Die Wochenzeitung für Bad Lippspringe

BAD LIPPSPRINGER

HEGGEMANNMEDIEN GmbH

NACHRICHTEN

30. Oktober 2019 | Ausgabe 674 | 37. Jahrgang

TÄGLICH BRANDAKTUELLE NEWS ONLINE LESEN!
bad-lippspringer-nachrichten.de

Weihnachtfest mit internationalem Flair:

Gastfamilien für internationale Studierende in Bad Lippspringe und Umgebung gesucht

Bad Lippspringe. Gafsi (19) aus Tunesien hat noch nie Weihnachten gefeiert, Venkatakrishnan (24) aus Indien freut sich schon sehr auf das gute Essen und Yunhao (28) aus China möchte die Weihnachtstage nicht allein im Studentenwohnheim verbringen. Die drei gehören zu rund 80 internationalen Studierenden, die an Weihnachten an einem Gastfamilienaufenthalt in Deutschland teilnehmen werden. Der Verein Experiment e.V. organisiert diese Aufenthalte in Kooperation mit dem Auswärtigen Amt und der Stiftung Mercator. Auch in Bad Lippspringe werden Familien oder Einzelpersonen gesucht, die über die Feiertage für ein bis zwei Wochen einen internationalen Gast bei sich aufnehmen. So entstehen in ganz Deutschland besondere Begegnungen zur Weihnachtszeit.

Die internationalen Studierenden sind bereits in Deutschland und verbringen hier ein Auslandssemester oder studieren regulär an einer deutschen Uni. Sie sind sehr interessiert an der deutschen Kultur und dem Familienleben und möchten ihre Deutschkenntnisse verbessern. Doch auch die Gastfamilien profitieren von diesem interkulturellen Austausch: Die Studierenden berichten gerne von der Kultur ihrer Heimat oder kochen typische Gerichte. Oft entstehen aus diesem zweiwöchigen Zusammenleben Kontakte, die lange halten. Außerdem lernt man durch die gemeinsame Zeit das eigene Lebensumfeld, Traditionen und Gewohnheiten aus einem völlig neuen Blickwinkel kennen. Eine tolle Gelegenheit, Weihnachten mit internationalem Flair im eigenen Zuhause zu erleben!

Foto: Experiment eV

Gastfamilie kann jeder werden - egal, ob alleine oder als Großfamilie und egal, ob in der Stadt oder auf dem Land. Wichtig sind Humor, Neugier und Toleranz sowie die Bereitschaft, sich auf einen anderen Menschen einzulassen. Wer Interesse hat, Gastfamilie über die Feiertage zu werden, kann sich in der Geschäftsstelle von Experiment e.V. in Bonn bei Anna Marquez melden (Tel.: 0228 95722-52, E-Mail: marquez@experiment-ev.de). Weitere Informationen gibt es unter www.experiment-ev.de/gastfamilie-werden. Dort stellen sich auch einige der Teilnehmenden mit kurzen Videos vor.

Gartenschau begrüßt 100.000ste Besucherin in 2019

Selbst gestecktes Besucherziel für das laufende Jahr bereits im Oktober erreicht

Bad Lippspringe. Bei schönstem Herbstferien-Wetter hat die Gartenschau Bad Lippspringe jetzt die 100.000. Besucherin im Jahr 2019 begrüßt. Jahreskarten-Inhaberin Christiane Heine und ihr Sohn Max aus Bad Lippspringe haben die preisgekrönte Parkanlage im Rahmen eines Familienausflugs besucht. Damit hat die Gartenschau das selbst gesteckte Besucherziel für das laufende Jahr vorzeitig erreicht.

Der Gartenschau-Geschäftsführer und allgemeine Vertreter des Bürgermeisters Ferdinand Hüpping freute sich sehr darüber, die Jubiläums-Besucher bereits im Oktober begrüßen zu dürfen: „Die sehr gute Resonanz zeigt, dass wir den Erfolg unserer Gartenschau nach der erfolgreichen Landesgartenschau 2017 verstetigen können". Hüpping gratulierte Christiane und Max Heine und überreichte Ihnen Gutscheine für die Jahreskarte 2020, einen Blumenstrauß sowie Plüsch-Lippolinos.

Apropos Jahreskarte: Am Freitag, 15. November, stellt die Geschäftsführung die Preise und das Gartenschau-Programm für 2020 vor. Wie in den Vorjahren wird es wieder eine lange Vorverkaufsphase mit reduzierten Preisen geben, versichert Hüpping. „Darüber hinaus dürfen sich die Gartenschau-Besucher auf eine neue, spektakuläre Veranstaltung im Herbst freuen, die absolut einzigartig in der gesamten Region sein wird", so der Geschäftsführer abschließend.

Besonderer Familienausflug: *Christiane Heine (2.v.l.) aus Bad Lippspringe ist in diesem Jahr die 100.000ste Besucherin der Gartenschau Bad Lippspringe. Gemeinsam mit Söhnchen Max (Mitte), Cousin Theo (links) und den Cousinen Emilie und Pia (rechts) hat sie einen Herbstferienausflug in die preisgekrönte Parkanlage gemacht. Geschäftsführer Ferdinand Hüpping gratulierte ganz herzlich und überreichte Familie Heine Gutscheine für die neuen Jahreskarten 2020 sowie einen Blumenstrauß und Plüsch-Lippolinos.*

Täglich brandaktuelle News online lesen:

NEWS
E-PAPER
www.bad-lippspringer-nachrichten.de

VERMÄCHTNIS MIT HERZ
Bewirken Sie Gutes über das Leben hinaus.
Mit einem Testament zugunsten der SOS-Kinderdörfer geben Sie notleidenden Kindern Familie und Zukunft.
Wir informieren Sie gerne: Telefon 0800 3060-500
sos-kinderdoerfer.de
SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Anmeldungen für die Kindergärten in Bad Lippspringe

Vom 4. bis zum 7. November läuft die Anmeldephase für das Kita-Jahr 2020/2021

Bad Lippspringe. Ab Montag, 4. November, nehmen die Kindertageseinrichtungen in Bad Lippspringe Anmeldungen für das Kindergartenjahr 2020/2021 entgegen. Bis einschließlich Donnerstag, 7. November, haben Eltern die Möglichkeit, Termine mit den Leitungen aller Kindertageseinrichtungen zu vereinbaren und ihre Kinder dort anzumelden.

Die Anmeldegespräche sind in allen Einrichtungen und an allen vier Tagen in der Zeit von 8.00 Uhr bis 11.30 Uhr und von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr möglich. Kinder ab vier Monaten können im Familienzentrum St. Josef (Im Bruch, Telefon 05252/6893), in der DRK Kita (Bahnhofstraße, Telefon 05252/9383609 sowie Karlstraße, Telefon 0171/9283538), in der August-Hermann-Francke-Kita (Pfingstuhlweg, Telefon 05252/915458) und in der Kolping Kita (Kalberkampsweg, Telefon 0174/5666128) angemeldet werden.
Die Evangelische Kindertageseinrichtung (Templiner Allee, Telefon 05252/6089), das MZG Kinderland (von-Hardenberg-Straße, Telefon 05252/8397844), die städtische Kita Adolf-Kolping-Straße (Telefon 05252/973677) sowie die städtische Kita Kirsperbaumweg (Telefon 05252/940841) nehmen dagegen erst Kinder ab einem Jahr auf.

Darüber hinaus gibt es drei weitere Kitas in Bad Lippspringe, in denen Kinder frühestens ab einem Alter von zwei Jahren aufgenommen werden können. Das betrifft die katholische Kita St. Martin (Maximilian-Kolbe-Straße, Telefon 05252/50625), die katholische Kita St. Marien (Savignystraße, Telefon 05252/50633) und die städtische Kita Detmolder Straße (Telefon 05252-940097).

Nähere Informationen zu allen Kindertageseinrichtungen und ihren pädagogischen Konzepten gibt es online unter www.bad-lippspringe.de im Bereich Bildung und Erziehung.

Kochen wie in Afrika

Bad Lippspringe. Freunde des exotischen Genusses lädt die Kolpingsfamilie Bad Lippspringe am Samstag, dem 02. November ab 17:00 Uhr zu einem Kochkurs in die Schulküche im Schulzentrum im Bruch ein. Unter dem Motto „Kochen, damit andere satt werden“ veranstaltet das Kolpingwerk an verschiedenen Orte dieses „Eine-Welt-Dinner“. Unter der Leitung der Oecotrophologin Eva Maria Meier aus Hille stehen diesmal afrikanische Gerichte im Mittelpunkt des Abends. Gemeinsam geht es an die Töpfe, um ein afrikanisches Menü zuzubereiten. Währenddessen wird über die weltweite Kolpingarbeit berichtet, welcher der Erlös der Aktion zugute kommt. Zum Ausklang werden die selbst gekochten Gerichte wie Kichererbsensalat, gebratene Kochbananen sowie ein Hauptgereicht mit Fleisch gemeinsam genossen. Schirmherrin der Aktion „Eine-Welt-Dinner“ ist übrigens die WDR-Ernährunsexpertin Yvonne Willicks.

Anmeldungen zum Kochkurs werden bis zum 25. Oktober erbeten bei Andrea Willeke unter Tel. 05252 / 4191

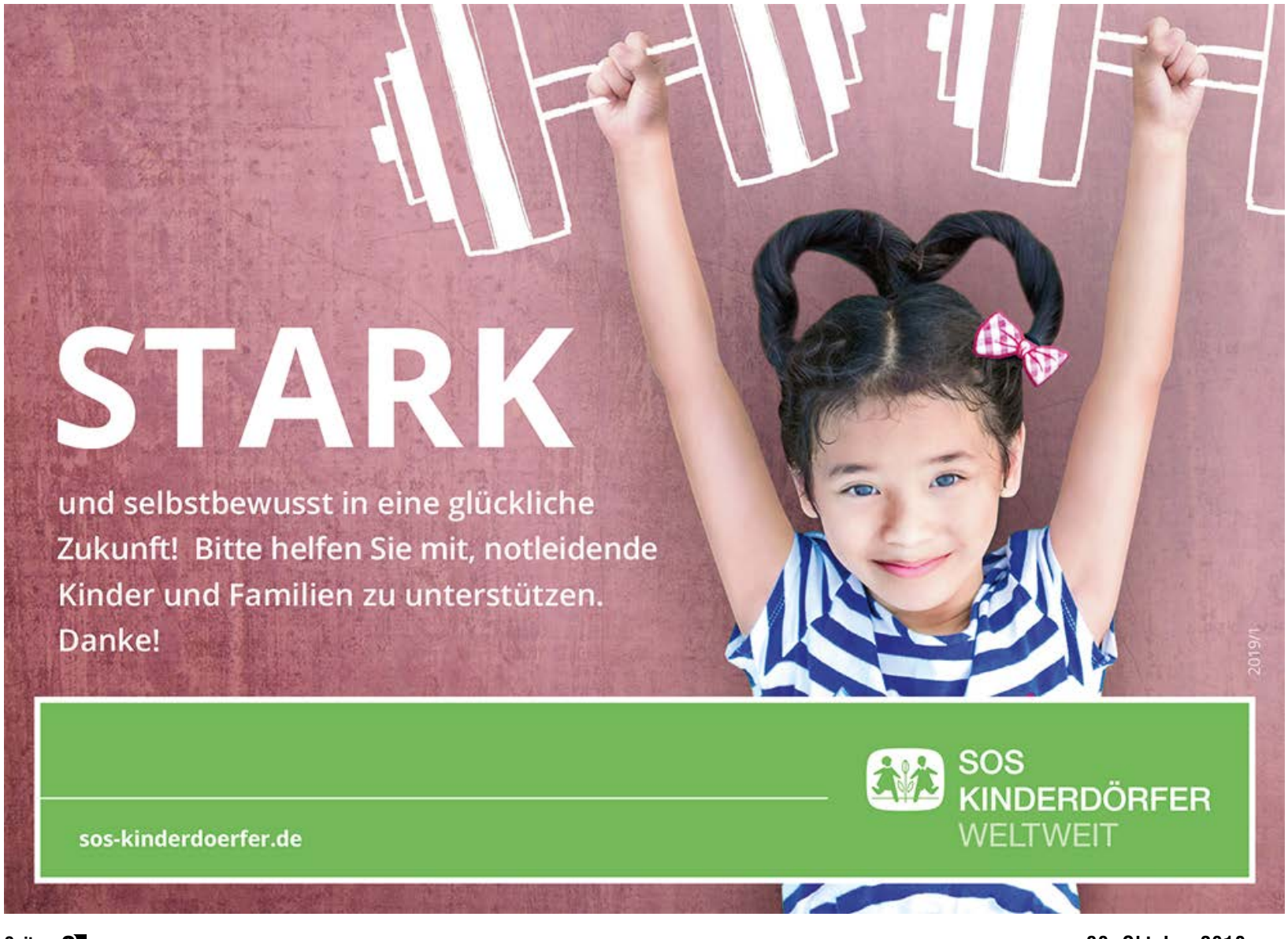
VERANSTALTUNGS-HINWEIS

SCHLÄNGER MARKT

vom 02. bis 04. November 2019

Ortsmitte Schlangen

Viel Spaß!



Musikalische Weltreise mit dem „Duo Vielsaitig“ am 3. November

Kostenfreies Konzert auf der Kleinkunstbühne des Kongresshauses Bad Lippspringe

Bad Lippspringe. Der Kulturausschuss der Stadt Bad Lippspringe lädt am Sonntag, 3. November, um 10.30 Uhr zu einem Konzert mit dem „Duo Vielsaitig“ ein. In der Kleinkunstbühne des Kongresshauses verbindet die Formation mystisch-keltische Melodien mit der temporeichen Musik der Roma und Liedern aus ihrer norddeutschen Heimat.

