
- Nicole Johst, Coaching und Beratung, Deutsche Angestellten-Akademie OWL
- Wilma Weber, Personalreferentin, Ev. Johanneswerk e. V.
- Prof. Dr. Reinhard Doleschal, Hochschule OWL

### 11:30 – 12:00 h

Konferenzraum 11 – 1. OG

- Vortrag 1: lifelong learning for lifelong earning – berufliche Weiterentwicklung in kaufmännischen Berufen
- Corinna Mütterthies, IHK-Akademie Ostwestfalen GmbH

### 12:00 – 13:00 h

Konferenzraum 9/10 – 1. OG

- Forum 2: Bildung belebt ... den beruflichen Erfolg (gute Kontakte, gute Kommunikation, gute Netzwerke)
- Anne Meuer-Willuweit, wome on Top e. V.
- Nicole Vegelah, Holter Regelaraturen GmbH & Co. KG
- Thomas Elshorst, Industrie- und Handelsclub OWL
- Moderation: Jörg Schlüpmann, Bereichsleiter, Deutsche Angestellten-Akademie OWL

**IN VIA Akademie**  
im Meinwerk-Institut  
Bildungspartner für Social- und Gesundheitsberufe

**www.meinwerk.de**

- Pflege und Betreuung
- Hauswirtschaft und Ernährung
- Management und EDV
- Soziale Arbeit
- Inhouse-Angebote

Besuchen Sie unseren Stand auf der Weiterbildungsbörse in Paderborn.

IN VIA Akademie im Meinwerk Institut  
Grimmstr. 25 – 33099 Paderborn  
Tel.: 05251/2908-37 / 38 / 39  
Fax: 05251/2908-29 – E-Mail: [info@meinwerk.de](mailto:info@meinwerk.de)

### 13:00 – 13:30 h

Konferenzraum 11

- Vortrag 2: Leben mit Leistung und Lust: von der Existenzgründung zum leistungsstarken Mittelständler
- Gaby Schramm, Institut Schramm

### 13:30 – 14:30 h

Konferenzraum 9/10 – 1. OG

- Forum 3: Bildung belebt ... die berufliche Attraktivität (Selbstpräsentation)
- Hilla Südhaus, Fotografin
- Helene Hartmann, Imagecoach und Visagistin, WDR
- Claudia Thiel, Trainerin
- Moderation: Andreas Lühmann, Leiter Kompetenzzentrum ESTA-Bildungswerk GmbH

### 14:30 – 15:00 h

Konferenzraum 11 – 1. OG

- Vortrag 3: Talentregion OWL
- Anne Meuer-Willuweit, Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe zu Bielefeld

### Besondere Aktivitäten IM UMLAUF DER STADTHALLE

#### Kurzcoaching

#### 10:15 – 12:30 h

- Ev. Johanneswerk e. V. Suxsess e. V.
- FAW Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH

### 12:30 – 14:45 h

- Deutsche Angestellten-Akademie OWL
- Fachhochschule des Mittelstands (FHM)
- Bewerbungsmappen-Check

### 10:15 – 12:30 h

- tbz Bildung gGmbH
- FHDD Fachhochschule der Diakonie

### 12:30 – 14:45 h

- FAW Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH
- VHS Bielefeld
- Suxsess e. V.

Kostenlose Kinderbetreuung für Kinder bis 8 Jahren.

### 10:00 – 15:00 h

- SchülerInnen des Carl-Severing-Berufskollegs für Bekleidungs- und Biotechnik, Hauswirtschaft und Soziales

Der Eintritt ist frei. Parkmöglichkeiten direkt im Parkhaus der Stadthalle Bielefeld. Optimal erreichbar mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, Haltestelle Hauptbahnhof.

Text und Foto: Bildungswerk der ostwestfälisch-lippischen Wirtschaft - BOW e. V.

**SIE ENTWICKELT GERADE DAS WICHTIGSTE TOOL FÜR DIE ZUKUNFT: SICH SELBST.**

ENTHALTEN SIE MEHR HERAUSFORDERUNG, DENN WEITERBILDUNG AKTUALISIEREN IHRE SOFTWARE, FÜR MEHR KÖNNEN. Für mehr Selbstvertrauen. Für mehr Perspektiven. Geben Sie die Bildungspresse bei KÜBISST, Deutschlands größter Datenbank für Weiterbildung, Ihren Sie unter 0525 300 3000 Angelegenheiten eines, das Sie persönlich weiterbringt. Besuchen Sie Ihre Partner auf [www.kubisst.net/berufsbildung](http://www.kubisst.net/berufsbildung).

**WETER DURCH BILDUNG**

Agentur für Arbeit Bielefeld / Werner-Bock-Str. 8 / 33092 Bielefeld  
Bielefeld@berufsbildung.de / Wir beraten Sie gern!



**Initiative 2009**  
**"Qualifizierung & Bildung"**

**Weiter durch Bildung!**

**Förderung der beruflichen Weiter-/Bildung**  
Informationen bei Ihrem pers. Ansprechpartner

Arbeitsgemeinschaft für Arbeit im Kreis Paderborn  
Rathausstraße 26a, 33102 Paderborn  
Telefon: 05251/9400-0 Fax: 05251/9400-100  
E-Mail: [ARGE\\_Paderborn@vhs-wirtschaft.de](mailto:ARGE_Paderborn@vhs-wirtschaft.de)  
Internet: [www.arge-paderborn.de](http://www.arge-paderborn.de)

## Weiterbildungsbörse PADERBORN

Lebenslanges Lernen und Weiterbildung werden für die Menschen und die Gesellschaft immer wichtiger. Die Innovations- und Zukunftsfähigkeit unserer Demokratie und unseres Wirtschaftsstandortes hängen in hohem Maße davon ab, dass den Bürgerinnen und Bürgern Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben immer wieder aufs Neue durch Weiterbildung eröffnet wird. Im Kreis Paderborn steht ein breites, vielfaches attraktives Weiterbildungsangebot zur Verfügung. Leider wird das große Potential an Weiterbildungsmöglichkeiten noch nicht von allen Menschen in ausreichendem Maße genutzt. Häufig fehlt es an Transparenz und Orientierung auf dem Weiterbildungsmarkt, an gezielter Information, die ihre Adressaten auch erreicht sowie an Anreizen und finanziellen Förderungsmöglichkeiten. Als dies sind entscheidende Hinderungsgründe für Menschen, ihr Wissen zu erweitern, ihre Qualifikation weiterzuentwickeln und das Lernen zu lernen. Die für den Herbst geplante öffentlichkeitswirksame „Weiterbil-

dungsoffensive 2009“ des Landes NRW nimmt diese Situation zum Anlass, um alle Menschen in unserem Land gezielt zu ermuntern, Kontakt zu den lokal und regional arbeitenden Weiterbildungseinrichtungen aufzunehmen, sich über deren Angebote zu informieren und sich dort beraten zu lassen. Auch die Paderborner Weiterbildungsbörse greift diese Zielsetzung auf. Unter dem Motto „Wissen was geht“ möchte die Weiterbildungsbörse am 12.09.2009 in der Zeit von 10 – 16 Uhr auf dem Paderborner Rathausplatz den Bürgern und Bürgerinnen Orientierung auf dem lokalen Weiterbildungsmarkt geben, den Stellenwert von Weiterbildung für die persönliche wie berufliche Entwicklung deutlich machen, Förderungsmöglichkeiten aufzeigen und Zugänge zu Weiterbildung erleichtern. Erleben Sie ein buntes Informations- und Unterhaltungsprogramm mit Info-Zelten von 17 Weiterbildungsanbietern, musikalischen und kulturellen Attraktionen vom Ballonkünstler über Stelzenläufer bis hin zu Bands und Kabarett, kulinarischen

Genüssen und kostenlosen Schnupperangeboten für die ganze Familie. Für musikalische Unterhaltung sorgt die bekannte Paderborner Gruppe Zabinsky. Auch Radio Hochstift ist mit dem Ü-Wagen live dabei und sendet von der Weiterbildungsbörse. Wir wünschen Ihnen einen informativen und interessanten Tag und freuen uns darauf, Ihre Bildungsziele Realität werden zu lassen. Die Weiterbildungskonferenz im Kreis Paderborn

\* Die Weiterbildungskonferenz im Kreis Paderborn ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Weiterbildungseinrichtungen im Kreisgebiet Paderborn. Wesentliches Ziel ist der Informationsaustausch sowie die Realisierung gemeinsamer Projekte und Vorhaben. Die Mitgliedschaft ist kostenlos. Die Geschäftsführung obliegt der Volkshochschule der Stadt Paderborn. Weitere Information zur Weiterbildungskonferenz erhalten Sie unter [www.weiterbildung-paderborn.de](http://www.weiterbildung-paderborn.de). Sie sind interessiert und möchten Mitglied werden! Dann nehmen Sie Kontakt auf: Volkshochschule Paderborn, Fon 05251/88 12 29, Fax 05251/88 20 43, Email [vhs@paderborn.de](mailto:vhs@paderborn.de).