Genaueres Hinhören lohnt sich, denn Konzerte des „Duos Vielsaitig“ sind immer ein ganz besonderes Erlebnis, bei dem die Besucher auf eine musikalische Weltreise gehen. Spielerisch leicht und virtuos spielt Jana Springer die Geige und wird dabei von Mario Krapf-Springer an der Gitarre begleitet. Beide Musiker blicken auf eine

Foto: Stadt Bad Lippspringe

jahrelange Banderfahrung zurück, vor allem im Bereich der keltischen Musik.

Der Eintritt für das Konzert ist kostenfrei. Weitere Informationen zu den Kulturveranstaltungen der Stadt Bad Lippspringe gibt es im Internet unter www.bad-lippspringe.de.

Informationen zur Grabpflege vor Allerheiligen

Bad Lippspringe. Die Stadt Bad Lippspringe bittet alle Bürgerinnen und Bürger, die Gräber auf dem Waldfriedhof Bad Lippspringe für den Allerheiligen- und Allerseelentag Anfang November in Ordnung zu bringen.

Alte Kränze, Blumen und anderer Grabschmuck können bis Mittwoch, 30. Oktober, in den dafür aufgestellten Sammelbehältern entsorgt werden. Die Verwaltung bittet darum, die Abfälle sorgfältig zu trennen, damit die Friedhofgärtner sie direkt entsorgen können. Ab Donnerstag, 31. Oktober, sollten auf dem Waldfriedhof nach Möglichkeit keine Reinigungsarbeiten mehr vorgenommen werden. Die Stadt Bad Lippspringe bittet alle Bürgerinnen und Bürger um Beachtung und Verständnis.

Das Gartenschau-Café geht am 1. November in die Winterpause

Zum Auftakt des Waldleuchtens am 13. März 2020 öffnet das Martinus im Park wieder

Bad Lippspringe. Das Martinus im Park in der Gartenschau Bad Lippspringe geht am Freitag, 1. November, in die turnusmäßige Winterpause. Bis einschließlich Donnerstag, 12. März 2020, bleibt das Café geschlossen. Die Wiedereröffnung ist pünktlich zum Start des Waldleuchtens am Freitag, 13. März 2020, geplant.

Die Winterpause des Martinus im Park hat Auswirkungen auf die Tanzveranstaltungen am Sonntag. Sowohl der Tanztee als auch der Rosentanz finden in dieser Zeit in der Kaiser-Karls-Trinkhalle statt. Inhaber einer Gartenschau-Jahreskarte haben wie gewohnt freien Eintritt. Alle anderen Teilnehmer zahlen 1,50 Euro. Nähere Informationen zu den Terminen der Tanzveranstaltungen gibt es im Veranstaltungskalender unter www.bad-lippspringe.de.

NGG fordert Einhaltung der Mehrwegquote | Kritik an „Pfand-Chaos“

Kreis Paderborn könnte pro Jahr 30 Millionen Plastikflaschen sparen

Kreis Paderborn. Pfand-Berge aus Plastik: Im Kreis Paderborn könnten pro Jahr rund 30 Millionen Einwegflaschen allein bei Mineralwasser und Erfrischungsgetränken eingespart werden – wenn Hersteller und Handel konsequent die gesetzliche Mehrwegquote einhielten. Darauf hat die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) hingewiesen.

Die NGG Detmold-Paderborn geht bei der Berechnung von einem statistischen Pro-Kopf-Verbrauch von jährlich rund 148 Litern Mineralwasser und 116 Litern Erfrischungsgetränken aus. Hier lag der Anteil wiederbefüllbarer Mehrwegflaschen nach Angaben des Umweltbundesamts zuletzt bei lediglich 33 Prozent. Gesetzlich vorgeschrieben ist seit diesem Jahr jedoch eine Mehrwegquote von 70 Prozent. Für die Differenz von 37 Prozent ergäbe sich, ausgehend von einer durchschnittlichen Flaschengröße von einem Liter, im Kreis Paderborn eine Plastik-Ersparnis von 30 Millionen Flaschen.

„Einwegflaschen drücken massiv auf die heimische Umweltbilanz. Denn die Plastikflaschen, auf die es 25 Cent Pfand gibt, werden nach nur einer Benutzung zerschreddert und aufwendig recycelt“, sagt Gewerkschafter Armin Wiese. Dagegen ersetzt eine 0,7-Liter-Wasserflasche aus Glas bei der Ökobilanz 37 PET-1-Liter-Flaschen. Zu diesem Schluss kommt die Deutsche Umwelthilfe (DUH). Das Mehrwegsystem sei dabei nicht nur in puncto Umweltschutz wichtig, so Wiese. „Wenn Flaschen aus Glas oder robustem Plastik gesammelt, gereinigt und befüllt werden, dann sichert das auch

Ersetzt 37 PET-Flaschen: Die „Glasperlenflasche“ ist die am meisten verbreitete Mehrweg-Wasserflasche. Sie steht nicht nur bei der Ökobilanz ganz oben, sondern sichert auch Jobs bei Herstellern und Abfüllern. Foto: NGG

Arbeitsplätze in der Getränkebranche. Sie beschäftigt rund 10.300 Menschen in Nordrhein-Westfalen.“

Mehrweg sei dabei auch ein entscheidender Beitrag gegen das „Pfand-Chaos“ im Superoder Getränkemarkt, so die NGG. „Verbraucher klagen darüber, dass sie ihr Leergut häufig nur noch dort loswerden, wo sie es gekauft haben. Die beste Strategie dagegen sind die Standard-Mehrwegflaschen wie etwa die NRW- oder Euro-Flasche beim Bier. Sie werden in regionale Pools ohne weite Transportwege zurückgebracht und dort wieder befüllt“, erklärt Wiese.

Die NGG ruft die Getränkehersteller und den Handel dazu auf, den „Einweg-Trend auf Kosten von Umwelt und Jobs“ zu beenden. Auch die Politik dürfe nicht länger tatenlos dabei zusehen, wie Mehrwegflaschen vom Markt gedrängt würden, betont Wiese. Das Thema gehöre bei der Bundesregierung oben auf die Agenda. „Umweltministerin Svenja Schulze sollte rasch einen Mehrweg-Gipfel einberufen – und sich dafür einsetzen, dass ein Verstoß gegen die Quote Konsequenzen hat.“ Hersteller, die die Mehrwegquote von 70 Prozent nicht einhalten, müssen bislang mit keinerlei Sanktionen rechnen, kritisiert die NGG.

Bad Lippspringer Schüler fahren ins Land der Queen

Englische Familien freuen sich auf nordrhein-westfälische Jungen und Mädchen

Bad Lippspringe. Schüler aus Bad Lippspringe haben die Möglichkeit, im nächsten Jahr ihre Sommerferien in England zu verbringen: Vom 28. Juni bis 11. Juli 2020. Ziel der Schülerfahrt des Internationalen Austauschdienstes ist Thanet an der südost-englischen Küste. Jeder Teilnehmer erhält eine Gastfamilie, in der man während des Aufenthalts wie ein eigenes Kind der Familie lebt, und durch die man einen Einblick in die britische Lebensweise erhalten wird.

Ein täglicher Sprachunterricht in der örtlichen englischen Schule soll dazu beitragen, die vorhandenen Englischkenntnisse zu erweitern. Und um das Land kennenzulernen, finden viele Ausflugsfahrten statt, selbstverständlich auch nach London. Ein tolles Freizeitprogramm rundet den Aufenthalt ab. Teilnehmen können Jungen und Mädchen, die mindestens 10 und höchstens 18 Jahre alt sind. 1 Jahr Schulenglisch sollte vorhanden sein. Ein kostenloses Informationsheft über die Schülerfahrt kann per E-Mail an schueler@austauschdienst.de vom Büro des Austauschdienstes angefordert werden (bitte die Postadresse angeben).

Gut finanziert zum Eigenheim:

Der Wunsch nach einem Eigenheim wird zur großen Herausforderung

Es ist kein Geheimnis. Die in den letzten Jahren gestiegenen Immobilienpreise machen es nicht einfacher, den Traum von den eigenen vier Wänden zu erfüllen. Egal ob in der Stadt oder auf dem Land – die Preise sind größtenteils drastisch gestiegen und lassen den Wunsch, z. B. eine Altersvorsorge zu schaffen, in weite Ferne ziehen. Die durchschnittliche Darlehenshöhe für eine Finanzierung hat sich von 2008 bis 2018 fast mehr als verdoppelt. Trotz der derzeitigen Niedrigzinsphase ist die Finanzierung eines Eigenheims nicht einfacher geworden. Bauherren oder Käufer müssen sich mehr denn je mit dem Thema Baufinanzierung und deren Risiken auseinandersetzen. Die verschiedenen Finanzierungsmodelle sollten geprüft und dem eigenen Bedarf angepasst werden. Schlagwörter wie „Eigenkapital“ und „staatliche Fördermöglichkeiten“ dürfen hierbei nicht außer Acht gelassen werden.

Durch die Beratung eines ausgewiesenen Experten kann für den Kunden das richtige Finanzierungskonzept zusammengestellt werden. Mit einbezogen werden sollten die Faktoren Eigenkapital oder das sogenannte Volltilgerdarlehen, welches eine Zinsbindung bis zum Ende der Laufzeit von bis zu 40 Jahren ermöglicht. „Der Vorteil des Volltilgerdarlehen ist: Der Kreditnehmer weiß genau, was er bis zum Ende an Zins- und Tilgungsraten zu zahlen hat“, sagt Stefan Kohler, Leiter der Allianz Baufinanzierung. Mehr Informationen zum Thema gibt es beispielsweise unter www.allianz.de. *(spp-o)*

In der Ruhe liegt die Kraft

Zarte Farben im Zen-Stil bringen Leichtigkeit ins Zuhause

Mehr Gelassenheit finden und einfach mal zur Ruhe kommen: Das ist im hektischen Alltag leichter gesagt als getan. Umso größer wird der Stellenwert des Zuhauses als Ruhepol und Ort der Entspannung. Ein Wunsch, der sich auch in der Inneneinrichtung widerspiegelt: Asiatische Traditionen und Einflüsse aus der Zen-Epoche sind beliebt, sie sollen eine Atmosphäre der Erholung und Meditation schaffen. Schrille Farben oder allzu starke Kontraste etwa wären hier fehl am Platz. Gewünscht wird stattdessen eine ruhige und harmonische Grundstimmung. Dazu tragen ganz wesentlich die Farben im Zuhause bei, von den Wänden bis zu den Bodenbelägen oder Heimtextilien.

Ausgeglichene Grautöne bringen als Wandfarbe eine entspannte Atmosphäre ins Zuhause. Foto: djd/Schöner Wohnen Farbe

Fernöstliche Traditionen der Entspannung und Meditation standen Pate für die Farbe Zen. Foto: djd/Schöner Wohnen Farbe

Eine harmonische Stimmung schaffen

Farben bringen Emotionen zum Ausdruck und können ebenso gut auch die eigene Stimmung beeinflussen. Das ist in der Farbenlehre seit Langem bekannt. Das milde Grau der Farbe Zen von Schöner Wohnen Farbe etwa folgt dem Wunsch nach Harmonie und Ausgeglichenheit. Sie schafft im Nu eine entspannte Atmosphäre und lässt die eigenen vier Wände viel großzügiger und heller wirken. Das unaufgeregte Grau ist außerdem ein echter Kombinationskünstler, der zu vielen anderen Farben und Einrichtungsgegenständen passt und sich kreativ ganz nach eigenem Geschmack kombinieren lässt. Erhältlich ist die fertig gemixte Wandfarbe, die sich einfach verarbeiten lässt, in vielen Bau- und Fachmärkten.

Umweltfreundlich renovieren ohne Konservierungs- und Lösemittel

Eine entspannte Atmosphäre unterstützt die Wandfarbe auch in ökologischer Hinsicht. Sie ist emissionsarm, frei von Konservierungs- oder Lösemitteln und somit auch für Allergiker sehr gut geeignet. Zu erkennen sind die Vorteile unter anderem am Umweltzeichen "Blauer Engel". Unter www.schoener-wohnen-farbe.com gibt es mehr Informationen zu den Trendfarben und Inspirationen für das eigene Zuhause. Die Produkte gibt es in bedarfsgerechten Größen von der 50ml Testergröße, über die 1 Liter und 2,5 Liter Gebinde bis hin zu 7,5 Liter Inhalt. *(djd)*.

20 Prozent Heizenergie einsparen

Schon mit kleinen Investitionen erhöhen Sie die Lebensdauer Ihrer Heizung und verbessern Ihren Wohnkomfort. Vor allem sparen Sie aber Energie und Kosten.

Etwa 85 Prozent des Energieverbrauchs in Ihrem Haus verwenden Sie fürs Heizen und die Warmwassererzeugung. Daraus ergibt sich ein großes Sparpotenzial. Die Heizung ist neben der Wärmedämmung der Bereich, mit dem sich im Rahmen einer energetischen Modernisierung am schnellsten die meiste Energie sparen lässt. Dabei muss nicht immer ein neues Heizsystem installiert werden. Häufig würden Sie die Energie schon viel effizienter nutzen, wenn alle Komponenten Ihrer Heizung besser aufeinander abgestimmt wären oder Sie einzelne Elemente der Heizung austauschen ließen, wie zum Beispiel die Heizungspumpe. Auch eine gute Rohrdämmung, Nachtabsenkung oder ein hydraulischer Abgleich vollbringen wahre Energiesparwunder.

Ist Ihre Heizung optimal eingestellt, geben alle Heizkörper gleichmäßig Wärme ab, verursachen keine störenden Geräusche mehr und Ihre Heizung entspricht viel besser Ihren Bedürfnissen. Darüber freuen nicht nur Sie sich, sondern auch die Umwelt, denn das bedeutet einen geringeren Energieverbrauch und damit verbunden niedrigere Emissionen. Auch neue Heizungsanlagen entfalten ihr volles Effizienzpotenzial erst, wenn alle Komponenten der Anlage aufeinander und vor allem auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Die vorinstallierten Werkseinstellungen können das nicht leisten.

Maßnahmen zur Heizenergieeinsparung

- Dämmung aller Heizungs- und Wärmeleitungen.
- Lassen Sie einen hydraulischen Abgleich machen. So werden die Heizkörper gleichmäßig warm.
- Ersetzen Sie alte Umwälzpumpen durch energiesparende Hocheffizienzpumpen.
- Lassen Sie Ihre Heizkurve und Ihren Heizungsbetrieb entsprechend Ihren Bedürfnissen einstellen.
- Senken Sie Ihre Heizung nachts ab. Sollten Sie ein gut gedämmtes Haus haben, können Sie sie nachts sogar ganz abschalten.
- Auch die Warmwasserbereitung können Sie nachts absenken.
- Lassen Sie den Betrieb Ihrer Heizung regelmäßig überwachen. Optimierung der Warmwassertemperatur.
- Prüfen Sie die Effizienz und Betriebsdauer der Zirkulationspumpe.
- Dämmen Sie Rohre und Armaturen in den unbeheizten Teilen Ihres Gebäudes.
- Der Austausch des alten Heizkessels gegen moderne Heiztechnik spart bis zu 20 Prozent Heizenergie ein. *(akz-o)*

RÄTSEL

Sudoku

Grundregeln

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

(mittel)

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

(schwer)

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

Auflösung

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

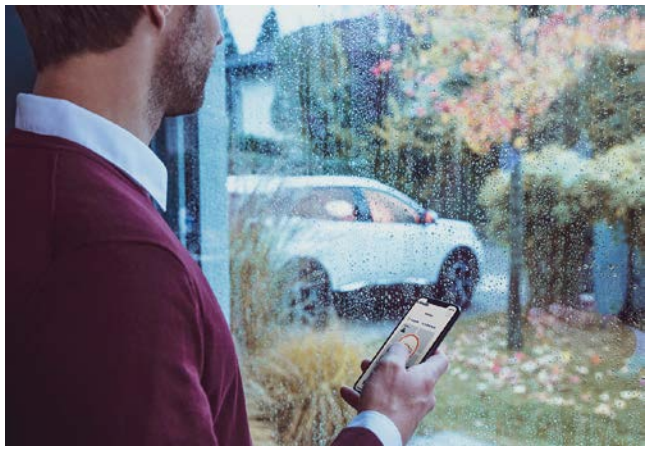
6	2	4	9	3	7	8	1	5
7	8	1	5	4	6	3	2	9
9	3	5	2	1	8	4	7	6
2	6	9	8	5	3	1	4	7
1	4	3	6	7	9	5	8	2
5	7	8	1	2	4	9	6	3
8	1	6	7	9	5	2	3	4
4	5	2	3	6	1	7	9	8
3	9	7	4	8	2	6	5	1

KFZ –
Rund ums Auto

Wohlfühlklima bei jedem Wetter

Viele gute Gründe sprechen für die Nachrüstung einer Standheizung

Sobald die Temperaturen sinken, beginnt für viele Autofahrer wieder die Zeit des großen Zitterns. Der eisige Innenraum des Fahrzeugs sorgt für einen Schockmoment an kalten Herbst- und Wintertagen. Andere Autofahrer hingegen können auch ohne Garage in ein angenehm vorgewärmtes Auto einsteigen und direkt entspannt losfahren. Standheizungen garantieren einen erheblichen Komfort- und Zeitgewinn im Alltag: Sie sorgen im Herbst und Winter für Wohlfühltemperaturen und freie Scheiben zur vorab programmierten Wunschzeit. Profi-Werkstätten können die Systeme in fast jedes Fahrzeug nachrüsten.



Wohl temperiert: An kühlen Herbsttagen ebenso wie im Winter ermöglicht eine fernbedienbare Standheizung fürs Auto einen angenehmen Start in den Tag. Foto: djd/Webasto/Derek Henthorn

Mehr Bequemlichkeit und Zeitgewinn im Alltag: Standheizungen lassen sich in nahezu jedes Fahrzeug nachrüsten. Foto: djd/Webasto

Bequem und sicher ans Ziel

Standheizungen schaffen eine freie Rundumsicht vom Start weg - egal, wie feucht oder kalt es ist. Auch das lästige und gefährliche Beschlagen oder Vereisen der Scheiben von innen nach Fahrtantritt kommt nicht mehr vor. Ebenso komfortabel ist die Bedienung des Heizers: Ob aus dem Bett, vom Frühstückstisch, aus der Besprechung, der Skigondel oder der Shopping Mall - mit einer Fernbedienung, der passenden App oder Smart-Home-Anwendung lassen sich innovative Standheizungen, etwa von Webasto, an jedem Ort und zu jeder Zeit starten oder vorprogrammieren. Unter www.standheizung.de erhält man mehr Informationen und Adressen von versierten Werkstätten.

Vorwärmen schont den Motor

Über das Vorwärmen freut sich auch der Motor. Denn ein Kaltstart bedeutet für den Antrieb eine hohe Belastung. Öle und Fette sind bei kalten Temperaturen zäh und verteilen sich schlechter. Das erhöht den Widerstand im Motor und hat zur Folge, dass der Kraftstoffverbrauch bei einem Kaltstart im Vergleich zum normalen Spritverbrauch schnell mal auf das Doppelte steigen kann. Das Vorwärmen hingegen sorgt für eine Reduktion von Kraftstoffverbrauch und Schadstoffemissionen. Das Nachrüsten einer Standheizung ist im Übrigen auch für Garagenbesitzer interessant: Strombetriebene Modelle sorgen auch hier für sichere und angenehme Wärme im Auto und Motorraum. Außerdem parken Garagenbesitzer ja nicht immer zuhause. Mit einer Standheizung kann jeder und an jedem Ort die Vorteile eines warmen Fahrzeugs genießen.

Komfortable Steuerung

Besonders komfortabel wird die Bedienung der nachgerüsteten Standheizung mit dem Smartphone. Die ThermoConnect App beispielsweise bietet zahlreiche nützliche Funktionen. Heizvorgänge lassen sich individuell programmieren, indem man die geplante Abfahrtszeit eingibt. Mit der integrierten GPS-Funktionalität weiß der Autofahrer zudem jederzeit, wo sich sein Fahrzeug befindet oder wo es geparkt wurde. *(djd).*

Leasingbeispiel der BMW Bank GmbH, für Gewerbetreibende:[1]
BMW M340i xDrive Limousine

275 kW (374 PS), Alpinweiß uni, 18" LM-Radsatz, Sport-Automatic Getriebe Steptronic, M Sportdifferenzial, Variable Sportlenkung, M Sportbremse, M Heckspoiler, M Aerodynamikpaket, M Lederlenkrad, M Sportfahrwerk, Sportsitze vorn, Klimaautomatik, Connected Package Plus, BMW Live Cockpit Plus, Park Distance Control (PDC) u.v.m.

Fahrzeugpreis:	52.058,82 EUR
Leasingsonderzahlung:	**0,00 EUR**
Laufleistung p.a.:	10.000 km
Laufzeit:	36 Monate
Sollzinssatz p.a.:*	1,49 %
Effektiver Jahreszins:	1,50 %
36 monatliche Leasingraten á:	**399,00 EUR**

Zzgl. 831,93 € für Zulassung, Transport und Überführung.
Alle Preise zzgl. MwSt.

Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts 9,2 · außerorts 5,8 · kombiniert 7,0 · CO2-Emission kombiniert 160 g/km · CO2-Effizienzklasse C.

Wir vermitteln Leasingverträge ausschließlich an die BMW Bank GmbH, Lilienthalallee 26, 80939 München. Stand 10/19. Bonität vorausgesetzt. *Gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit. [1]Dieses Beispiel gilt nur für Gewerbetreibende / Privatkunden mit Gewerbeschein und Fremdfabrikatsfahrer (kein BMW oder MINI). Alle Preise zzgl. MwSt.

B&K GmbH & Co. KG
Stedener Feld 2 · 33104 Paderborn
Tel 05251. 13 52-0 · e-mail paderborn@bundk.de
www.bundk.de

Sehen und gesehen werden

In der dunklen Jahreszeit kommt es häufig zu Unfällen, weil die Beleuchtung an Autos nicht richtig funktioniert. Vor allem bei Regen oder Schneetreiben ist defektes Licht am Pkw gefährlich. „Eine funktionierende Beleuchtung am Fahrzeug ist nicht nur vorgeschrieben, sondern dient auch der eigenen Sicherheit", betont Thiess Johannssen von den Itzehoer Versicherungen und empfiehlt, einen Licht-Test in einer Werkstatt durchführen zu lassen. Dabei werden Fern-, Abblend- und Tagfahrlicht sowie Blinker, Nebel- und Bremsleuchten überprüft und richtig eingestellt. In Deutschland ist das Tagfahrlicht zwar noch keine Pflicht, erhöht aber die Sicherheit auf jeden Fall. Woran ebenfalls gedacht werden sollte: Tagfahrleuchten befinden sich nur vorn am Auto. Bei schlechten Sichtverhältnissen und beginnender Dämmerung daher immer das Abblendlicht einschalten, um vom nachfolgenden Verkehr besser gesehen zu werden. *txn.*

AUTOMARKT

Ford Kuga 1.5 EcoBoost 4x2 Sync, EZ 12/2014, 78.500 km, 1.498 cm³, 110 kW (150 PS), Benzin, E10-geeignet, Schaltgetriebe, HU 03/2021, 2-Zonen-Klimaautomatik, Schwarz Metallic, ABS, Anhängerkupplung abnehmbar, beheizbare Frontscheibe, Berganfahrassistent, Bluetooth, Bordcomputer, CD-Spieler, Dachreling, elektr. Fensterheber/Seitenspiegel/Wegfahrsperre, ESP, Freisprecheinrichtung, Garantie, Geschwindigkeitsbegrenzer, Isofix, Leichtmetallfelgen, Multifunktionslenkrad, Navigationssystem, Nichtraucher-Fahrzeug, Notbremsassistent, Notrufsystem, Reifendruckkontrolle, Scheckheftgepflegt, Sitzheizung, Sportsitze, Sprachsteuerung, Start/Stopp-Automatik, Tempomat, Traktionskontrolle, Tuner/Radio, USB, Winterpaket, Zentralverriegelung, **14.950 Euro;** Auto-Husemann, Bahnhofstr. 20, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel.: 05234-690730

Ford EcoSport ST-Line, EZ 07/2019, 10 km, 998 cm³, 92 kW (125 PS), Benzin, E10-geeignet, Automatik, Klimaautomatik, Blau Metallic, ABS, beheiz. Lenkrad, Bluetooth, beheizb. Frontscheibe, Berganfahrassistent, Bordcomputer, elektr. Fensterheber/Seitenspiegel/Wegfahrsperre, ESP, Freisprecheinrichtung, Garantie, Isofix Beifahrersitz, LED-Tagfahrlicht, Lederlenkrad, Leichtmetallfelgen, Lichtsensor, Multifunktionslenkrad, Nebelscheinwerfer, Nichtraucher-Fahrzeug, Reifendruckkontrolle, Scheckheftgepflegt, Servolenkung, Sitzheizung, Sommerreifen, Sprachsteuerung, Start/Stopp-Automatik, Traktionskontrolle, Tuner/Radio, USB, WLAN/Wifi Hotspot, schlüssellose Zentralverriegelung, **22.950 Euro;** Auto-Husemann, Bahnhofstr. 20, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel.: 05234-690730

Audi TT 2.0 TFSI Roadster, EZ 03/2009, 107.370 km, 1.984 cm³, 147 kW (200 PS), Benzin, E10-geeignet, Schaltgetriebe, HU neu, Klimaautomatik, Schwarz Metallic, ABS, Bluetooth, Bordcomputer, CD-Spieler, elektr. Fensterheber/Seitenspiegel, ESP, Freisprecheinrichtung, Garantie, Isofix, Isofix Beifahrersitz, Lederlenkrad, Leichtmetallfelgen, Navigationssystem, Nebelscheinwerfer, Nichtraucher-Fahrzeug, Scheckheftgepflegt, Servolenkung, Sitzheizung, Sommerreifen, Sportsitze, Touchscreen, Traktionskontrolle, Tuner/Radio, USB, Zentralverriegelung, **12.750 Euro;** Auto-Husemann, Bahnhofstr. 20, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel.: 05234-690730

Verkaufe 4 x SR von Nexen 225/50 R17 94W, 15.000km gelaufen, Sep/2016, 130 Euro, Tel: 05252/ 932566 ab 19 Uhr

4 Winterreifen auf Stahlfelge für VW Tiguan (2011), 6,5Jx16 (215/65R16 98H) Pirelli mit VW Radzierblenden, 90 Euro, Tel.: 05207/ 1417

Die nächste Ausgabe erscheint am Mittwoch, den 06.11.2019

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

Winterreifen Dunlop SP Winter 185/60/R15 mit Felge, Super Profil, für Opel Meriva oder ähnliches, 50 Euro, Tel.: 05252/ 6842

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

4 Winterreifen PIRELLI Cinturato 195 / 65 R 15, Profiltiefe 7 mm, (DOT 1916) auf 5 Loch Aluminiumfelgen von ARTEC, Felgengröße: 7 J x 15 H2 (XR), Einpresstiefe 35, Lochkreis 11 mm. Die Felgen weisen weder Bordsteinkratzer oder Schrammen auf, Zustand wie neu. Lagerung der Räder dunkel und kühl, Alter der Reifen und Felgen 3 Jahre. Gefahren wurden die Räder auf einem MB der C-Klasse. Für andere Fabikate aber auch möglich, 170 Euro VHB an Selbstabholer, Tel.: 05258/ 931270 oder 0176/ 96725159

4 Opel Winterr., Felgen 195 65 R 15 T 91, FP 80 Euro, Tel.: 05258/ 6053671

Suche MZ oder Simson (DDR) oder Mofa, auch mit leichten Mängeln, Tel.: 0174/ 7447207

4 x Winterreifen auf Alufelgen 15 Zoll, Michelin Alpin A3 195/65 R15, Profiltiefe 7mm, Reifen waren auf VW Touran montiert, Reifenständer gratis, VB 160 Euro, BaLi, Tel.: 05252/ 7398

Wie lange hält der Akku? Mit dem E-Auto durch den Winter

Tipps für eine möglichst große Reichweite

Foto: ERGO Group

Kalte Temperaturen verlangen Autos einiges an zusätzlicher Energie ab. Bei Verbrennungsmotoren steigt so der Kraftstoffverbrauch, bei E-Autos sinkt die Akku-Reichweite. Denn Innenraum-, Heck- und Frontscheiben-, Sitz- sowie eventuell Akku-Heizung verbrauchen Strom. Auch beim Laden und während der Fahrt gibt es in der kalten Jahreszeit Besonderheiten. Frank Mauelshagen, Kfz-Experte von ERGO, erklärt die Hintergründe und gibt Tipps, um auch bei Minusgraden mit dem E-Auto gut unterwegs zu sein.