**die Sprachwerkstatt**

**WEITERBILDUNG**

INFORMIEREN SIE SICH auf der WEITERBILDUNGSBÖRSE 2009

**Kaufmännische Seminare** **EDV**

**Prüfungsvorbereitung**

**Fremdsprachen** **Deutsch als Fremdsprache**

[www.die-sprachwerkstatt.de](http://www.die-sprachwerkstatt.de)

Private Institut für Kommunikation, Wirtschaft und Sprache GmbH  
Herbertstraße 40 - 42  
33104 Paderborn

Sel. 05251/77996-0  
Fax 05251/77996-78  
[www.die-sprachwerkstatt.de](mailto:www.die-sprachwerkstatt.de)  
[paderborn@die-sprachwerkstatt.de](mailto:paderborn@die-sprachwerkstatt.de)

# Freizeit aktiv

## „Der Dümmer brennt“ am 22. August in Hüste

**Hüste (hw)** Es ist wieder so weit: Vom 21. bis 23. August „entzündet“ sich der Dümmer und zieht dabei alle Besucher in den Bann! Mit der Traditionsveranstaltung „Der Dümmer brennt“ erwartet jeden Besucher ein Dümmer-Wochenende der besonderen Art.

Der Veranstaltungs-Höhepunkt der Saison wird bereits zum 47. Mal seit 1954 organisiert und findet in diesem Jahr am Samstag, den 22. August in Hüste statt.

Der staatlich anerkannte Erholungsort am zweitgrößten Binnensee Niedersachsens präsentiert sich mit einem Drei-Tages-Programm von Freitag bis Sonntag, das für jeden Geschmack und jedes Alter etwas bietet.

Auftakt ist am **Freitag, den 21. August** im Hüster Festzelt mit einem Abend für Einheimische, Dümmeraner und Feriengäste mit Stimmungsprogramm, Tanz und Verlosung. Der fröhliche Abend beginnt um 20.00 Uhr im Festzelt auf dem Schützenplatz in Hüste. Mit den „Bayernflitzern“ kommen drei Musikprofis nach Hüste und werden die Gäste mit Gaudi und guter Laune begeistern.

Vorverkaufskarten gibt es bei der Tourist-Information Dümmerland in Lembruch, beim Campingfachgeschäft Heseke in Hüste sowie auf den Campingplätzen in Hüste und Lembruch. Im Eintrittspreis von 8,00 Euro ist ein deftiges

Abendbrot, ein frisch gezapftes Barre Pilsener und ein Los enthalten.

„Der Dümmer brennt“ am **Samstag, 22. August**, und bietet wieder ein vielseitiges, besonders familienfreundliches Nachmittags- und Abendprogramm.

Das Rahmenprogramm beginnt bereits ab 14.00 Uhr und lässt keine Langeweile aufkommen, das Kinderfest bietet wieder viele Aktionen und Attraktionen.

Dazu gehört u. a. ein Flohmarkt, Sky-Jumper, Riesenrutsche, RWE-Wasserwelt, Schminken und Basteln, zudem kommt Kinderanimatour Thommy.

Der Kunsthandwerkermarkt am Strandhaus Widdau und eine Altkraftenausstellung am Hüster Dorfhaus sorgen ebenfalls für einen abwechslungsreichen Tag am Dümmer.

Ab 17.30 Uhr gibt es dann geballte Live-Musik. Neben der mobilen Blasmusikband „Krisus“ aus Holland, werden auch „Route 66“ und „Oku & the Reggae-rockers“ für mäch-

tig Stimmung auf und neben den Bühnen am See sorgen. Oku ist bekannt aus der TV-Produktion „Schlag den Raab“ als Gegner von Stefan Raab. Auch beim vielseitigen gastronomischen Angebot ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Vor Hüste findet dann um 21.30 Uhr das **große Brillant-Höhenfeuerwerk**, das sich im Seespiegelt, statt. Eingerahmt von einem beeindruckenden Bootskorso und zwei Kilometer Deichbeleuchtung, ist es das unverwechselbare Markenzeichen des Dümmer und beeindruckt immer wieder durch die einzigartige Atmosphäre! Erstmals in diesem Jahr wird es auch eine Lasershow zur Einstimmung auf das Höhenfeuerwerk geben. Mit weiteren Live-Auftritten auf verschiedenen Bühnen am See und der Party- und Top-40-Band „Session“, die mit einer aufregenden und abwechslungsreichen Bühnenshow im Festzelt einheizen, klingt der Sommerabend dann langsam aus.

Der Eintritt ist dank der Hauptsponsoren Privatbrauerei Ernst Barre, Diepholzer Kreisblatt, Carolinen Mineralquellen und Getränke Meyer auch in diesem Jahr frei!

Interessant für alle Gäste aus Osnabrück, Diepholz und Umgebung: Die Weser-Ems-Busverkehr GmbH setzt am Samstagabend ab Osnabrück

Hauptbahnhof über Ostercappeln und Bohmte sowie ab Rehden über Wetschen und Diepholz wieder Sonderbusse zum Dümmerbrand ein. Darüber hinaus verkehrt der Freizeitbus zu den üblichen Zeiten. Nähere Infos und Fahrplanauskunft unter Telefon 01805 19449 oder unter [www.duemmerbrand.de](http://www.duemmerbrand.de).

Am **Sonntag, 23. August**, findet morgens um 10.30 Uhr wieder der traditionelle Regionalgottesdienst mit Posaunenchor statt. Noch bis 17.00 Uhr lohnt sich ein Bummel über den Kunsthandwerkermarkt mit Live-Musik von „Duo Tradewind“ am Strandhaus Widdau.

Neu in diesem Jahr: Das 3. Dümmer-Shantychor-Festival“ im Rahmenprogramm des Dümmerbrandes. Bereits ab 11.30 Uhr singen sechs Shantychöre aus dem gesamten nordwestdeutschen Raum und den Niederlanden vom Meer, vom Seemannsdasein und der Liebe der Matrosen. Dazu gibt es die ganztägige passende Bewirtung mit Erbsensuppe, Kaffee und Kuchen und vielem mehr. Auch hier ist der Eintritt frei!

**Das komplette Programm und viele Infos auch unter [www.duemmerbrand.de](http://www.duemmerbrand.de).**

TEXT: TOURIST INFORMATION DÜMMERLAND

**Lippische Sehenswürdigkeiten im Naturpark mit der Touristiklinie 792**  
bequem erleben!  
Von April bis 1. November fährt der Bus stündlich an Samstagen, Sonn- und Feiertagen!  
Fahrad-Mitnahme bei allen Fahrten!  
www.duemmerbrand.de

**DER DÜMMER BRENT**  
Sa. 22. AUG. HÜSTE  
Sonntag, 23. August | Shantychor - Festival  
www.duemmerbrand.de

## Was moderne Sättel komfortabel macht

**Radfahren muss nicht weh tun – jedenfalls nicht im Schritt. Moderne Sättel vermindern Druck und Reibung und sorgen auch auf langen Strecken dafür, dass bestenfalls die Beine schmerzen.**

[pd-f] Warum schmerzt das Hinterteil eigentlich beim Fahrradfahren? Kurz gesagt, treffen zwei höchst unterschiedliche Oberflächen aufeinander: die weitgehend flache, homogene Satteloberseite und die mit allerlei Wölbungen, unter der Haut liegenden Nervenbahnen und knöchigen Vorsprüngen versehene menschliche Anatomie. Letztere ist nun mal so, wie sie ist – mal mehr, mal weniger ausgeprägt und druckempfindlich. Also muss sich der Sattel anpassen. Das Stichwort lautet Formschlüssigkeit: „Je besser sich die Sattelfläche der menschlichen Sitzfläche anpasst, desto gleichmäßiger ist die Druckverteilung“, erklärt Matteo Paccagnella vom italienischen Sattelhersteller Selle Royal ([www.selleroyal.com](http://www.selleroyal.com)). Ein Grundsatz, der übrigens schon vor über 100 Jahren beherrzigt wurde: „Nach diesem Prinzip Formschluss funktionieren klassische Kernledersättel seit ihrer Erfindung“, weiß Detlef Detjen von der Aktion Gesunder Rücken ([www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)). „Mittlerweile

bilden sie sozusagen das Negativ der Sitzfläche des Fahrers.“ Kein Wunder also, dass Ledersättel tiefer von Brooks ([www.brooksaddles.com](http://www.brooksaddles.com)) besonders bei Langstreckenradlern und Vielfahrern überaus beliebt sind.