Energieräuber Kälte

Die Energie, die E-Autos produzieren, setzen sie bis zu 90 Prozent in mechanische Energie um. „Was sich effizient anhört, kann im Winter ein Nachteil sein. Denn während Verbrennungsmotoren die Abwärme in der kalten Jahreszeit zum Heizen nutzen, bezieht das E-Auto diese Energie direkt vom Akku“, erklärt Frank Mauelshagen. Abhängig von der Außen- und der gewünschten Innentemperatur verbraucht die Heizung bis zu 5 Kilowatt. Gerade bei Autos mit geringer Akkukapazität macht das einiges aus. Außerdem laufen chemische Reaktionen, also der Ionentransport, im Akku aufgrund der Kälte langsamer ab. Das führt ebenfalls zu einer schnelleren Entladung. Verfügt das E-Auto über eine Akku-Heizung, benötigt auch diese Energie. Wer im Winter mit seinem E-Auto längere Strecken unterwegs ist, dem empfiehlt Mauelshagen, etwa ein Drittel der gesamten Reichweite für das Heizen und für unvorhersehbare Ereignisse einzuplanen.

Tipps, um den Akku zu schonen

Bei Kälte ist es besonders wichtig, den Akku zu schonen. Der Kfz-Experte empfiehlt beispielsweise, das Auto in einer Garage abzustellen. Denn dadurch kühlt der Akku weniger aus. Die Innenraumheizung lieber auf eine nicht so hohe Temperatur einstellen und dafür die Sitzheizung einschalten. „Die Sitzheizung braucht weniger Energie. Zudem geht ihre Wärme direkt auf den Körper über“, weiß der Kfz-Experte. Im Vorteil sind übrigens E-Autos mit Wärmepumpe. Damit kann die Energie des Akkus effizienter für das Heizen des Innenraums genutzt werden. Wer keine Unterstellmöglichkeit für sein E-Auto und deshalb morgens vereiste Scheiben hat, sollte sie komplett freikratzen. Dadurch lässt sich die Energie sparen, die sonst die Heckscheibenheizung benötigen würde. Darüber hinaus rät der Experte von ERGO, bereits beim Laden des E-Autos mithilfe der Vorheizfunktion den Innenraum zu wärmen. Das hat den Vorteil, dass die dafür benötigte Energie vom Stromnetz und nicht vom Akku kommt. Sind die Temperaturen besonders niedrig, ist es sinnvoll, den Akku nach einer Fahrt gleich wieder zu laden. So kühlt er nicht aus und seine Kapazität bleibt länger erhalten. Wichtig: „E-Autofahrer sollten keinesfalls an der Sicherheit sparen, um die Reichweite zu erhöhen. Das heißt: Niemals ohne Licht oder mit vereisten oder beschlagenen Scheiben fahren“, so Mauelshagen.

Sicher unterwegs

E-Autofahrer sollten bei winterlichen Straßenverhältnissen besonders vorsichtig Gas geben. „Elektroautos können bereits im unteren Geschwindigkeitsbereich stark beschleunigen und drehen daher leicht durch. Falls möglich, ist es ratsam, auf den Eco-Betrieb umzuschalten. Beim Anfahren und Beschleunigen verringert sich dadurch die Kraft“, so der Tipp des Kfz-Experten. Das sorgt nicht nur für Sicherheit, sondern verringert auch den Energieverbrauch. Für das Laden gilt außerdem: Mehr Zeit einplanen, denn das Laden dauert im Winter in der Regel länger.

Bremsen, Reifen, Klimaanlage und Co.:

So bleibt Ihr Auto fit für Herbst und Winter

An Bremsscheiben ist Verschleiß häufig auch für Autofahrer gut zu erkennen. Bei Bedarf wechselt die Fachwerkstatt die Scheibe aus. Foto: Continental/akz-o

Das Szenario kennt jeder: nasse Straßen, übersät mit Laub, nebelverhangene Landschaften, Dauerregen, Windböen, Graupelschauer. Bei solchen Bedingungen müssen gerade Bremsen und Reifen Höchstleistungen bringen. Denn: Schmierige Straßen können den Bremsweg verlängern, das Bremsverhalten verändern und unkontrollierbar machen. Das erfordert Topform von den Bauteilen, die jedoch immer stark beansprucht werden und daher verschleißanfällig sind. Aus diesem Grund sollten Bremsen und Reifen regelmäßig kontrolliert werden – erst recht, wenn es Richtung Wintersaison geht. Weiterer Faktor für die Sicherheit in der kalten Jahreszeit: die Klimaanlage. Sie sorgt für freie Sicht statt beschlagener Scheiben. Ein Lichttest, den Werkstätten kostenlos anbieten, sollte ebenfalls zum Standard gehören – um zu überprüfen, ob die Scheinwerfer richtig eingestellt sind.

Technische Mängel an Bremsen, Reifen, Klimaanlage und Co. können im schlimmsten Fall zu schweren Unfällen führen. Spezialisten wie das Technologieunternehmen Continental empfehlen deshalb, einen professionellen Sicherheitscheck vor der kalten Jahreszeit durchzuführen. Außerdem raten die Experten dringend dazu, Markenprodukte in Originalqualität zu verwenden. Nur so können sich Verbraucher auf ausgereifte Sicherheitstechnologien auf dem neusten Stand verlassen. Bevor es aber in die Werkstatt oder zum Händler geht, sollten Autofahrer zunächst selber auf Auffälligkeiten bei ihrem Fahrzeug achten – wie verändertes Fahr- und Bremsverhalten oder der richtige Reifendruck. Ebenso sollten sie dafür sorgen, genügend Scheibenwischwasser mit Frostschutzfaktor mit an Bord zu haben.

Sollten Sie die Winterreifen selbst montieren, gilt: Überprüfen Sie die Räder vorher immer auf Schäden und ziehen Sie diese mit dem vorgeschriebenen Drehmoment fest. Winterreifen sollten eine Mindestprofiltiefe von vier Millimetern haben, da ihre Haftung auf Schnee oder Eis ansonsten deutlich nachlässt.

Auch die Klimaanlage hat im Herbst und Winter eine wichtige Funktion: Sie reguliert sowohl die Temperatur- als auch Luftfeuchtigkeit. Wenn die Scheiben von innen beschlagen, sorgt sie dafür, dass der Luft Feuchtigkeit entzogen wird. Deshalb sollten Autofahrer darauf achten, dass ihre Klimaanlage funktionsfähig ist. Ein Klimaservice kann bei der Inspektion mit durchgeführt werden. Apropos klare Sicht: Bilden sich beim Benutzen der Scheibenwischer Schlieren auf der Windschutzscheibe, sollte der Scheibenwischergummi gereinigt oder gegebenenfalls ausgetauscht werden. *(akz-o)*

Täglich brandaktuelle News online lesen:

NEWS
E-PAPER
www.bad-lippspringer-nachrichten.de

EVENTS – Veranstaltungskalender

MITTWOCH 30. OKTOBER 2019

18.00 Uhr **Training und Abnahme des Deutschen Sportabzeichens,** TV Jahn B.L., Sportplatz
19.30 Uhr **Systemsprenger,** Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

DONNERSTAG 31. OKTOBER 2019

17.00 Uhr **Gruseln erwünscht mit Simselim,** Burgkeller
19.00 Uhr **Feierabend-Radtouren,** Start vor dem Rathaus
19.30 Uhr **Filmclub Bad Lippspringe,** Prinzenpalais

FREITAG 01. NOVEMBER 2019

14.00 Uhr **Boulespielen für Jedermann,** Boulefläche am Arminiuspark, Spielkugeln vorhanden
19.30 Uhr **So wie du mich willst,** Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

SAMSTAG 02. NOVEMBER 2019

19.00 Uhr **„Musikalischen Exequien" von Heinrich Schütz,** Kirche St. Martin

SONNTAG 03. NOVEMBER 2019

10.30 Uhr **Duo Vielsaitig,** Kongresshaus, Kleinkunst
14.30 Uhr **Stammtisch vom „Treff für alleinstehende Seniorinnen und Senioren" mit Ursula Latusek,** Gartenschau-Café „Martinus im Park"
15.00 Uhr **Rosentanz,** Gartenschau-Café „Martinus im Park"

MONTAG 04. NOVEMBER 2019

15.00 Uhr **Literarischer Nachmittag,** DRK-Heim, Detmolder Str. 174

DIENSTAG 05. NOVEMBER 2019

19.00 Uhr **Humorvolle Erzählungen,** Cecilien-Klinik
19.30 Uhr **Multivisionsvortrag Zauberhaftes Baltikum – eine Entdeckungsreise durch Litauen, Lettland und Estland,** Kongresshaus, Raum Kleinkunst

MITTWOCH 06. NOVEMBER 2019

18.00 Uhr **Training und Abnahme des Deutschen Sportabzeichens,** TV Jahn B.L., Sportplatz
18.00 Uhr **Tipps zum Energiesparen,** Prinzenpalais
19.30 Uhr **So wie du mich willst,** Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

Foto: Kolpingmusikverein Bad Lippspringe

Benefizkonzert des Kolping-Musikvereins

Bad Lippspringe. Am 16. November 2019 spielt der Musikverein zum 33. Mal im Kongresshaus zum Benefizkonzert auf. Heiko Röder hat ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Die musikalische Reise geht in diesem Jahr von den Alpen bis in den Orient. Die Haarstrang-Alphornisten aus Anröchte entführen mit ihren mystischen Klängen unter Begleitung des Musikvereins in den Zauber der Berge. Mit Melodien aus Walt Disneys „Alladin" und der Overtüre „Lawrence of Arabia" gehts dann mit dem Musikverein in die Welt von Tausend und einer Nacht. Mit den „Symphonic Marches" von John Williams und dem St. Louis Blues Marsch hat auch die traditionelle Blasmusik ihren Platz. Aus der Jugendabteilung des Kolping-Musikvereins präsentiert das Jugendorchester auf der Bühne im Kongresshaus u.a. die Bohemian Rhapsody von Queen als Ergebnis seiner Probenarbeit.

In diesem Jahr unterstützen die Kolping-Musiker die Bad Lippspringer Kindergärten in ihrer Förderung der musikalischen Früherziehung.

Im Vorverkauf ist die Eintrittskarte für 8 EUR in der Buchhandlung Waltemode oder bei den Mitgliedern des Musikvereins zu haben. Die Abendkasse ist am 16.November mit Einlass ab 18:30 Uhr geöffnet. Die Karte kostet dann 9 EUR.

SENIORENBEIRAT informiert

Bad Lippspringe. Am ersten Mittwoch eines jeden Monats findet ab 15 Uhr die öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates der Stadt Bad Lippspringe im Haus Hartmann (hinterer Eingang), 1. Etage (Aufzug vorhanden) statt. Sie beginnt mit einer Sprechstunde für alle Bürgerinnen und Bürger. Besucher und Personen, die an einer aktiven Mitarbeit Interesse haben, sind jederzeit herzlich willkommen. Kontakt: Jürgen J. Half, Tel. 05252/ 938167, E-Mail: juergenhalf@gmx.de

Literarischer Nachmittag! Neues vom Büchermarkt

Bad Lippspringe. Am Montag, 4. November 2019 um 15:00 Uhr veranstaltet die Senioren-Union Bad Lippspringe einen Literarischen Nachmittag. Passend zum Beginn der dunklen Jahreszeit stellt Frau Franziska Dobias, Inhaberin der Buchhandlung Waltemode, Neuerscheinungen auf dem Büchermarkt vor. Eine gute Gelegenheit Vorschläge für den eigenen Lesebedarf oder auch zum Verschenken zu erhalten.

Die sehr informative Veranstaltung der Senioren-Union Bad Lippspringe findet im DRK-Heim an der Detmolder Straße 174 statt. Sie beginnt, wie immer, mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken. Der Eintritt ist frei! Mitglieder und ebenso Gäste sind herzlich willkommen!

Vor der Veranstaltung, ab 14.30 Uhr, werden die Fahrkarten für die Halbtagesfahrt zum Weihnachtstraum in Bad Salzuflen verkauft. Die adventliche Einstimmung ist in der Kilianskirche in Schötmar vorgesehen. Die Fahrt findet am Mittwoch, 4. Dezember 2019 statt. Sie beginnt ab 13:00 Uhr und die Rückkehr wird gegen 20:30 Uhr sein. Kosten je Person 20 Euro.

BESUCHEN SIE UNSER
SHOPPING & GASTRO GUIDE
INTERNETPORTAL

Einfach scannen und schon gelangen Sie auf unserem Internetportal! Oder

www.shopping-gastro-bad-lippspringe.de

Täglich brandaktuelle News online lesen:

NEWS
E-PAPER
www.bad-lippspringer-nachrichten.de

Viel mehr als nur Schminke: DKMS LIFE schenkt Lebensfreude und Selbstwertgefühl

look good feel better Kosmetikseminar für Krebspatientinnen in der Cecilien-Klinik

Bad Lippspringe. Die Diagnose Krebs, die jährlich rund 230.000 Frauen in Deutschland erhalten, bedeutet nicht nur den Kampf mit dem Überleben, sondern auch einen täglichen Kampf mit dem Spiegelbild. Denn die Krebstherapie mit Chemo- oder Strahlenbehandlung führt zu drastischen Veränderungen des Aussehens. Durch Haarausfall, Verlust von Wimpern und Augenbrauen oder Hautirritationen verlieren viele Frauen ihr Selbstbewusstsein und fühlen sich zusätzlich von der Krankheit gezeichnet.

In den kostenfreien look good feel better Kosmetikseminaren von DKMS LIFE gemeinnützige Gesellschaft mbH erhalten Krebspatientinnen Hilfe zur Selbsthilfe im Umgang mit den äußeren Veränderungen während der Krebstherapie. Professionelle, geschulte Kosmetikexpertinnen zeigen den Krebspatientinnen Schritt für Schritt, wie sie die äußerlichen Folgen der Therapie kaschieren können: von der Reinigung und Pflege der oft sehr empfindlichen Haut, dem Auftragen der Grundierung und natürlichen Nachzeichnen der ausgefallenen Augenbrauen und Wimpern bis hin zum Abdecken von Hautflecken, die aufgrund der Bestrahlung entstanden sind. Darüber hinaus werden die maximal zehn Teilnehmerinnen in dem rund zweistündigen „Mitmachprogramm“ anschaulich zum Thema Tücher und Kopfschmuck beraten.
Alle Patientinnen nehmen aktiv am Seminar von DKMS LIFE teil, das heißt, sie schminken sich selbst, um ein Gefühl für den Umgang mit den Produkten und deren Anwendung zu gewinnen. Die Kosmetikexpertin hilft ihnen dabei. Dabei geht es nicht um das perfekte Make-up, sondern um ein natürliches und frisches Aussehen für den Alltag und ein Stück Normalität. Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, wieder einen Blick in den Spiegel zu werfen und das Erlernte auch im Anschluss an das Seminar umzusetzen. Denn für Krebspatientinnen ist Kosmetik oft viel mehr als nur Make-up – sie kann Therapie und Lebenshilfe sein.
Die Teilnahme und eine Tasche mit 13 hochwertigen Kosmetikprodukten, die auf die einzelnen Schritte des Programms abgestimmt sind, sind für die Patientinnen kostenfrei.
Unternehmen der Kosmetikindustrie unterstützen als Kooperationspartner das Patientenprogramm look good feel better wesentlich und tragen erheblich zum Erhalt und Ausbau bei. DKMS LIFE Partner sind u. a. Astor, Chanel, Christian Dior, CLR, Douglas, Eau Thermale Avène, Elizabeth Arden, Estée Lauder, ghd, Lancaster, lavera, L'Oréal, Manhattan, Schwarzkopf und Shiseido.

Das look good feel better Kosmetikseminar für Krebspatientinnen in Therapie in der Cecilien-Klinik bietet DKMS LIFE am 06.11.2019 um 15:00 Uhr an.

Information und Anmeldung bei
Cecilien-Klinik
33175 Bad Lippspringe
Frau Stephanie Rummenie
Telefon 05252 951005

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.
Weitere Termine und Informationen zu den Schminktipps unter www.dkms-life.de.

NEWS E-PAPER www.bad-lippspringer-nachrichten.de

Junger Profichor zu Gast in Bad Lippspringe

Am Samstag, den 2. November ist das Vokalensemble Seicento vocale um 19 Uhr zu Gast zu einem Konzert in St. Martin Bad Lippspringe. Auf dem Programm steht virtuose Vokalmusik des Frühbarock.

Bad Lippsringe. Seicento vocale ist ein junges, professionelles Vokalensemble und besteht überwiegend aus Studierenden und Absolventen der Hochschule für Musik Detmold sowie weiteren Sänger*innen aus ganz Deutschland, die bei professionellen Kammerchören wie beispielsweise Chorwerk Ruhr, dem WDR Rundfunkchor oder dem Berliner Rundfunkchor arbeiten. Seicento steht dabei für die Kultur des 17. Jahrhunderts, die die Grundlage für die Programmkonzepte des engagierten Ensembles darstellt. Nach dem Programm „Friedensrufe“ aus dem vergangenen Jahr mit Werken des 20. Jahrhunderts und Claudio Monteverdis berühmter Marienvesper im letzten Frühjahr kehrt Seicento vocale zu seinen Ursprüngen zurück: Neben den Musikalischen Exequien aus der Feder von Heinrich Schütz (1585-1672) stehen auf dem Programm Auszüge aus Johann Hermann Scheins (1586-1630) Motettensammlung „Israelsbrünnlein“, deren Gesamtaufführung 2016 das erste Projekt des Chores war.
Die Motetten des „Israelsbrünnlein“ sprühen geradezu vor Virtuosität und Deklamation und werden vom Ensemble auf hohem klanglichen Niveau mit Leben gefüllt. Die „Exequien“ gehören zu den wichtigsten Werken des deutschen Frühbarocks und wechseln zwischen einprägsamen Chor- und musizierfreudigen Solopassagen, die bei Seicento vocale wie immer aus dem Chor heraus gesungen werden.
Neben den achtzehn Sängerinnen und Sängern gehört ein kleines Instrumentarium aus Laute, Orgel und Violoncello zum Ensemble. Die Leitung von Seicento vocale liegt in den Händen zweier versierter junger Dirigenten: Jan Croonenbroeck ist derzeit Studienleiter und Kapellmeister am hessischen Staatstheater Darmstadt und stammt gebürtig aus Münster. Alexander Toepper ist Kantor an der Stadt- und Marktkirche St. Lamberti Münster.
Eintritt frei - Spenden erbeten
Weitere Infos zum Ensemble unter www.seicentovocale.de

FIT & AKTIV
Mit Schwung in die reifen Jahre...

APOTHEKEN-NOTDIENSTE
BAD LIPPSPRINGE - PADERBORN - SCHLANGEN - ALTENBEKEN

30.10. Thune-Apotheke, Bielefelder Str. 161, 33104 Sennelager, 05254/935050

31.10. Apotheke Wilhelmshöhe, Elsener Straße 88, 33102 Paderborn, 05251/6988840

01.11. Sonnen-Apotheke, Adenauerstr. 63, 33184 Altenbeken, 05255/1822

02.11. Rats-Apotheke, Fr.-Wilh.-W.-Platz 35, 33175 Bad Lippspringe, 05252/99988

03.11. Arminius-Apotheke, Detmolder Str. 163, 33175 Bad Lippspringe, 05252/964930

04.11. Bären-Apotheke, Bielefelder Str. 9, 33104 Schloß Neuhaus, 05254/13369

05.11. Quellen-Apotheke, Marktstr. 8, 33175 Bad Lippspringe, 05252/4220

06.11. West-Apotheke, Elsener Str. 18, 33102 Paderborn, 05251/300150

Arztrufzentrale des Notfalldienstes 116 + 117

Mo, Di, Do 18-08 Uhr | Mi, Fr 13-08 Uhr | Sa, So + Feiertag 08-08 Uhr

Änderungen vorbehalten! Mehr Informationen unter www.akwl.de/notdienstkalender | Hotline 0800 - 0022833

TRAUER

Trauercafé am 29.11.2019 um 15.30 Uhr

*Das monatlich stattfindende Trauercafé – **immer am letzten Freitag im Monat** – ein Ort für Trauernde, um sich mit Anderen im gemütlichen Beisammensein auszutauschen.* Treffpunkt: Bielefelder Str. 2a

Spaziergang für Trauernde

*Spaziergänge für Trauernde durch den Kurwald, **immer montags in der Zeit von 16:30-17:30 Uhr,** um so gemeinsam in Bewegung zu bleiben und sich abzulenken.*
Treffpunkt: 16.30 Uhr Waldeingang, Lindenstraße

TERMINE
Zentrum für ehrenamtliches Bürger-Engagement

Burgstr. 12 • Öffnungszeit: montags von 9.30 bis 11.30 Uhr • Tel.: 05252 / 8398264/5

Nordic Walking (nicht nur) für Seniorinnen und Senioren, 1 Stunde durch den Kurwald (mit Einführung) mit Anja Bensiek, Donnerstag, 31. Oktober und 07. November, 9.00 Uhr, Treffpunkt: Eingang Freibad.

Hilfe, Reparatur, Instandsetzung und Beratung bei speziellen Fragen rund um Computer, Smartphone, Tablet, Laptop, Fernseher, HiFi-Anlagen u.v.m. (auch beim Kauf). Herr Kanapathipillai hilft Ihre Fragen zu beantworten und den Umgang in Computer zu trainieren. Donnerstag, 31. Oktober und 07. November, 16.00 – 18.00 Uhr, Büro des Zentrums, Burgstr. 12, 2. Etage (Aufzug!), Anmeldung erforderlich: Telefon 05252 / 9171683 oder E-Mail: kkk@kana-it.de.

Computer-, Tablet- und Smartphone-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren. Ratsuchende können ihren eigenen Laptop mitbringen. Donnerstag, 31. Oktober und 07. November, 10.00 – 12.00 Uhr, Rathaus, Sitzungszimmer 1, Otto Zündorf und Jürgen Mathieu

Humorvolle Geschichten mit Kurt Herchenbach, Dienstag, 5. November, 19.00 – 20.00 Uhr, Cecilien.Klinik (Fernsehraum).

Gedächtnis trainieren mit Edith Siebe, Mittwoch, 07. November, 19.00 – 20.00 Uhr, Klinik Martinusquelle (Raum G 20).

Wir haben auch einen Stammtisch vom „Treff für alleinstehende Seniorinnen und Senioren“ immer sonntags ab 14.30 Uhr im Cafe „Martinus im Park“ im Gartenschaugelände mit Ursula Latusek.

„Wir suchen ständig interessierte Menschen zur Unterstützung unseres Teams“. Wenn Sie sich gerne in irgendeiner Form ehrenamtlich engagieren möchten, z. B. als Projektleiter/in oder einfach nur um einem Menschen ein wenig Zeit zu schenken, dann kommen Sie doch bitte montags zwischen 9.30 und 11.30 Uhr zu einem Gespräch in unser Büro oder rufen Sie uns an.

Die besondere Telefonkette - Wege aus der Einsamkeit und mehr Sicherheit im Alltag. Gerade vielen älteren Menschen wird oft das Alleinsein bewusst, hinzu kommt die Angst, dass es unbemerkt bleibt, wenn einem etwas passiert. Hier kann „Die Telefonkette“ Abhilfe schaffen! Diese wird von Monika Groß geführt. Morgens soll sichergestellt werden, dass es dem anderen Teilnehmer gut geht, der nächste ruft dann den nächsten Teilnehmer an usw. Wer Interesse an dieser Telefonkette hat oder Informationen hierzu möchte wende sich bitte an das Büro.

Zentrum für ehrenamtliches Bürger-Engagement
Burgstr. 12, 33175 Bad Lippspringe

Email: buerger.engagement@bad-lippspringe.de
oder zebebl15@gmail.com

Telefon: Mo. von 9.30 – 11.30 Uhr
05252 - 83982 64 /+65
oder sprechen Sie eine Nachricht auf den Anrufbeantworter, es wird gerne zurück gerufen!

Im Alter stressfrei umziehen

Ob in eine kleinere Wohnung, zu den Kindern oder in eine Senioreneinrichtung: Für ältere Menschen ist ein Umzug eine große Belastung. Denn sie sind nicht mehr so mobil und leistungsfähig wie in jüngeren Jahren. Deshalb empfiehlt es sich, ein versiertes Umzugsunternehmen zu beauftragen „Vor allem bei älteren Menschen, die oft ängstlicher und misstrauischer sind, ist seitens der Mitarbeiter viel Sorgfalt und Sensibilität gefordert“, weiß Dierk Hochgesang vom Bundesverband Möbelspedition und Logistik (AMÖ). Professionelle und verlässliche Anbieter zeichnen sich dadurch aus, dass ihren Leistungen eine unverbindliche und ausführliche Beratung vorausgeht. Dabei kann in aller Ruhe abgeklärt werden, welchen Service das Umzugsunternehmen erbringen soll. Das sorgt auch für ein Gefühl der Sicherheit. Mit einem Umzug sind sehr viele Erinnerungen verbunden, denn meist wird sich auch von vielen alten Dingen getrennt. Vielen fällt es dann leichter, wenn der Dienstleister einen Großteil der Aufgaben übernimmt, sei es das Packen der Umzugskartons oder das Entrümpeln. Auf Nummer sicher gehen diejenigen, die mit Umzugsunternehmen zusammenarbeiten, die das Zertifikat „anerkannter AMÖ-Fachbetrieb“ vorweisen können. Die damit ausgezeichneten Spediteure erfüllen höchste Standards in der Umzugsqualität - von der umfassenden Beratung über transparente Angebote bis hin zum fachmännischen Wohnungswechsel. Weitere Umzugstipps online auf www.umzug.org. *txn.*

Palliativmedizin im Hochstift gut aufgestellt

Der Tod darf kein Tabu-Thema sein

Bad Lippspringe. Mit der politischen Diskussion über das Hospiz- und Palliativgesetz rückt die letzte Lebensphase vieler Menschen in den Blickpunkt der Öffentlichkeit. Der Palliativmediziner Prof. Dr. med. Andreas S. Lübbe aus Bad Lippspringe befürwortet die öffentliche Diskussion, sieht das Hochstift Paderborn aber auf einem guten Weg.