Eine schnelle und gute Anpassung an den Fahrer gewährleisten aber vor allem moderne Gelsättel. Das aus der medizinischen Forschung der Firma Bayer stammende „Royalgel“ von Selle Royal reduziert die Druckspitzen laut Hersteller um bis zu 40 Prozent. „So lässt es sich beschwerdefrei radeln“, freut sich Paccagnella. Allerdings nur, wenn der zum Fahrstil passende Sattel montiert ist. „Bei aufrechter Sitzhaltung auf dem Touren- oder Stadtrad lasten weit mehr als 60 Prozent des Körpergewichts auf dem Sattel, bei einem Rad sportler, der kräftig in die Pedale tritt, gerade mal um die 30 Prozent“, erklärt Mario Moeschler vom Traditions hersteller Hercules ([www.hercules-fahrräder.de](http://www.hercules-fahrräder.de)), der weite Teile seines Programms mit



Royalgel-Sätteln bestückt. Von komfortbetont zu sportlich werden die Sättel demnach schmaler, ihre Polsterung dünner – was aber gleichzeitig den Vorteil hat, dass sich die Reibung bei schnellerem Tritt in Grenzen hält.

„Betrachtet man aufrechte, gemäßigte und sportliche Sitzhaltungen, fällt auf, dass das Körpergewicht nach vorn wandert, je flacher der Ober-

körper des Fahrers ist. Das Becken kippt quasi nach vorn“, erklärt Ergonomie-Experte Detjen. „Auf dem Hollandrad werden die Sitzknochen höher belastet, auf dem Rennrad ist der Druck auf den Genitalbereich stärker.“ Der Sattel muss also zum Fahrradtyp passen – und nicht nur das: „Rennradfahrer, die gemütlich und mit wenig Kraft unterwegs sind, sollten einen etwas breiteren, stärker ge-

**GSG Mototechnik**  
www.gsg-mototechnik.de  
Speed Triple 1050  
Safety-Sturzpads  
CNC-Produkte  
GFK - Carbon  
Aus Edelstahl

**Fahrrad Schlieker**  
Faire Preise und Super Service!!!  
28 Zoll Alu-Cityräder, 7 Gang Rücktrittnabe, Federgabel, Sattelfeder ab 288,- €  
28 Zoll Trekkingräder, Damen/Herren, Alurahmen, 18/21 Gang Kettenschaltung ab 299,- €  
26 Zoll Marken MTB von TREK, Alurahmen, Shimano Schaltung ab 189,- €  
24 Zoll Jugendräder für Mädchen und Jungen, 3 Gang Rücktrittnabe ab 189,- €  
20 Zoll Kinderäder für Jungen und Mädchen, 3 Gang Rücktrittnabe ab 130,- €  
Fahrrad Schlieker • Höxterstr. 26 • 32676 Lügde • Tel. 05281/97 99 48  
Mo. - Fr. 9.00-18.30 Uhr • Sa. von 9.00-13.00 Uhr

**Sonderposten Fahrradbeine**  
Modell: XLC Pro  
ab 19,95 €  
DOWNHILL  
www.duemmerbrand.de

Foto: MEV

Sonderveröffentlichung

# Freizeit aktiv

**20% auf alle Sommerartikel**

**REITER & PFERD**  
... mehr als nur Reitsport  
Inhaber Karola Beck

Steinhagener Straße 18, 33334 Gütersloh  
Telefon 0 52 41 / 6 79 09, Telefax 0 52 41 / 9 61 92 61

**Reitsport Weitkamp**  
UmbH  
www.reitsport-weitkamp.de  
von 9 bis 18 Uhr geöffnet

Pikeur • Eskadron • Cavallo • Passier  
Wellensteyn • Bucas • Ariat • mountain horse

An der Reegt 14 • 33611 Bielefeld • Tel. 05 21/8 13 43  
Detmolder Straße 707 • 33699 Bielefeld • Tel. 0 52 02/8 06 57

Ab Februar bei uns: **Reitsport Outlet OWL**  
An der Reegt 14 • Bielefeld • Tel. 05 21/ 98 91 14 98  
Do. und Fr. 14.00 - 18.00 • Sa. 9.00 - 14.00 Uhr

**Frühstücksbuffet**  
inkl. 1 Glas Sekt **10,50 €**  
Kinder bis 11 Jahre **6,00 €**  
Wir bitten um Tischreservierung!

**Quality Hotel**  
Bielefeld-Sennestadt

Alte Verler Str. 2 • 33689 Bielefeld  
Tel. 05205/9360 • Fax 05205/936500  
info@quality-hotel-bielefeld.de  
www.quality-hotel-bielefeld.de

Der Mittelpunkt Lippe'st  
**Gasthaus**  
„Zur Ortmühle“  
Inh.: H.-D.Reinking  
Passadestraße 29 • 32758 Detmold  
www.ortmuehle.de • Telefon: (0 52 31) 2 45 39

Genießen Sie leckere Sommergerichte auf unserer Sonnenterrasse mit Blick auf das Passadetal und in unserem schönen Biergarten im Grünen.  
• 6 verschiedene Biere frisch vom Fass • weitläufiger Kinderspielplatz  
• Eigene Hausschlachtung • Saisonale wechselnde Gerichte  
• Mittwoch selbstgebackener Picknick  
Ab 9.30 Uhr durchgehend geöffnet • Montags Ruhetag  
Hock und Weinbergsweg zur Ortmühle

**Kunsthandwerk aus dem Erzgebirge**

Spielzeug • Pyramiden • Krippenfiguren  
Engel • Engelkapellen • Schwibbögen  
Kunsten • Rührmännchen  
Oster- und Jahresartikel  
Christbaumschmuck  
Bienenwachskerzen  
Blumenkinder  
Miniaturen

**Kunstgewerbe Wissmann**  
Nortweg 40 • 33689 Bielefeld  
Telefon (05205) 9125-0  
geöffnet: Mo.-Fr. 9.00-18.30 Uhr  
Sa. 9.00-14.00 Uhr

**Sie haben eine Feier und kein Geschirr?**  
Sie planen ein Fest, eine Betriebsfeier, ein Straßen- oder Vereinsfest und/oder möchten selbst nur für Gäste kochen?  
Alles kein Problem!  
Bis hin zur Großveranstaltung ist unser Geschirrvleih genau das Richtige für Sie. Wir verleihen zu günstigen Preisen Teller, Besteck, Tassen, Gläser und vieles mehr.

**Mobiler Geschirr- und Spüldienst**  
Steinhagen GmbH  
Lange Straße 4 • 33803 Steinhagen  
Telefon 0180/5 54 41 12

## Bodenarbeit mit Pferden mal etwas anders Pferde erziehen: Bodenarbeit mit Spaß

Ohne Probleme mit dem Pferd umgehen – das kann tatsächlich jeder. Man braucht dabei noch nicht einmal zu flüstern, geschweige denn zu zaubern. Und doch gibt es ein Zauberwort, und das heißt Bodenarbeit. All das, was man mit seinem Pferd macht, wenn man nicht reitet, ist im weitesten Sinne damit gemeint. Es fängt beim Putzen an und hört bei der Arbeit mit der Doppellonge auf.