Die Palliativmedizin soll zunehmend in der Region verankert werden und ins Bewusstsein gerückt werden. „Es kommt vor allem auf die Zusammenarbeit zwischen ambulanten und stationären Einrichtungen an, aber auch auf die Zusammenarbeit zwischen Haus- und Fachärzten“, sagt Prof. Dr. med. Andreas S. Lübbe.
Mit dem ambulanten Palliativnetz Paderborn-Höxter in Paderborn und der von Lübbe geleiteten Palliativstation in der Karl-Hansen-Klinik Bad Lippspringe verfügen die Kreise Paderborn und Höxter über zwei Ankerplätze, von denen aus sämtliche Aufgaben koordiniert werden.
„Die Einbeziehung von Firmen und Ehrenamtlichen gehört mit zum Anliegen, Menschen an ihrem Lebensende beizustehen und ihnen bestmögliche Unterstützung zukommen zu lassen“, sagt der Palliativmediziner.

Auch die Wissenschaft spielt in Bad Lippspringe eine Rolle. So betreut sagt Prof. Dr. med. Andreas S. Lübbe immer wieder Doktorarbeiten. „Hier spielt unter anderem die Evaluation der körperlichen Leistungsfähigkeit durch ein Verfahren eine Rolle, das sich Herzratenvariabilität (HRV) nennt und das wir im Zusammenhang mit einer Kraftmessung und Muskelmassen-Bestimmung als Prognoseparameter identifizieren, um abschätzen zu können, wieviel Lebenszeit Patienten noch vor sich haben“, sagt der Chefarzt.
Er freut sich darüber, dass die Palliativmedizin auch bei jüngeren Kolleginnen und Kollegen zunehmend auf Interesse stößt: „Viele Ärztinnen und Ärzte werden in ihrer beruflichen Laufbahn regelmäßig mit dem Tod konfrontiert. Da ist es wichtig, sie damit vertraut zu machen, wie man Menschen in der letzten Lebensphase und auch ihren Angehörigen begegnet.“
Dass das Hochstift Paderborn mittlerweile im Bereich Palliativmedizin als Vorzeigeregion gilt, macht Prof. Dr. med. Andreas S. Lübbe stolz: „Wir haben kreisübergreifend viele wichtige Menschen vernetzt und dieses Netzwerk hat sich in den vergangenen Jahren zum Wohle der Patienten sehr gut entwickelt.“

Zur Person:
Prof. Dr. med. Andreas S. Lübbe ist Chefarzt der Palliativstation der Karl-Hansen-Klinik in Bad Lippspringe und Chefarzt einer Onkologischen Schwerpunktklinik für Anschlussrehabilitation. Zudem ist Lübbe 1. Vorsitzender des Vereins PALLIUM – Lebensqualität für Krebsbetroffenen e. V. und Mitbegründer des Paderborner Palliativnetz e. V. Er hat wegweisende Bücher und Fachaufsätze zu den politischen Rahmenbedingungen der Palliativmedizin geschrieben und gilt als ausgewiesener Experte auf diesem Fachgebiet.

Bild: Prof. Dr. med. Andreas S. Lübbe

GESUNDHEIT
Gutes für Körper & Seele!

Der plötzliche Herztod – eine heimtückische Bedrohung

Prof. Andreas Dr. Götte eröffnet die Herzwochen

Paderborn. In diesem Jahr eröffnet Prof. Dr. Andreas Götte, Chefarzt der Medizinischen Klinik II des St. Vincenz-Krankenhauses, am Montag, 4. November, die bundesweiten „Herzwochen“ im Raum Paderborn. In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung klären Spezialisten über gefährliche Herzrhythmusstörungen auf. Das diesjährige Motto lautet: „Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich am besten davor schützen?“. Prof. Götte lädt dazu alle Interessierten um 18 Uhr in das Hotel Aspethera (Am Busdorf 7, Paderborn) ein.

„Der plötzliche Herztod ist ein unerwarteter Tod bei scheinbar gesunden Personen, der innerhalb einer Stunde nach Beginn der Symptome eintritt, wenn keine Behandlung erfolgt. Typisch dabei ist, dass die Patienten 24 Stunden zuvor noch ‚bei guter Gesundheit‘ waren“, erklärt der Herzspezialist. In Deutschland wird die Häufigkeit des plötzlichen Herztods je nach Definition auf 65.000 bis 200.000 Fälle pro Jahr geschätzt. Je höher das Lebensalter, desto höher auch das Risiko. Dabei sind Männer deutlich mehr gefährdet als Frauen. „Das Spektrum zugrundeliegender Herzkrankheiten ist altersabhängig unterschiedlich. Bei Menschen vor dem 40. Lebensjahr sind Herzmuskelerkrankungen (Kardiomyopathien), Elektrische Erkrankungen (Ionenkanalerkrankungen), Herzmuskelentzündungen (Myokarditis) und Drogenabhängigkeit die häufigsten Ursachen. Bei Patienten, die älter als 40 Jahre sind, ist es die koronare Herzerkrankung“, weiß Götte. Der weltweit anerkannte Experte wird über die unterschiedlichen Herzrhythmusstörungen berichten, die zum plötzlichen Herztod führen können. Auch erklärt er mögliche Warnhinweise und beschreibt Erstmaßnahmen, die jeder Angehörige im Ernstfall durchführen sollte.

Prof. Dr. Andreas Götte, Chefarzt der Medizinischen Klinik II. Foto: St. Vincenz-Krankenhaus

Eine Anmeldung für die kostenlose Veranstaltung ist nicht erforderlich. Im Anschluss an den Vortrag steht der Chefarzt für die Fragen der Zuhörer zur Verfügung. Außerdem ist Gerti Koch, Ehrenamtlich Beauftragte der Deutschen Herzstiftung, mit vielen Informationsmaterialien vor Ort.

N E U NEU NEU NEU NEU NEU

"Achtsamkeitstraining mit Pferd"

mit Stephanie Kahl & Jana Höner

Modul 1: So., 03.11.19, 10:00 - 16:00 Uhr
Modul 2: So., 24.11.19, 10:00 - 16:00 Uhr

Reittherapeutisches Zentrum Paderborn
Hatzfelder Str. 156 b · 33104 Paderborn

Alle Infos unter
0176 276 44 810 (S.Kahl) oder 0160 337 28 77 (J.Höner)

STRICK- & HÄKELCAFÉ

Immer am 1. und 3. Freitag im Monat, ab 15 Uhr

Das nächste Treffen ist am 01. November

Tipps, Tricks und Anleitungen rund um‘s Häkeln und Stricken erwarten Sie. Kommt vorbei – gemeinsam macht es mehr Spaß!
Sie haben noch nie gestrickt? Kein Problem, mit uns lernen Sie es!

AWO Ortsverein Bad Lippspringe, AWO Gartenhaus
Detmolder Str. 160, Bad Lippspringe, m.rothe@awo-paderborn.de

Kostenlose Sprechstunde zur Vorsorgevollmacht

Bad Lippspringe. Am 4. November bietet der AWO Betreuungsverein in den Räumen des AWO Pflegeservice zuhause, Detmolderstraße 160 in Bad Lippspringe, von 15.00 bis 17.00 Uhr wieder eine kostenlose Sprechstunde rund um die Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und rechtliche Betreuung an. Im persönlichen Gespräch können hier wie an jedem ersten Montag im Monat die individuellen Aspekte der Vorsorge und verschiedene Möglichkeiten für ein hohes Maß an Selbstbestimmung besprochen werden. Aus organisatorischen Gründen ist für diese Einzelgespräche eine Anmeldung unter 05251/699960 erforderlich.

Bluthochdruck natürlich senken

Während des Herzschlags pumpt das Herz mit großer Kraft Blut in die Gefäße, welches dabei Druck auf die Gefäßwände ausübt. Diese wirken dem sogenannten Gefäßwiderstand entgegen. Beide Faktoren bestimmen den Blutdruck. Durch Anstrengung oder Stress kann er vorübergehend erhöht sein. Ist der Druck dauerhaft zu hoch, werden die Arterien geschädigt. Langfristige Folgen können zum Beispiel ein Schlaganfall oder ein Herzinfarkt sein. Durch eine Änderung des Lebensstils können Betroffene ihren Blutdruck natürlich senken. Dazu gehören unter anderem ausreichend Bewegung sowie die Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Aber auch bestimmte Mikronährstoffe können den Blutdruck senken.

Magnesium: Der Mineralstoff reguliert die Muskelspannung im Körper. Er sorgt dafür, dass sich die Gefäßmuskulatur entspannt, so wird die Dehnbarkeit der Blutgefäße erhöht. Magnesium verbessert daher die Durchblutung und ist Voraussetzung für einen gesunden Blutdruck. Gute Magnesiumlieferanten sind Getreideprodukte wie Weizenkleie und Haferflocken. Weitere Quellen sind Nüsse und Sonnenblumenkerne, Milchprodukte, Obst und Gemüse sowie magnesiumreiche Mineralwässer mit mindestens 50, besser 100 Milligramm Magnesium pro Liter.

Kalium: Ein weiterer Mineralstoff, der an der Regulation des Blutdrucks beteiligt ist, ist Kalium. Er ist unter anderem in Bananen und Vollkornbrot enthalten. Ein Mangel kann Bluthochdruck auslösen. Darüber hinaus benötigen viele Bluthochdruckpatienten mehr Kalium als gesunde Menschen. Deshalb sollten Betroffene ihren Kaliumwert im Blut überprüfen lassen. Ein erhöhter Bedarf kann zum Beispiel durch Präparate gedeckt werden. Wichtig: Die Einnahme von Kaliumpräparaten sollte immer in Absprache mit dem Arzt erfolgen. Liegt nämlich kein Mangel vor, kann es zu einem Kaliumüberschuss kommen. Dieser kann zum Beispiel zu Herzrhythmusstörungen führen. Infos unter: www.vitamindoctor.com/Bluthochdruck

Omega-3-Fettsäuren: Auch Omega-3-Fettsäuren tragen dazu bei, dass das Blut besser fließen kann, denn sie haben eine gefäßerweiternde Wirkung. Außerdem hemmen sie Entzündungsprozesse im Körper und verlangsamen die Entstehung von Gefäßablagerungen. Somit können Omega-3-Fettsäuren nicht nur den Blutdruck senken, sondern auch die Wahrscheinlichkeit für Folgeerkrankungen verringern. Fettreiche Fische wie Lachs und Hering zählen zu den wichtigsten Lieferanten. Wer Fisch nicht mag, kann den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren durch die Einnahme von Präparaten aus Fischöl oder deren vegane Alternative aus Algen decken. *(akz-o)*

Foto: zinkevych/stock.adobe.com/vitamindoctor.com/akz-o

HAPPY HALLOWEEN

Gruselspaß für Jung und Alt –

Der Ursprung und die Geschichte von Halloween

Die meisten denken, dass Halloween ein rein amerikanisches Fest ist, doch das stimmt nicht so ganz, der Name ist katholischen Ursprungs. Das Wort „Halloween“ leitet sich ab von dem Abend vor Allerheiligen, dem „All Hallows Day“ oder auch „All Saints Day“ genannt.

Der Ursprung des Festes entstand allerdings schon im fünften Jahrhundert v. Chr. Am keltischen Neujahrstag dem 31. Oktober, dem sogenannten „Samhain“.

Foto: pixabay.com/ak

Die Kelten glaubten, dass sich an diesem Tag die Welt der Lebenden für die Welt der Toten öffnet und die Toten nur an diesem Tag eine Chance hatten, von der Seele eines Lebenden Besitz zu ergreifen. Dies wäre ihre einzige Chance auf ein Leben nach dem Tod. Daher verkleideten sich die Menschen mit abschreckenden Kostümen, um von den Toten nicht erkannt zu werden und um die Geister davon abzuhalten, von Ihnen Besitz zu ergreifen. Die Römer führten das keltische Samhain in ihre Traditionen ein und mit der Zeit nahm der Aberglaube ab, jedoch bekam die Verkleidung an diesem Tag immer mehr Aufmerksamkeit. In den 1840er Jahren kam der Brauch durch irische Einwanderer in die USA und fand enormen Anklang.

Bis in die Neunziger Jahre war das Halloween-Fest in Deutschland kaum bekannt, doch durch den Golfkrieg bekam das Fest unwillkürlich einen interessanten Standpunkt. Karneval fiel aus und somit blieben viele Händler auf ihren Kostümen sitzen. Das populäre Halloween-Fest, welches in den USA sehr groß gefeiert wird, wurde erstmals als Ersatz genutzt, damit Händler ihre Ware verkaufen konnten. Somit fand auch in Deutschland dieses Fest immer größeren Anklang.