In ihrem Buch Bodenarbeit mit Pferden mal etwas anders (BLV Buchverlag) zeigt Christine Lange, wie leicht und natürlich der Umgang mit dem Pferd vom Boden aus ist, wenn man sich an einige wenige Regeln hält. Denn Freundschaft zwischen Pferd und Mensch basiert auf Vertrauen und fordert zuallererst Respekt. Zentrale Frage also: Wer ist hier der Boss? Deshalb Lektion Nummer eins: Stillstehen – so lange der Mensch es will. Ist die Rangordnung geklärt, geht die Erziehungsarbeit weiter: am

Führstrick, an der Longe – einfach und doppelt –, in Freiarbeit und beim Anti-Scheu-Training. Und all das macht riesigen Spaß. Das zeigen die vielen eindrucksvollen Fotos, die extra für das Buch entstanden sind. Und so liest es sich auch in den lebendigen und praxisnahen Texten. Eingestreut sind Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu den Übungen sowie Merksätze und Tipps. Leichte Übungen bieten sich überall an. Sie fordern den bewussten Umgang miteinander, aber nicht viel Zeit. Das „Fahren“

mit der Doppellonge im Gelände muss zwar intensiver geübt werden, ist aber schon bald kein Problem mehr. Ein zusammenfassender Überblick findet sich in den Umschlagklappen – vorn das Einmaleins der Bodenarbeit und hinten das SOS, nämlich die Abhilfe bei Problemen in Kurzform.

Mut macht „Bodenarbeit mit Pferden mal etwas anders“ auf jeden Fall. Mut, einen neuen Weg einzuschlagen, anders miteinander umzugehen, Abwechslung und Spaß in den Alltag zu bringen. Dass dies gelingt, ist garantiert.



**Bodenarbeit mit Pferden mal etwas anders**  
Christine Lange  
ISBN: 978-3-405-16795-0  
96 Seiten  
23,0 x 24,0 cm  
Broschur mit Klappen  
140 Farbfotos  
15,95 € (D)  
16,40 € (A)  
29,00 sFr.

Text und Foto: BLV

## Das Fitnessduo für den Sommer

Bei schönem Wetter steigt die Lust auf frische und unkomplizierte Gerichte. Knackige Salate mit leckerem Putenfleisch sind da genau das Richtige. Die leichten Sattmacher schmecken köstlich und liefern zudem jede Menge Nährstoffe für Vitalität und Fitness. Außerdem sind sie im Handumdrehen zubereitet – denn wer möchte an schönen Tagen schon lange in der Küche stehen?

Wenn Putenfleisch mit Salat kombiniert wird, dann werden die zahlreichen Vitamine und Mineralstoffe aus Blattsalaten, Gemüse und Obst ergänzt durch B-Vitamine sowie Eisen, Kalium und Zink. Außerdem ist das Fleisch reich an hochwertigem Eiweiß, das gut zum Auf-

bau von körpereigenem Eiweiß genutzt werden kann und lange sättigt. Dabei ist es fett- und kalorienarm und daher besonders geeignet für einen ausgewogenen Speiseplan. Wer sich bewusst ernähren möchte, der sollte vor allem darauf achten, dass er möglichst abwechslungs-



Ist schnell zubereitet, schmeckt köstlich und sommerlich leicht und ist ideal für eine ausgewogene Ernährung: Zucchini-Melonen-Salat mit knackigen Putenbruststreifen.

reich isst. Durch eine bunte Mischung bekommt der Körper alle Nährstoffe, die er täg-

lich braucht. (News-Reporter.NET/JM) Foto: Verband Deutscher Putenerzeuger e.V./News-Reporter.NET

## Ja zu Europa!

9 n. Chr. fand die als Schlacht im Teutoburgerwald in die Geschichte eingegangene Niederlage des Feldherrn Varus statt. 2000 Jahre später erinnern zahlreiche Aktivitäten an dieses geschichtliche Ereignis. Gemeinsam mit Ihrer Trauungszereimonie am Hermannsdenkmal senden neun Paare EINE Botschaft in die Welt: Ja zu einem gemeinsamen Miteinander. – Ja zu einem Europa der kulturellen Vielfalt. – Ja zu einer friedlichen Zukunft für unsere Kinder und Kindeskinde.

Gesucht wurden Paare aus Detmold, Lippe, gemischt-nationale aus ganz Deutschland und Europa. Viele lustige, besinnliche, erinnernde – eben ganz individuelle Bewerbungen wurden eingesandt, und nun ist es endlich so weit. Das Glück hat entschieden. Unter den vielen Einsendungen wurden neun Paare ausgelost, informiert, und sie stehen am 09.09.2009 im Mittelpunkt.

Die Vorbereitungen für die Festlichkeiten laufen auf Hochtouren. Vieles will beachtet sein, wenn Menschen sich an dem wichtigsten Tag in ihrem Leben auch eine so wichtige Botschaft in die Welt senden wollen. Ganz zu Beginn war es dem Veranstalter der Lippe Tourismus & Marketing AG – Hermannbüro

und ihren Kooperationspartnern Kreis Lippe, Landesverband Lippe und Stadt Detmold sehr wichtig, dass die Bräute aufs Schönste angezogen werden. Der professionelle Brautmodenausstatter WeddingTeam aus Paderborn sagte sehr frühzeitig seine volle Unterstützung zu. Die ersten Anproben für die Bräute haben begonnen, und eine Braut wird schöner als die andere aussehen.

Dann geht es auch gleich weiter nach Bielefeld zum Frisörmeister, Haar- und Typstylisten Hans Wieghorst von Di Leo. Hier werden die Frisuren zu den Kleidern der Damen komponiert und die letzten Akzente für Schmink- und Styling festgelegt. Der Cherusker Reiterverein aus Detmold ist ebenfalls mit da-



bei. Eine über 100 Jahre alte blau-gelbe Kutsche (ganz europäisch) wird die Brautpaare am Hermannsdenkmal zur Bandelhütte fahren.

Ein weiteres Highlight für alle Beteiligten wird die florale Ausschmückung der Veranstaltung darstellen. Mit dem Landschaftsgärtner Stedefeder aus Schlangen, der hochkarätige Reitturniere und Gesellschaften ausstattet, dürfen wir auf einige Überraschungen gespannt sein.

Selbst das Hotel, in dem die Brautpaare zwei Tage ihre Seele baumeln lassen dürfen, erwartet seine illustren Gäste

schon voller Freude. Doch um welches Hotel es sich handelt, bleibt noch für einige Tage ein Geheimnis. Vorerst heißt es für alle angehenden Bräute, sich voller Aufregung und Vorfreude mit dem richtigen Look versehen zu lassen.

In den nächsten Tagen treffen alle Brautpaare zum ersten Kennenlernen am Hermannsdenkmal aufeinander. Dann wird das „Protokoll“ besprochen und festgelegt.

Wir berichten weiter...  
www.hermann2009.de

Text und Foto: Lippe Tourismus &amp; Marketing AG

# 50+ Gesundheit & Pflege

## Unabhängig dank Wohnen mit Service Rechtzeitig ans Alter denken

Heute kaum bemerkt, kann es in späteren Jahren zum unüberwindlichen Hindernis werden: Etwa, dass es in der Küche keinen Sitzarbeitsplatz gibt, dass das Schlafzimmer nur über eine Wendeltreppe zu erreichen ist oder dass man mit einem Rollstuhl nicht in den Garten kommt, weil die Terrassentür zu schmal ist. Wer im Alter frei und unabhängig bleiben will, sollte sich rechtzeitig darum kümmern. Eine Lösung bieten „Wohnen mit Service“ oder „Betreutes Wohnen“ als Alternativen zum klassischen Altersheim mit Rundumversorgung und eingeschränktem Lebensraum. Mit Bausparen, darauf weist die LBS Bayerische Landesbausparkasse hin, kann man frühzeitig die Finanzierung solcher Lösungen sichern.

Service-Wohnobjekte sind barrierefrei gebaut und genau auf die Bedürfnisse von Senioren ausgerichtet. Die Ausstattung reicht von der einfachen Wohnung bis zum Hotelstandard. Allen Anlagen gemeinsam ist, dass die Bewohner vollkommen selbstständig bleiben, so lange sie es wünschen. Ein umfangreiches Leistungsangebot sorgt für die nötige Sicherheit. Man kann für den Haushalt, für die Krankenbetreuung oder die Pflege Hilfe an-

fordern. Sie wird, abgesehen von einer in aller Regel niedrigen Grundpauschale, stets einzeln und nur dann berechnet, wenn man sie auch in Anspruch nimmt. Das bedeutet maximale Sicherheit bei minimalen Kosten.

**Übrigens:** Auch für Kapitalanleger kann die Investition in eine Seniorenwohnanlage sehr interessant sein: Die Mietergelder sind als zuverlässig und eine hohe Nachfrage verspricht interessante Renditen.

### Service-Wohnen – so finden Sie Ihre Anlage

Folgende Punkte sollte man bei der Suche nach der idealen Wohnanlage laut Empfehlung der LBS-Experten beachten:

- Sind Einkaufsmöglichkeiten, öffentliche Verkehrsmittel, Ärzte, Banken und Freizeitangebote gut erreichbar?
- Nähe zu Familie und Freunden?
- Ausreichende Wohnungsgröße (mindestens 40 Quadratmeter, separates Schlafzimmer und Badezimmer, Balkon oder Terrasse, Kochnische)?
- Behindertengerechte Ausstattung (Rampen an den Eingängen und breite Türen für Rollstühle, keine Türschwellen, Dusche auf Bodenniveau, Haltegriffe in Bad und WC, Aufzüge)?
- Können eigenes Mobiliar, Musikinstrumente oder

Haustiere mitgebracht werden?

- Pkw-Stellplatz vorhanden?
- Gibt es ein Gästeappartement für Besuch oder zum Probewohnen?
- Stimmt das soziale Umfeld? Entsprechen Mitbewohner und Angebote des Hauses (Freizeitaktivitäten, Café, Sauna, Hobbyraum) den eigenen Vorstellungen?

### Welcher Service wird angeboten?

- Hausmeisterdienste für kleinere Reparaturen.
- Sicherheitsmaßnahmen wie Notrufanschluss (oder „Funkfinger“, mit dem rund um die Uhr Hilfe geholt werden kann), Pförtner, Sprechanlage.
- Betreuungsangebot; Essensservice (wird verschiedene Kost, beispielsweise Diät angeboten?) Wäschedienst, Putzhilfen, Botendienst, Reparaturservice, Fahrdienst, ambulante Pflege.



**CARSTEN KREFTE**  
Heilpraktiker  
Dipl. Sportwissenschaftler  
Dorn-Therapie · Massage  
Cranio-Sacrale Arbeit

AMARA Schulen für Heilpraxis  
und Naturheilkunde GmbH  
33602 Bielefeld  
Bahnhofstraße 48  
Tel 0521 - 54 64 853  
www.ruecken-geschichten.de

- Beratung und Hilfe bei Behördengängen, Vermittlung von Pflegediensten.
- Beirat oder Fürsprecher, falls es Probleme mit der Einrichtung gibt.

### Geklärt werden sollte außerdem:

- Wer ist Betreiber der Wohnanlage?
- Gibt es Referenzobjekte?
- Liegt die Miete im Rahmen

der ortsüblichen Kaltmiete?

- Was wird für einen Aufschlag geboten?
- Kann die Wohnung besichtigt werden, möglichst mehrmals?
- Ist Probewohnen möglich?
- Stehen in der Anlage viele Wohnungen leer (wenn ja, ist Skepsis angebracht)?

Text: LBS Bayern

## Neustart für die Gesundheit Wechseljahre als Herausforderung annehmen

sup. Die Wechseljahre empfinden viele als einen entscheidenden Einschnitt in ihrem Leben. Doch diese Phase der hormonellen Umstellung muss keineswegs nur negativ besetzt sein. Wenn man es schafft, das Klimakterium positiv als Herausforderung anzunehmen, kann jetzt ein Neustart für die Gesundheit begonnen werden. Denn jeder kann selbst eine Menge dazu beitragen, die Wechseljahre mit Optimismus zu meistern. Hierzu drei Empfehlungen von Prof. Hubert Kolb, Immunbiologe an der Heinrich-

Heine-Universität (Düsseldorf):

1. Zauberwort Bewegung: Auch jene, die bislang ausgesprochene Bewegungsmuffel waren, sollten die Wechseljahre zum Anlass nehmen, dieses Verhalten Schritt für Schritt zu ändern. Ziel sollte sein, mindestens an drei Tagen in der Woche für wenigstens 30 Minuten leichte Ausdauer-Sportarten wie Nordic Walking, Joggen, Radfahren oder Schwimmen zu praktizieren. Das ist gut für die Gesundheit, gut für die Figur und gut fürs Selbst-





## Wohnen & Pflege in der MediClin Seniorenresidenz Am Rosengarten

Zu jeder Zeit in guten Händen



**Wir bieten Ihnen**

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Urlaubspflege
- Verhinderungspflege

**Betreuung mit Herz und Kompetenz**

- in freundlichen und modernen Einzelzimmern
- durch qualifiziertes Fachpersonal

Weitere Informationen  
MediClin Seniorenresidenz Am Rosengarten  
Parkstraße 41-43 · 32805 Horn-Bad Meinberg · Telefon 05234/907-555

[www.mediclin.de](http://www.mediclin.de)

Sonderveröffentlichung

# 50+ Gesundheit & Pflege

*Schauen Sie doch einfach 'mal rein!*



**Am Oberberg**  
Seniorenresidenz

*Willkommen zu Hause!*

Seniorenresidenz Am Oberberg 32081 A 02 00  
Friedrichstraße 11 | 32081 Bad Salzuflen  
Telefon: 05222 9 41 89 0  
Web: [www.seniorenresidenz-amoberberg.de](http://www.seniorenresidenz-amoberberg.de)

**breathe concept**  
Nicht-invasiver wandlung

Kombinationstherapie aus "Rauchfrei-Spritze" + Hypnose  
incl. 4-wöchiger Nachbetreuung für 99,- Euro

Weitere Infos:  
Praxis Innesmüller | 32781 Lage | Bergstrasse 23  
Tel.: 05232-99 99 797 | [www.heilpraktiker-lippe.de](http://www.heilpraktiker-lippe.de)

vertrauen. Studien zeigen außerdem, dass sportlich aktive Menschen weniger unter Wechseljahres-Beschwerden leiden als Inaktive.

2. Wer es nicht ohnehin schon tut, sollte spätestens die Wechseljahre als Anlass nehmen, die Ernährungsgewohnheiten kritisch unter die Lupe zu nehmen. Im Prinzip gibt es keine Verbote, wichtig ist aber das Maßhalten. Basis der täglichen Essensplanung sollte die Integration von fünf Portionen Obst oder Gemüse sowie von Vollkornprodukten sein. Außerdem sollten Lebensmittel mit tierischen Fetten (Fleisch, Käse, Wurst) zugunsten pflanzlicher Fette und Fischfette reduziert werden.

3. Während und nach den Wechseljahren verändert sich durch den Rückgang der Hormonproduktion das Nährstoff-Bedürfnis. Jetzt brauchen man vor allem eine ausreichende Versorgung mit Isoflavonen gegen die Hitzewallungen und mit Vitamin D3, Vitamin K sowie Kalzium zur Stärkung der Knochen. Am einfachsten können diese Mikronährstoffe über Nahrungsergänzungsmittel in Tablettenform eingenommen werden. Spezielle Präparate, die exakt die Nährstoff-Bedürfnisse im Klimakterium abdecken, gibt es in Apotheken oder sind übers Internet ([www.oligoplus.de](http://www.oligoplus.de)) beziehbar.

**Wir sind für Sie da**  
Klinikum Lippe GmbH



**KLINIKUM LIPPE**

**Eine gute Adresse für Ihre Gesundheit**

Das Klinikum Lippe zählt mit seinen 29 untergliederten Kliniken, Instituten und über 1.390 Betten zu den innovativsten und vielfältigsten kommunalen Krankenhausunternehmen Deutschlands.