Süßes oder Saures

Das Betteln um Süßes hat jedoch einen ganz anderen Ursprung. Am 2. November zu Allerseelen wurde damals von europäischen Christen „Seelenkuchen“ gesammelt, sie zogen dafür über die Dörfer von Tür zu Tür. Im Gegenzug versprachen sie für die Seele des Spenders zu beten, damit diese nach dem Ableben möglichst schnell aus dem Fegefeuer erlöst wird und in den Himmel empor steigend kann. *(ak)*

Halloween-Show für Kinder am 31. Oktober

„Gruseln erwünscht“ mit Zauberer Simselim im Burgkeller von Bad Lippspringe

Foto: Stadt Bad Lippspringe

Bad Lippspringe. „Gruseln erwünscht“ heißt es am Donnerstag, 31. Oktober, im Burgkeller von Bad Lippspringe. Dann lädt Zauberer Simselim um 17.00 Uhr zu seiner beliebten Halloween-Show für Kinder ein. Der Eintritt ist kostenfrei.

Während des schaurig-schönen Gruselprogramms erfahren die großen und kleinen Besucher, wo Graf Dracula sein Blut bis zur nächsten Vollmondnacht aufbewahrt und wie man auf ganz einfache Art Gespenster jagen kann. Dazu werden Gruselgeschichten gelesen und gezaubert.

Die Halloween-Show mit Zauberer Simselim ist für Kinder ab sechs Jahren geeignet. Der Eintritt ist kostenfrei.

Weitere Informationen zu den Kulturveranstaltungen der Stadt Bad Lippspringe gibt es im Internet unter www.bad-lippspringe.de.

Rezept: Kartoffel-Mumien

Rezept + Foto: Kartoffel-Marketing GmbH

Zutaten:

6 Kartoffeln | Olivenöl
Pfeffer | Salz | Tomatensoße
4 dünne Knackwürste
1 Paket weißer Ziegen-Schnittkäse
Schwarze Oliven

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und der Länge nach in zwei Hälften schneiden. Mit einem Eisportionierer die Mitte der Kartoffeln aushöhlen.

Die Kartoffeln erst mit der Schalen-Seite nach unten auf ein großes Backblech legen. Öl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und die Kartoffelinnenseite damit einpinseln. Dann die Kartoffeln umdrehen und die Schale ebenfalls mit Öl bestreichen.

Die Kartoffeln (Schalen-Seite nach oben!) in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 15 Minuten backen.

Die Potato-Skins aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann die gruseligen Kartoffel-Särge wenden.

Die Mulde in den gebackenen Kartoffeln mit Tomatensoße ausstreichen, dann die Würste – in entsprechend große Stücke geschnitten – hineinlegen. Den Käse in schmale Streifen schneiden und über den Würsten drapieren. Die Oliven in Ringe schneiden und als Augen auflegen.

Die gruseligen Halloween-Mumien erneut für ca. zehn Minuten in Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist.

Es wird gruselig:

Kürbisfratzen selber machen

(ak-o/sp-o) Der Kürbis besteht zu 90 % aus Wasser, was auch der Grund dafür ist, dass er schnell schrumpelt und gammelt. Um das zu vermeiden, gibt es im Internet viele verschiedene und zum Teil auch teure Varianten (Spezialsprays), um einen Kürbis haltbar zu machen.

Die Umweltfreundliche

Ein absolut heiler Kürbis, sprich ohne Kratzer und Druckstellen – dies ist besonders wichtig, da sich in genau diesen Stellen Bakterien niederlassen, die den Verfallprozess beschleunigen und zu verantworten haben – wird an einem trockenen Ort verwahrt. So trocknet er fröhlich vor sich hin. Hin und wieder sollte er gewendet werden, damit sich keine Druckstellen bilden. Da dieser Prozess aber länger dauert, ist es ratsam, schon weit vor Halloween mindestens 2 Kürbisse zu trocknen, falls doch einer „versteckte Mängel“ aufweist und unerwartet anfängt zu gammeln. Nach der Trocknungsphase kann geschnitzt werden.

Wer weit im Voraus plant, kann schon für das kommende Jahr seine Kürbisse trocknen.

Die Lackierte

Besonders zu empfehlen bei spontanen Halloween-Partys, da hier mit dem frischen Kürbis gearbeitet wird. Der Kürbis wird nach Herzenslust ausgehöhlt – am besten so viel Fruchtfleisch wie nur irgendwie möglich rausholen, da darin die meiste Feuchtigkeit enthalten ist. Das Gesicht wird geschnitzt, danach mit Haarspray oder Haarlack oder auch Acryllack großzügig den Kürbis von außen und innen (hier besonders) einsprühen. Wer den Kürbis bereits ein paar Tage im Voraus fertigstellt, sollte diesen Vorgang wiederholen. Sollte er trotzdem stark schrumpeln, muss er nicht direkt in den Müll wandern. Ein Bad in kaltem Wasser, mit dem Gesicht nach unten, kann ihm wieder ein knackiges Aussehen verleihen.

Hierfür sollte mindestens eine Stunde, kann aber auch bis zu acht Stunden, eingeplant werden. Dies ist abhängig vom „Schrumplungsgrad“ und von der Größe des Kürbisses.

BERUF & KARRIERE

STELLENMARKT

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

Unser junges dynamisches Team braucht Verstärkung!

VITAL HOTEL

★★★★

Für unser Palm - Hotelrestaurant suchen wir gelernte
Restaurantservicekräfte
in Voll- und Teilzeit.

Wir bieten Ihnen faire und geregelte Arbeitsbedingungen. Und eine übertarifliche Bezahlung.

Schriftliche Bewerbungen an:

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

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

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

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

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

Suche Halbtagsstelle im Haushalt in BL, Mo. - Fr. vorm., bei Interesse, Tel.: 0151/ 56313689 ab 13 Uhr

Rüstige Männer 60+ gesucht zwecks Gründung einer WALKING-FOOTBALL-Gruppe, Tel.: 01520/ 8475583

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

Können Sie helfen?
Wir suchen dringend:
Ehrenamtliche Fahrer zur Leerung der Kleidercontainer!
Infos unter: **05251 / 13093-13**
Deutsches Rotes Kreuz

Suche einen Minijob als Fahrer auf 450 Euro Basis, Tel.: 05252/ 9373030

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

Pensionierter Lehrer (56) erteilt qualifizierte Nachhilfe in Mathematik und Physik, Raum BL/PB, 12 Euro/60 min (Anfahrt inkl.), Tel.: 0177/ 8696706

Biete Hausmanagement (Koordinierung für Handwerker, etc.) für Mietshäuser. Raum BaLi/PB, Kosten: 50 Euro/Monat/Objekt, Tel.: 05252/ 8399400

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

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

Wir suchen Verstärkung für unser Team in Bad Lippspringe

Medizinische Fachangestellte (m/w/d) für MVZ-Ono-GYN-Gynäkologische Praxis in Voll- oder Teilzeit

Dr. med. Rudolf Brasse
Detmolder Str. 141
33175 Bad Lippspringe
Tel.: 05252 989870
E-Mail: dres.brasse@t-online.de

Die nächste Ausgabe erscheint am 06.11.2019

Redaktionsschluss am 30.10.2019

Zukunftssichere Berufe in der Möbelbranche

Diese drei Jobs wird es noch lange geben

Der Arbeitsmarkt verändert sich ständig. Alte Handwerksberufe sterben langsam aus, neue Arbeitsfelder kommen dazu. Wer heutzutage seine Karriere startet, muss sich zukunftsfähig aufstellen. In der Möbelbranche beispielsweise gibt es mehrere Berufe, die auch in Zukunft noch gefragt sein werden. Denn die Bevölkerung wächst stetig, es müssen immer neue Häuser und Wohnungen eingerichtet werden. In diesen Berufen, die man alle durch eine Aufstiegsfortbildung an der Kölner Fachschule des Möbelhandels (Möfa) erlernen kann, wird man daher so schnell nicht arbeitslos. Unter dem Dach des staatlich anerkannten Berufskollegs vereinen sich eine Fachschule für Aufstiegsfortbildung, eine Berufsschule und eine Berufsfachschule für kaufmännische Berufe.

Einrichtungsfachberater entwickeln Einrichtungsvorschläge und helfen ihren Kunden bei der Auswahl der passenden Möbel. Foto: djd/Fachschule des Möbelhandels

1) Einrichtungsfachberater/in
Sie arbeiten im Möbelhaus, im Möbelfachgeschäft oder im Versandhandel für Wohnbedarf. Einrichtungsfachberater helfen ihren Kunden, die passenden Möbel und andere Einrichtungsgegenstände zu finden, und sorgen dafür, dass die ausgewählten Objekte rechtzeitig angefertigt, geliefert und gegebenenfalls eingebaut werden.

2) Küchenfachberater/in
Sie kennen sich ganz besonders gut mit Küchenmöbeln und -geräten aus. Küchenfachberater fertigen für ihre Kunden Pläne für private oder auch professionell genutzte Küchen an und stellen die Ausstattung dieses Raumes individuell nach den Kundenwünschen, den örtlichen Gegebenheiten und dem Budget zusammen. Küchenfachberater findet man zum Beispiel in Einrichtungshäusern und in speziellen Küchenstudios, in Büros für Innenarchitektur oder bei Küchenmöbelherstellern.

3) Betriebswirt/in, Fachrichtung Möbelhandel
Betriebswirte haben eine gute Übersicht. Sie planen, organisieren und kontrollieren alle relevanten Wirtschafts- und Verwaltungsvorgänge, die zum Beispiel im Möbelhaus anfallen. Nach einer Berufsausbildung ist dieser Abschluss in zwei Jahren erreichbar. Betriebswirte nehmen Führungspositionen in Handel, Industrie oder Verbänden der Branche ein oder sind als selbstständige Unternehmer/innen tätig. Wer sich direkt nach dem Fach(Abitur) möglichst schnell für solche Aufgaben qualifizieren möchte, absolviert am besten einen dualen Fachschulstudiengang. Hier gibt es zur Berufsausbildung das praxisorientierte Fachschulstudium dazu. Unter www.moefa.de finden Interessierte alle Voraussetzungen, die man für die Aufstiegsfortbildungen zum staatlich geprüften Einrichtungs-, Küchenfachberater oder Betriebswirt erfüllen muss. *(djd).*

Solide Ausbildung für Bestatter

Bestatter fühlen sich als Experten im Umgang mit dem Tod dem deutschen Handwerk besonders verbunden. Um die hohe Qualität der Ausbildung zu gewährleisten, fordert der Bundesverband Deutscher Bestatter e.V. (BDB) daher Mindeststandards beim Zugang zum Bestatterberuf (www.bestatter.de).
Wer den Bestatterberuf anstrebt, bringt idealerweise Fähigkeiten mit, die ihm bei den täglichen Herausforderungen eine wertvolle Stütze sind. Neben handwerklichem Geschick ist vor allem menschliche und trauerpsychologische Kompetenz wichtig für die Beratung und Begleitung trauernder Angehöriger. Die Ausbildung umfasst Kenntnisse spezieller Bestattungsdienstleistungen, der hygienischen Versorgung Verstorbener, der rechtlichen Rahmenbedingungen sowie kaufmännische Aspekte.
Hinterbliebene wünschen heute nicht mehr nur eine einfache Bestattung, bei der der Verkauf eines Sarges im Mittelpunkt steht. Vielmehr werden von einem Bestatter umfassende Dienstleistungen in den Bereichen Beratung, Betreuung und Organisation sowie detaillierte Kenntnisse rechtlicher, sozialer und fachlicher Belange rund um Tod, Trauer und Bestattung erwartet. Vor allem durch die Zuwanderung von Menschen anderer Kulturen brauchen Bestatter heute viel kulturelles, religiöses und rituelles Hintergrundwissen. „Diese Verbindung zwischen Handwerk, Kultur und vielseitiger Dienstleistung macht den Reiz des Bestattungsberufes aus“, betont Stephan Neuser, Generalsekretär des BDB. *(spp-o)*

Foto: pixabay.com/BDB/spp-o

MARKTPLATZ
Der Kleinanzeigen-Markt

VERKÄUFE

Verkaufe ein schönes 2-Sitzer Sofa mit Chromfüßen, neuwertig vom Polsterfachgeschäft wegen Platzmangel, 40 Euro, kann gebracht werden, Tel.: 05252/ 3193

Verkaufe Mandoline aus Prag (70er Jahre), bauchige Form, 50% u. Neupreis, jedoch verhandelbar, Tel.: 0176/ 51121526

Verkaufe schwarzes Herren-Lederblouson aus feinstem Nappa, Gr. L (52/54),130 Euro, jedoch verhandelbar, Tel.: 0176/ 51121526

Verkaufe Langarm-Hemden, wenig getragen, Gr. L/41, Stck. 5 Euro, Tel.: 0176/ 51121526

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

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

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

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

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

24 er Arcona Mädchenfahrrad pinkfarben, Aluminium-Felgen, Nexus, 3 Gang Shinamo Nabenschaltung,VHB 60 Euro, Tel.: 05252/ 51097

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

Verkaufe 2 Couchtische: 1 x Teakholz (1,20 x 60 cm) für 320 Euro und 1x Kirschholz rund (Durchmesser 1,20m) für 200 Euro VHB + 4 Stühle aus Kirschholz mit Sitz- und Rückenpolster Cord türkis für 160 Euro VHB, Tel.: 0176/ 51121526

Verkaufe kaum getragene Daunenjacke, wie neu, Gr. 40 + 2 Schals und Handschuhe in rosé, 100 Euro VHB, Tel.: 05252/ 53617

Verkaufe ein 28-er Bergsieger Damenfahrrad und einen Kettler Heimtrainer, Tel.: 05254/ 6336

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

Regalgestell aus Metall (braun lakiert) mit 7 Einschubkörben aus Kunststoff (beige), ca. 150 cm hoch, 42 cm breit und 32 cm tief, für 9 Euro FP zu verkaufen, Tel.: 05257/ 4055 (Hövelhof)

Gebrauchte Recamiere / Schlafcouch in rot/gelb abzugeben. Lattenrost/Bettkasten/klein, sehr hochwertig, 180 cm lang, 90 cm breit, 76 cm hoch, die Liegefläche 130 cm, 100 Euro VHS, Tel.: 05252/ 973079

Waschmaschine v. Ok, 4 Jahre, Garantie, 7 kg A+++, LCD Display, 2 Personenhaushalt, FP 300 Euro. Laptop Win. 7, Akku, 39 Zoll Bild, FP 50 Euro. Navisystem, 7 Zoll, CD, USB, Radi., FP 65 Euro. Panasonic Tv, 32 Zoll, Anleitung, FB 50 Euro. Herrn Win. Kaputzenfelljacke, XL, neu, FP 35 Euro. Gro. Kinder-/Jugendtisch massiv, FP 25 Euro, Tel.: 05258/ 6053671

Verkaufe diverse swissvoice ISDN Telefone. Voll funktionsfähig und in sehr gutem Zustand. Viele Funktionen vorhanden. Auch einzeln abzugeben. VHB 75,- pro Stück. Bad Lippspringe, 0172 / 2947867

Bestimmter Jahrgang gesucht? 1958, 1959, 1961, 1962, 1963, 1964, Weinflaschen, leer aber sehr historische deutsche Etiketten von Rhein und Mosel, auch Versand. Und 3 alte Schreibmaschinen ELITE, Olympia Monica, alle im Koffer, sowie Guss-Bügeleisen, Tel.: 0174/ 7447207

Liboriglas von 1977 mit Siegel „1200 Jahre Paderborn“ für 6 Euro, sowie 10 Biergläser von 1983 „Paderborner Gold-Pilsener“ (sehr guter, fast neuwertiger Zustand) und weitere gut erhaltene Bier-, Wein- und Schnapsgläser günstig zu verk., Tel.: 05257/ 4055

Verkaufe 4 Venjakob Stühle mit nachgebender Rückenlehne = besonderer Sitzkomfort, und ein Massiv Buche Esszimmertisch, verlängerbar. Voll funktionsfähig mit normalen Gebrauchsspuren, VHB 500 Euro, Bad Lippspringe, Tel.: 0172/ 2947867

Verkaufe einen Wolf Hand Rasenlüfter und eine Beckum Haus Wasser Pumpe Typ HV 1300/20, Tel.: 05254/ 6336

Zubehör für Vorwerkstaubsauger: Neues Abdeckgitter mit Feinstaubfilter für Tiger 251, sowie weiteres Zubehör für Geräte mit Wappen- bzw. Knopfanschluss z. T. neuwertig unbenutzt und z. T. gebraucht aber gut erhalten. Verstellbare Softdüse (entfernt Staub auch v. empfindlichen ohne Kratzer), Fugendüse, Heizkörperbürste, Polsterdüsen, Adapter, Bürstenrollen für Teppichbürste 340 etc., günstig (ab 2 bis 6 Euro/ Stück) zu verkaufen, Tel.: 05257/ 4055 (Hövelhof)

Kaminofen zu verkaufen, Tel.: 0157/ 59440251

Verkaufe Echtglas Badewannenduschaufsatz von Duscholux mit Lotus Effekt Beschichtung. Zwei bewegliche Türen, sehr guter Zustand. VHB 130 Euro, Bad Lippspringe, Tel.: 0172/ 2947867

Große Ritterburg von Fisher Price ca. 43 cm hoch und 51 cm breit mit einigen Spielfunktionen (z. B. Turmfallen, eingebaute Kanone) mit viel Zubehör, 2 große Kanonen (schießen Kunststoffkugeln ab) und 12 weitere Teile (z. B. Figuren, Pferd und Kampfstier mit Funktion) guter Zustand, in Hövelhof für nur 19 Euro zu verkaufen, Tel.: 05257/ 4055

Verkaufe hochwertiges Wasserbett, 2 Matratzen inkl. 2 Heizungen, neuwertig, NP 3050 Euro ohne Bettkasten, Größe 200 x 220 cm. Wir verkaufen es inklusive dem Bettkasten, steht ca. ab der 2. Oktoberwoche zur Verfügung. Gestell, echt Ahorn mit 3 Schubkästen, VHB 850 Euro, Bad Lippspringe, Tel.: 0172/ 2947867

Verkaufe sehr gut erhaltene professionelle Oranier Dunstabzugshaube, Edelstahl, voll funktionsfähig, VHB 110 Euro, Bad Lippspringe, Tel.: 0172/ 2947867

Verkaufe sehr gut erhaltenen original Miele Ablufttrockner, Typ Novotronic 1643, voll funktionsfähig, VHB 199 Euro, Bad Lippspringe, Tel.: 0172/ 2947867

Wer braucht 2 bequeme Esstischsessel (Erle mit seegruener Polsterung), 20 Euro fur beide, Tel.: 0157/ 7459 8036

VERSCHIEDENES

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

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

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

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

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

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

Promov. Kunstdozentin bietet Kreativ-Kurse (Malen, Basteln und Kneten) f. Kinder v. 6-8 Jahren an. Eine Kurseinheit 4 Termine, Gebühr: 48 Euro, Tel.: 0157/ 82362156

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

GOLDANKAUF HAGEDORN
WIR KAUFEN
Goldschmuck, Alt- & Bruchgold, Zahngold, Modeschmuck, Edelsteine, Bernstein, Münzen, Militaria, Silber, Bestecke, Zinn, Kunst, Bronzen, Uhren, ganze Haushalte und Nachlässe
Carsten Hagedorn
Von Ketteler Str. 10 in PB-Elsen
Mobil: 0171 31 40 632
Tel.: 05254 8076176
Di.-Fr. 10-18 Uhr | Sa. 10-14 Uhr
info@pader-antik.de

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

Suche 20-30 kg Äpfel von der Sorte Jakob Lebel zu kaufen, Tel.: 05251/ 21621

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

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

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

Sammler sucht alles z.B. aus Haushaltsauflösungen & Nachlässen wie z.B. alte Armbanduhren & Taschenuhren, Porzellan, Bilder, Zinn, Bücher, Möbel, alte Fotos & Fotoalben, Postkarten, Münzen u.v.m., Tel.: 05252/ 9893112

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

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

Die nächste Ausgabe erscheint am Mittwoch, den 06.11.2019

MARKTPLATZ
Der Kleinanzeigen-Markt

AUTOMARKT

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

Weitere Anzeigen finden Sie auf der KFZ-Sonderseite XX

MIETGESUCHE

Suche 2 Zimmer, Küche, Bad mit Wanne, großer Balkon und Keller, Angebote bitte unter Tel.: 0176/ 52664474

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

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

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

Mann (56) sucht 1-2 Zimmer Wohnung in Bad Lippspringe bis 400 Euro warm, Tel.: 0176/ 52544195

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

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

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

Rentner in Frühform sucht dringend 55-65 qm WHG mit Balkon und Toilette mit Fenster in Schlangen, Bad Lippspringe oder Paderborn. Bin bereit 450 – 550 Euro zu zahlen! Tel.: 0176/ 63615900

Single-Mann, mittleren Alters sucht 1-2 Zimmer WHG, Tel.: 0157/ 82116804

Beamter mit Familie (3 Personen) sucht 4 Zimmer Wohnung, ca. 100 qm, Nichtraucher und keine Haustiere, Tel.: 0152/ 381550886

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

Suche 1 Zimmer, Küche, Bad, Balkon und Keller, Angebote unter Tel.: 0176/ 52664474

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

MIETANGEBOTE

Vermiete 2 ZKB/EBK in Bad Lippspringe, 65 qm, gute Lage mit Stellplatz, Tel.: 0160/ 95475920

2 Zi., Kü, Bad, Balkon, 2 Etagen, 64 qm, KM 330 Euro, Kaution 1 KM, Schlangen, Westr., Tel.: 05252/ 973147 ab 18 Uhr

Vermiete ab sofort komplett renovierte Wohnung in Bad Lippspringe auf der Bleichstraße, 1. Etage, 62 qm, Kaltmiete 405 Euro, 2 ZKBB, Keller, Kaution, Tel.: 05252/ 51256

IMMOBILIEN

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

Redaktionsschluss ist am Mittwoch, den 30.10.2019

KOSTENLOSE PRIVATE KLEINANZEIGEN

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

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

Nächste Ausgabe erscheint am: Mittwoch, 06.11.2019

KLEINANZEIGEN per Email senden an:
kleinanzeigen@heggemannmedien.de
Nächste Ausgabe am 06.11.19 | Redaktionsschluss am 30.10.19

NEIN Alexa, ich kaufe NICHT im Internet!
Eine Initiative der Werbegemeinschaft Bad Lippspringe e.V.

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

PADERBORNER JOURNAL
BAD LIPPSPRINGER NACHRICHTEN

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

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

Gesamtauflage 107.525 Exemplare

Redaktion:

Heinz Georg Heggemann (hh) (verantwortlich)

Monika Heggemann (mh)

Mark Heinemann (he)

Dietmar Gröbing (dg)

Dennis Roger (dr)

Herbert Gruber (hg)

Mark Stücher (ms)

Satz + Druck:

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

Anzeigen:

Conny Adamietz
Tel.: 0 52 52 / 96 53-214
adamietz@heggemannmedien.de

Stefanie Bensmain
Tel.: 0 52 52 / 96 53-207
bensmain@heggemannmedien.de

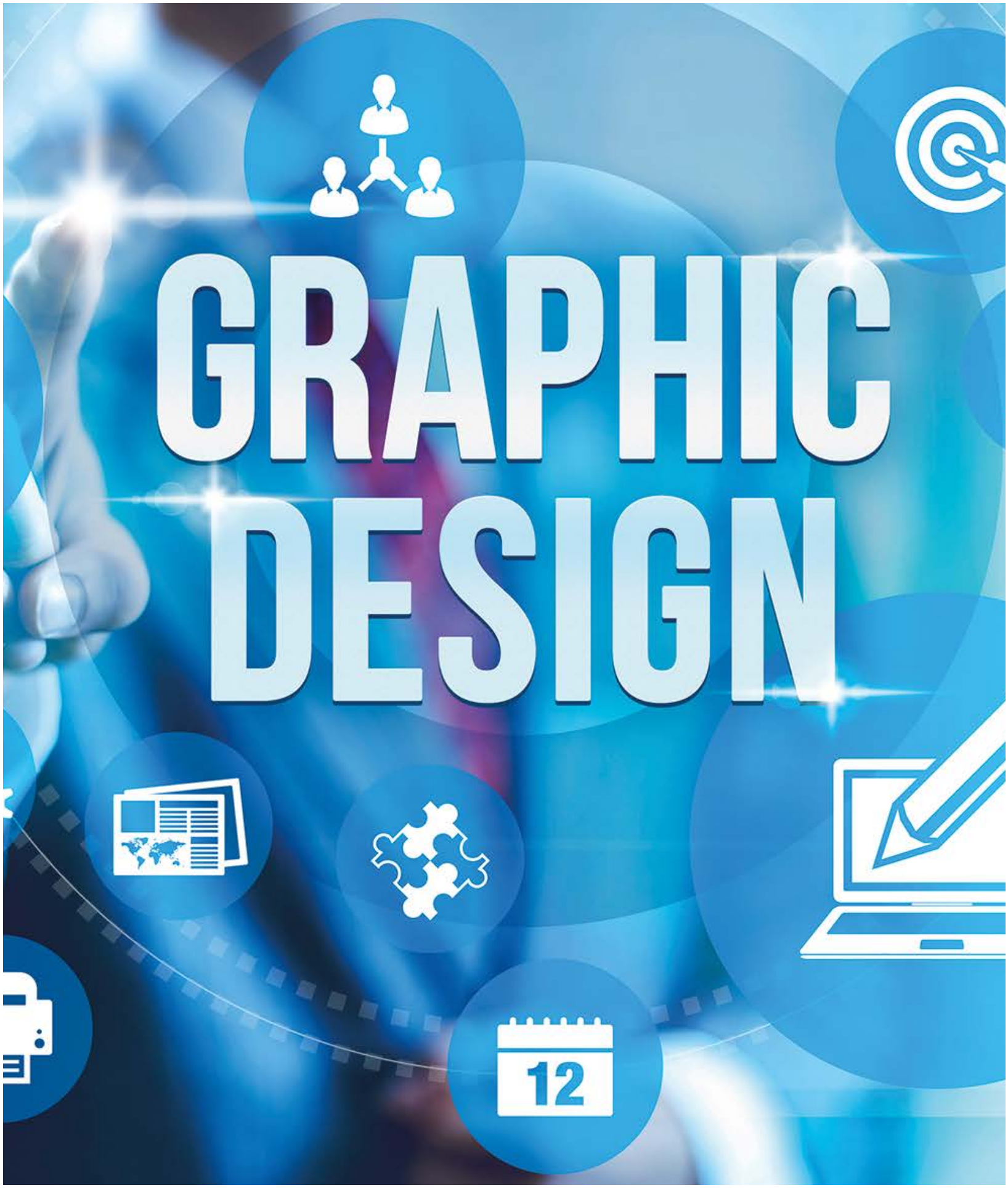
Doris Clasbrummel
Tel.: 0 52 52 / 96 53-212
clasbrummel@heggemannmedien.de

Heike Knop
Tel.: 0 52 52 / 96 53-201
knop@heggemannmedien.de

Anastasia Rößler
Tel.: 0 52 52 / 96 53-213
roessler.a@heggemannmedien.de

Susanne Rößler-Garbe
Tel.: 0 52 52 / 96 53-205
roessler@heggemannmedien.de

Silvia Schiller
Tel.: 0 52 52 / 96 53-210
schiller@heggemannmedien.de



HEGGEMANN MEDIEN GmbH

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