Unbefangene Informationen finden Sie unter [www.klinikum-lippe.de](http://www.klinikum-lippe.de)

## Schwerhörigkeit: Frühzeitiges Handeln verhindert Einsamkeit

Das helle Klingeln an der Tür oder das Zwitschern der Vögel – zunächst sind es die höheren Frequenzen, die viele ältere Menschen nicht mehr hören, später dann auch die mittleren und tiefen Töne. In einer geräuschvollen Umgebung fühlen sich diese Menschen unbehaglich, weil sie schlecht die Sprache aus den Hintergrundgeräuschen herausfiltern können. „Bei jedem Menschen nimmt das Hörvermögen allmählich ab“, sagt Dr. Michael Held, Hals-Nasen-Ohren-Arzt beim AOK Bundesverband. „Wichtig ist, dass frühzeitig etwas gegen Altersschwerhörigkeit getan wird.“

Für die Betroffenen ist Schwerhörigkeit mehr als nur ein körperliches Leiden: Viele ziehen sich zurück und haben sogar Depressionen. Wird die Behinderung erkannt, können die Betroffenen durch eine Hörhilfe ihre Lebenssituation verbessern. „Der Ohrenarzt wird verschiedene Tests und Untersuchungen durchführen, um festzustellen, welche Ursachen die Schwerhörigkeit des Betroffenen hat und wie gut

ernoch hören kann“, so Held weiter. „Das Schlimmste für Schwerhörige ist, dass sie ständig nachfragen müssen. Das führt bei anderen dazu, dass sie ungenau das Wort an die Betroffenen richten, weil das Nachfragen die Unterhaltung stört.“

Diese zunehmende gesellschaftliche Isolierung kann nicht nur zu Misstrauen, Angst und depressiven Verstimmungen bei den Betrof-

fenen führen, sondern auch zur Abnahme der geistigen Fähigkeiten. „Ein Mangel an Kommunikationsfähigkeit schränkt die soziale Teilhabe am Leben ein“, so Dr. Held. „Eine mögliche Folge solcher Isolierung: Die intellektuellen Fähigkeiten der Betroffenen nehmen ab, da das Gehirn nicht mehr wie früher gefordert wird.“

Aufhalten lässt sich die Altersschwerhörigkeit nicht,

doch Hörgeräte können den Betroffenen das Leben erleichtern. „Hörgeräte müssen individuell angepasst werden, und diejenigen, die ein Hörgerät tragen, müssen den Umgang damit üben. Das erfordert Geduld“, sagt Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. Michael Held.

Das heißt auch, dass ein Hörgerät nicht schon nach dem ersten Besuch beim Hörgeräte-Akustiker richtig sitzt, sondern erst auf das Gehör eingestellt werden muss. „Je eher ein Hörgerät verwendet wird, desto schneller können sich die Betroffenen daran gewöhnen“, so AOK-Experte Held. Sein Tipp: „Vergleichen Sie Preise und lassen Sie sich ausführlich beraten. Das teuerste Gerät ist nicht unbedingt das Beste, das für Sie das richtige ist. Und: Da oft mehrere Besuche beim Hörgeräte-Akustiker nötig sind, suchen Sie sich einen Akustiker, der auf Ihre Fragen ausführlich eingeht. Die mehrfache Inanspruchnahme des Akustikers ist nicht gesondert zu bezahlen, sondern gehört zur Anpassungsleistung, die die Krankenkasse bezahlt.“

Text: AOK  
Foto: MEV

### Ambulante Pflege & Dienstleistungen

#### Michaela Haberstroh

- 24 Stunden Versorgung • Betreuung zu Hause
- Einkaufen • Arztbesuche
- Entlastung für pflegende Angehörige

Gerstenweg 20  
33334 Gütersloh  
und  
Grüne Str. 24b/Nordring  
33330 Gütersloh

Telefon 0 52 41/46 02 78  
Fax 0 52 41/40 02 49  
Mobil 0172/5 84 11 05  
E-Mail: [haberstroh@online.de](mailto:haberstroh@online.de)

Wir helfen für Sie:  
Grundpflege  
Behandlungspflege  
Hauswirtschaftliche Hilfen  
Qualitätsicherungsbesuche  
„betreutes Wohnen“ in der arminius RESIDENZ

**proVITA**  
ambulante  
Hauskrankenpflege  
Anja Berners

**Häusliche Alten- und Krankenpflege**

Arminiusstr. 39  
33175 Bad Lippspringe  
Telefon (0 52 52) 94 69 92  
Telefax (0 52 52) 94 69 93  
E-Mail: [kombi@provita.org](mailto:kombi@provita.org)

Für unseren ambulanten Pflegedienst suchen wir ab sofort:

**examiniertes Pflegepersonal**  
(Gesundheits- und Krankenpfleger/in sowie Altenpfleger/in) in Vollzeit oder Teilzeit

proVITA – Arminiusstr. 39 – 33175 Bad Lippspringe  
Telefon 0 52 52 / 94 09 92 – [kontakt@provita.org](mailto:kontakt@provita.org)

**Sorglos wohnen, gemeinsam leben**

Wohnen für Senioren in der angenehmen Atmosphäre eines ehemaligen Hotels in unmittelbarer Nähe zum Bad Lippspringer Kurpark.

**Sicherheit und Service**  
durch den im Haus niedergelassenen Pflegepersonal proVITA.

Infos unter: (05252) 946842

**arminius RESIDENZ**  
LERN MIT SERVICE



### Impressum

**Herausgeber:**  
der heisse draht  
Verlag GmbH & Co.KG  
Drostestr. 14  
30161 Hannover

**Geschäftsführer:**  
Rolf Culmann  
verantwortlich für den Inhalt  
und Anzeigenteil im Sinne des  
Pressegesetzes.  
Anschrift wie Verlagsanschrift

**Gesamtanzeigenleitung:**  
Herr Detlev Hoffmann  
siebenA Werbeagentur GmbH  
Drostestraße 16  
30161 Hannover

**Erscheinungsweise:**  
monatlich

**Werbeanzeigenberatung:**  
siebenA  
Werbeagentur GmbH  
Eckendorfer Straße 105  
33509 Bielefeld  
Tel.: 0521/ 6 36 38-0  
Fax.: 0521/ 6 36 38-50  
E-Mail: [gs-bielefeld@dhd.de](mailto:gs-bielefeld@dhd.de)

**Internet:**  
[www.dhd24.com](http://www.dhd24.com)

# Top Spezialisten rund um Haus, Handwerk & Garten

**Windmann Rosenkranz Elektrotechnik**

- Elektroinstallationen • Photovoltaik
- Wärmepumpen • Antennenbau

Alte Löhje Str. 19 • 32100 Paderborn • Tel. 0 52 91 / 48 21 02 • Fax 0 52 91 / 48 21 08  
e-Mail: Rosenkranz@windm-rose.de • www.windm-rose.de

**GLALUM®**  
Glas + Aluminium

Wintergärten, Überdachungen, Fenster, Türen & Fassaden

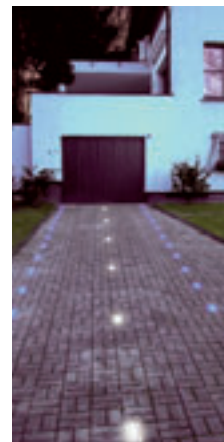
Lebensqualität entdecken.

GLALUM® Glas + Aluminium GmbH, Osterstraße 10, 32667 Lemgo  
Tel: 05291 4 08 01, Fax: 05291 4 08 100, www.glalum.de

## Häuser im Rampenlicht

**Spotan:** Mit stimmungsvollen Highlights rücken immer mehr Hausbesitzer ihr Zuhause ins rechte Licht. Leuchtende Pflastersteine und Bodenleuchten setzen trendige Akzente.

Beleuchtungen von Eingangsbereichen und Einfahrten durch Lichtpoller und Laternen sind heute Standard für Hausbesitzer, doch wer



sein Haus originell in Szene setzen will, greift zu LED-Spots. Die gibt es in Form von Pflastersteinen, die sich in den Belag von Wegen, Treppentufen oder Garagenauffahrten einfügen lassen. Ihr dezentes Licht dient gleichzeitig als leuchtender Wegweiser und originelle Dekoration. Die Kabel für die Lichtspots müssen von einem Fachmann unter dem Bodenbelag verlegt werden. Einmal installiert, lassen sich die langlebigen Leuchten beliebig austauschen und farblich variieren. „Gerade in der dunklen Jahreszeit ist Licht-Design rund ums Haus sinnvoll. Nicht nur als optischer Hingucker, sondern auch unter dem Aspekt der Sicherheit“, erklärt Ralf Palm, BHW-Finanzexperte. Wichtig ist, Speziallampen aus Sicherheitsglas zu verwenden, die hohem Gewicht, etwa dem eines Autos, standhalten. Die LED-Spots sind in unterschiedlichen Formen als Pflaster- oder Naturstein erhältlich und kosten zwischen 50 und 90 Euro pro Stück.

Text: BHW Bausparkasse  
Foto: BHW Bausparkasse/leuchtstein.de

**SCHULZ**

- METALLBAUSCHLOSSEREI
- TREPPENBAU - WENDELTREPPEN
- TREPPENGELÄNDER
- BALKONGELÄNDER
- ÜBERDACHUNGEN & CARPORTS
- TOR- & ZULANLAGEN
- SONDERANFERTIGUNGEN

Edsard Schulz  
Indenweg 33  
32932 Augustdorf  
Telefon 0 52 37 / 49 09 41  
Mobil 01 71 / 2 99 53 99

**HDK**  
HORSTDIETER KRÄMER  
STRASSENBAUERMEISTER

- Pflasterarbeiten
- Straßenbau
- Kanalbau
- Erd- und Baggerbetrieb
- Hausanschlüsse
- Baugerätevermietung
- Garten- & Landschaftsbau

Demstraße 11  
32549 Bad Deynhausen  
Telefon 0 57 31/1 53 33 90

## Cabrio im Garten

Das Runde ist der Feind des rechten Winkels. Die organischen Formen der Botanik waren es, die den Wintergartenhersteller rondogard zu den Anbauten der etwas anderen Art inspirierten. „Die herkömmlichen Systeme mit ihren weißen Profilen und rechten Winkeln passen selten an den Ort des Übergangs in die Natur“, findet der Sohn des Firmengründers und heutiger Chef Ralph Drechsel noch immer.

Das Gartencabrio hat seinen Ursprung in den 80er-Jahren. Die Verwendung von Holzleimbändern und geschwungenen Aluminium-Profilen machte es möglich, die Idee in die Praxis umzusetzen. Auch die heutigen Weiterentwicklungen gehen auf das patentierte Verfahren zurück. Den unterschiedlichen Anforderungen kommt dabei die Vielseitigkeit des Systems zugute: Denn die pfiffige Konstruktion lässt sich nicht nur für schöne Wintergärten, sondern auch für die Dachterrassen- oder Balkonaufwer-



Für Neu- und Altbauten ein ungewöhnlicher Anblick: das runde Glashaus im Garten.

tung einsetzen. Wichtig ist auch die Verglasung: Mineralisches Glas ist für die elegante Krümmung natürlich

nicht geeignet, erst die Verwendung von hochwertigem Plexiglas ermöglicht den Clou von rondogard: Jedes Segment ist zweiteilig, kann also für einen bequemen Zugang ins Freie nach oben geschoben werden. Nach unten gezogen, entlüftet sich der Raum – das

Cabrio unter den Wintergärten ist geöffnet. An ganz heißen Tagen vermeidet die Öffnung mehrerer Segmente in

beide Richtungen die gefürchtete Stauhitze unter dem Glasdach. Ein wärmespeichernder Fußbodenbelag nimmt die Sonnenenergie dennoch auf und verlängert die angenehmen Temperaturen lauer Sommerabende bis tief in die Nacht. Mittlerweile haben die Schmuckstücke aus Bindlach schon viele Freunde in ganz Europa gefunden: Die Rundlinge überspannen Dachgärten über den Grachten von Amsterdam ebenso wie Hotel-Loggien in Österreich oder die Dachterrasse am Penthouse einer exklusiven Ferienanlage in Lagos, Portugal. Und für mehr als 5.000 Hauseigentümer geht nunmehr die Sonne über dem runden Dach eines rondogard auf. Infos unter [www.rondogard.de](http://www.rondogard.de). (News-Reporter.NET/hs)

Foto: rondogard/News-Reporter.NET

## Oberflächentechnik der Firma Masi

Was einst für eine kurze Zeit schön aussah, wirkt jetzt nur noch ungepflegt. Viele Hausbesitzer haben bereits versucht, mit Hochdruckreiniger wie auch mit chemischen Keulen ihre Pflasterflächen wieder ansehnlicher zu machen. Doch der Erfolg währt nur wenige Wochen – und nach einigen Monaten sieht alles schlimmer aus als vorher.

Hochdruckreiniger spritzen zwar den ganzen Schmutz beiseite, rauen die Oberflächen aber dabei derart auf, dass sich danach Algen und Moos umso besser festsetzen können. Und wer die chemische Keule

einsetzt, versucht vor allem das umliegende Erdreich, ohne grundsätzlich etwas gegen die Entstehung des Grünbelages getan zu haben. Ohne Wasser geht es zwar auch mit dem neuen System nicht,

doch werden damit die Pflasteroberflächen nicht ausgespritzt, sondern mit einem Spezialgerät in einem mechanischen Verfahren gewaschen, und das mit Tiefenwirkung.

Durch die Imprägnierung der Oberflächen werden Poren verschlossen und die Steine nehmen weniger Feuchtigkeit auf. Und die Rezeptur des Mittels verhindert zusätzlich die erneute Entstehung von Grün-

oder anderen Schmutzbelagen über Jahre hinaus – übrigens auch bei neuen Steinen. Der Imprägnierungsflüssigkeit lassen sich zudem leuchtende Farbpigmente beimischen. Damit können die ursprünglichen inzwischen verblassten steinfarben zurückgeholt und auf Wunsch mit Farbschlägen in Grau, Rot, Sand und Anthrazit verstärkt werden.

Text: Masi

**Altes Dach wird wieder neu**  
Dank Masi können alte Dächer wieder im vollen Glanz erstrahlen

Dächer müssen hart im Regen sein. Mit den Jahren setzt sich Regen ab. In Witterung, Schmutz, Moos und Algen haben Ihre Sporen Vermehrung. Nach einer Grundreinigung können selbst die Dächer wieder im vollen Glanz erstrahlen. Dabei verhindern Masi-Grundreinigungen eventuelle

sondernde und gelbliche Oberflächen aus Beton oder Ton. Die wasserabweisenden Dächern sind genau auf die Spezialreinigung abgestimmt. Ihre Fläche werden durch die Farbschichten geschützt. Regen erregt. Es entsteht eine wasserabweisende, glatte Oberfläche. Schmutzpartikel werden bei Regen einfach ab. Ein Highlight für jede Dachreinigung ist ein Anstrich, um Regenwasser oder neue Schmutzschichten abzuwehren zu machen. Das ganz Dach wird neu wie ein neues. Das ist alles so können Sie wieder ganz nach form. Schmutzpartikel werden bei Regen einfach ab. Ihre neuen sind.

**Vorteile im Überblick:**  
- Hochdruckreinigung  
- Grundreinigung  
- Anstrich  
- Imprägnierung  
- Farbschlag

**Weitere Dienstleistungen von Masi:**  
- Grundreinigung und Imprägnierung  
- Anstrich  
- Imprägnierung  
- Farbschlag  
- Reinigung und Versiegelung von Terrassen, Balkonen, Klöppeln, Laub- und Metallrosten

**10% auf Pflastersteinreinigung und Versiegelung**

**masi** Markus Siek Oberflächentechnik  
Brühlstraße 29, 33154 Sollichthofen  
Tel.: 0 52 56/34 42 • Mobil: 0 170/4 39 73 38

Sonderveröffentlichung

# Top Spezialisten rund um Haus, Handwerk & Garten

## Hoffnung für den Balkon

Vor allem in der Stadt ist der Balkon für viele Menschen ein Gartenersatz. Er dient ihnen als Erholungszone im urbanen Leben, die ein Stück des eigenen Lifestyles repräsentiert. Dadurch wird der Balkon zu einem wichtigen Teil des eigenen Wohnraums, der viel gestalterische Aufmerksamkeit verdient, um eine freundliche Wohlfühl-Atmosphäre zu erzeugen.

Es gibt viele Möglichkeiten und Ideen, wie man mit wenig Aufwand einen Balkon aufhübschen, mit hoffnungsvollen Farben bestücken und mit kreativen Einfällen bereichern kann.

Wichtig sind vor allem die Farben. Denn nur Farben lassen die oftmals grauen Balkonkonstrukte fröhlich erscheinen. Sie bereichern die Stadt und ergänzen die sommerliche Atmosphäre.

Pflanzen und Blumen setzen dabei die entscheidenden Akzente für die farbliche Gestaltung eines Balkons. Statt des üblichen (und oft sehr langweiligen) Blütenmeers aus Geranien lohnt hier auch ein sparsamer Umgang mit der Bepflanzung, um nicht zu überfordern. Schön soll es sein, der einzelnen Pflanze, dem einzelnen Kasten darf



Aufmerksamkeit entgegengebracht werden. Eine schöne helle Margerite oder eine strahlende Petunie ist da angebracht. Trendfarben wie Gelb oder Rosa oder gar zweifarbige Petunien und dreifarbige Zauberglöckchen-

Mischungen bereichern die Pflanzkultur inzwischen enorm.

Es lohnt sich zudem, einen Blick auf die Bandbreite der Blumenkästen zu werfen. Nichts ist ärgerlicher als schö-

ne Pflanzen, die durch einen unscheinbaren Kasten ihre Schönheit nicht richtig entfalten können. Am besten auf moderne Formen und Farben setzen, abseits von Baumarkt-Massenware, und - wenn möglich - auf ein kluges Be-

**Neu**  
Schiffressenpunkt unter integriert biologischen Bedingungen

**Neu**  
Schutzpunkt für besonders robuste Gartenmassen mit dem begehrten ADR Produkt

**ADR**  
Ausgewählte Rosen

**Steffen Rosen**

Kampheide 11, 33629 Bielefeld  
Fax 05203 884151  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8\*\* - 18\*\* Ab So 8\*\* - 13\*\*

**Garten- und Landschaftsbau**

**Korte**

Saalfelder Str. 174  
32062 Vlotho

Telefon 0 57 33/880 162  
Telefax 0 57 33/880 163  
Mobil 0160/610 84 83

www.korte-garten.de

wässerungssystem, das den Pflanzen eine optimale Wasserversorgung ermöglicht. Die sind zwar durchaus etwas teurer als gewöhnliche Kästen, aber für Pflanzen und Pflegeaufwand ein echter Pluspunkt, ebenso wie ein ausgefallenes Design den Balkon leichter zum Blickfang werden lässt.

Gerade weil der Balkon auch ein Stück Wohnraum ist, sagt

er viel über seinen Besitzer bzw. Bewohner und dessen Lifestyle aus. Deshalb ist beim Balkon-Styling Schönheit, Eleganz und Ideenreichtum Trumpf, ohne dabei praktische Aspekte völlig aus den Augen zu verlieren.

**Mehr Styling-Tipps für den Balkon unter**  
[www.pflanzenbringer.de](http://www.pflanzenbringer.de).

Text: pflanzenbringer - hoffnung für deinen balkon, Foto: MEV

## Badideen vom Profi

### Die 50plus-Generation ist reif für das Wohlfühlbad

Beste Qualität für Best Ager.

**Dietmar Patzer**  
Meisterbetrieb

Heizung - Sanitär - Klempnerei - Solaranlagen  
33790 Halle/Westf. - Goebenstraße 45  
Tel. 0 52 01/66 58 82 - Fax 0 52 01/66 58 83

**MARCO KJENAST**  
Fliesen & Co.

Hortfelder Str. 95  
Zufahrt Johannsstr.  
32657 Lemgo

Tel. 05261-971 220  
Fax 05261-971 221  
Mobil 0170-8 16 16 09

**Ihr Fachmann in Sachen Fliesen**

**Frank Bruten**  
GmbH & Co. KG

Verlegung von Fliesen und Naturstein  
Badneuegestaltung / -Renovierung  
Beratung und Verkauf

Lübbecker Straße 74 - 32429 Minden  
Tel./Fax 05 71/5 80 08 88 - Mobil 01 71/4 42 84 00 - [www.fb-fliesen.de](http://www.fb-fliesen.de)

Für junge Menschen ist ein schönes Bad ganz selbstverständlich ein Gradmesser ihrer Lebensqualität. Die 50plus-Generation hingegen hat sich eigene Ansprüche lange Zeit zugunsten einer falsch verstandenen Bescheidenheit versagt. Erst seit es gesellschaftsfähig ist, auch jenseits der Fünfzig noch Wünsche und Bedürfnisse auszuüben, wird immer mehr antiquierten Badezimmern rigoros ein neuer Look verpasst. Was angehende Renovierer mittels sorgfältiger und cleverer Planung selbst bei komplizierten Raumverhältnissen erreichen können, demonstriert die Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) am Beispiel eines betagten Dachbades.

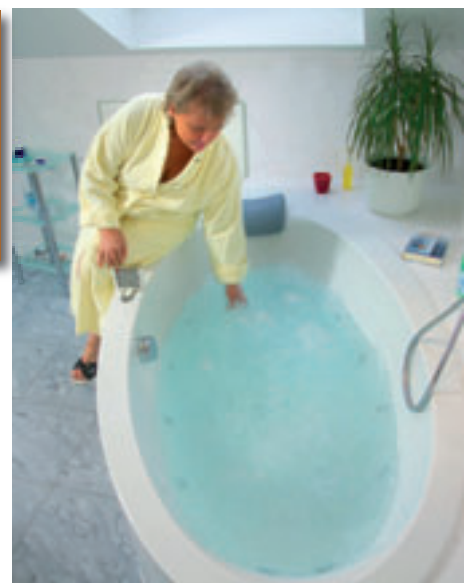
Vor allem mehr Bequemlichkeit und modernen Komfort wünschten sich die Besitzer für das mittlerweile 25 Jahre alte „Schätzchen“, als sie eine der bundesweit knapp 2.000 Fachausstellungen von Handel und Handwerk aufsuchten. Dem dunklen Raum sah man die vielen Kompromisse, die das extrem flache Dach der Einrichtung abverlangte, an jeder Ecke an. Zudem mutete er dem Ehepaar bereits seit geraumer Zeit entschieden zu altmodisch und angestaubt an.

Im Zuge der Umgestaltung ersetzen die Bad-Profis den gesamten Schick der 80er-Baujahre durch helle Farben und pfiffige Ausstattungselemente. Dank einer gewitzten Aufteilung lassen sich nun Whirlwanne, Dusche, zwei Einzel-Waschplätze, Vorwandinstallation als Raumteiler sowie WC und Bidet in einem Raum unterbringen, der zwar 18 Quadratmeter Grundfläche aufweist, netto jedoch aufgrund der Dachschrägen nur 7 Quadratmeter Nutzfläche

bietet. Selbst Waschmaschine und Trockner mussten nur auf den ersten Blick weichen; tatsächlich finden sie ihren Platz in einer Abseite hinter maßgeschneiderten Teleskop-Schiebetüren.

So entstand nicht nur in den Augen der Hausbewohner eine kleine feine private Wellness-Farm, die jeden Tag aufs Neue Wohlgefühl vermittelt, freut sich auch die VDS.

Text und Foto: VDS



Intelligente Aufteilung: Die geschickte Platzierung der Objekte lässt das Bad weiträumig erscheinen. Eines der beiden Waschbecken hängt an einer in den Raum ragenden Installationswand. Dahinter verbirgt sich das Bidet.

**LAGO's Badeparadies**

Ausstellung · Beratung · Planung · Vermittlung von Montage

Unsere Ausstellung ist montags bis freitags täglich von 8 bis 18 Uhr geöffnet.

● SANITÄR  
● HEIZUNG  
● RÖHREN  
● TECHNIK

Lago-Sanitär  
Alter Kirchweg 9  
32584 Löhne  
Telefon (0 57 31) 8 12 24  
Fax (0 57 31) 8 12 05  
[www.Lago-Sanitaer.de](http://www.Lago-Sanitaer.de)