

Die Wochenzeitung für Bad Lippspringe

BAD LIPPSPRINGER

HEGGEMANNMEDIEN GmbH

NACHRICHTEN

08. Januar 2020 | Ausgabe 683 | 38. Jahrgang

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

SCHULTE
FORST- & GARTENTECHNIK

HOLZTAG
18. Jan. 2020
10-16 Uhr

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

MZG geht mit neuer Führungsriege in die Zukunft

Weitere Kaufmännische Leiter und Prokuristen mit klarem Aufgabenprofil



Von links Ulrich Milchers, Matthias Bee, Achim Schäfer (Geschäftsführer MZG), Michael Schröder, Lars Dirkschnieder. Foto: Claudia Reichstein

Bad Lippspringe. Mit einer neuen, erweiterten Führungsriege geht das Medizinische Zentrum für Gesundheit (MZG) in Bad Lippspringe in die Zukunft. Geschäftsführer Achim Schäfer hat zum Jahresbeginn 2020 zwei weitere Kaufmännische Leiter und zwei zusätzliche Prokuristen ernannt, die ihn mit einem klaren Aufgabenprofil unterstützen. "Wir wollen den Wachstumskurs, der seit mehreren Jahren gute Früchte trägt, konsequent fortsetzen. Um die ehrgeizigen Ziele gemeinsam mit unseren Beschäftigten zu erreichen, stellen wir uns in der Führung breiter auf", erläutert Schäfer die Neuerungen. Bislang stand Schäfer mit Michael Ennenbach lediglich ein Kaufmännischer Leiter zur Verfügung, der sich zukünftig voll auf die Inbetriebnahme der neuen Klinik am Park sowie den Aufbau der

Klinik für pflegende Angehörige (Kурwаld-Klinik) konzentrieren wird. Mit Matthias Bee (Klinik Martinusquelle und Cecilien-Klinik) und Michael Schröder (Teutoburger-Wald-Klinik und Karl-Hansen-Klinik) gibt es zukünftig zwei weitere Kaufmännische Leiter. Zu Prokuristen aufgestiegen sind darüber hinaus Lars Dirkschnieder (Leiter Finanz- und Rechnungswesen) und Ulrich Milchers (Leiter Personal und Recht). "Alle vier neuen Führungskräfte sind langjährige, verdiente Mitarbeiter des MZG, sie kennen die Strukturen und Herausforderungen der städtischen Kliniken sehr gut", setzt Schäfer auf Kontinuität. Matthias Bee stieg nach seinem Abitur an der Höheren Handelsschule Paderborn 1996 als Mitarbeiter der Patienteninformation beim MZG ein. 2010 übernahm er die Leitung der Patienteninformation, zwei Jahre später wurde er

Koordinator des Qualitätsmanagements in der Karl-Hansen-Klinik. Bee stieg 2015 zum Leiter des Qualitätsmanagements auf und ist seit 2018 zusätzlich Abteilungsleiter der Patientenverwaltung im Rehabilitationsbereich. Michael Schröder arbeitete seit 1997 zunächst als Krankenpfleger unter anderem im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn und im St. Vinzenz Krankenhaus Paderborn, ehe er 2005 die Leitung der Abteilung für Klinikhygiene im Brüderkrankenhaus übernahm und anteilhaft als Hygienefachkraft für die Karl-Hansen-Klinik in Bad Lippspringe tätig war. Seit 2012 gehört der Fachkrankenpfleger für Krankenhaushygiene als Leiter der Hygieneabteilung in Vollzeit zum MZG. 2016 wurde Schröder zum stellvertretenden Betriebsleiter der Karl-Hansen-Klinik ernannt. Lars Dirkschnieder absolvierte eine

Ausbildung zum Verlagskaufmann und studierte Betriebswirtschaft in Einrichtungen des Gesundheitswesens an der Fachhochschule Osnabrück, bevor er im Jahr 2000 seine berufliche Laufbahn als Controller bei der Malteser St. Elisabeth GmbH in Jülich startete. Seit April 2009 ist er als Leiter der Abteilung Finanz- und Rechnungswesen im MZG aktiv.

Ulrich Milchers war nach einer Ausbildung zum Industriekaufmann zunächst als Personalsachbearbeiter und seit 1987 als Personalleiter in zwei Industriebetrieben tätig. 1996 wechselte er in gleicher Position in das Gesundheitswesen und sammelte auch umfangreiche Erfahrungen im Rehabilitationsbereich. Zum 1. Januar 2014 wechselte er als Leiter der Abteilung Personal und Recht / Organisation zum MZG nach Bad Lippspringe.

GEMEINSAM GUT GEBAUT.

YTONG
Bausatzhaus

Ihr Ytong-Premiumhaus

- individuell planen
- sicher bauen
- gesund wohnen

Für Sie individuell geplant

SIE SUCHEN DAS BESONDERE?

Wir planen gern klassisch moderne „Städter“ mit außergewöhnlichen Raumkonzepten.

Lassen Sie sich auf unserer Webseite durch unsere Hausgalerie inspirieren.

IHR PARTNER VOR ORT:

 domoplan GmbH
05252 937 1172
domoplan-bauenmitsystem.de

Täglich brandaktuelle News online lesen:

**NEWS
E-PAPER**

www.bad-lippspringer-nachrichten.de

BAUEN & WOHNEN



WUNSCHTREPPEN
nach Maß

Treppenbau GmbH & Co. KG **Tegethoff**

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

Blumen Frerichs
Inh. Dorothe Behrendt

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

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

An der Dicken Linde 1
33106 Paderborn
Telefon 0 52 54 56 75
Fax 0 52 54 9 35 07 01
E-Mail frerichs@elsen-aktuell.de

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

paul nitzke
GmbH & Co. KG
Schneiden & Schweißen

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

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

Wir produzieren von jetzt auf gleich - sehr kurze Lieferzeit!

K-K-D Kälte- und Klimatechnik Dienstleistungen

Werner Brenke
Meisterbetrieb

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

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

Rolladen
Sebastian Rose & Jörg Feuchthofen GbR

Reparatur
05252 81317 Modernisierung
Fertigung

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

Die richtige Mischung macht's

Bei der Inneneinrichtung verschiedene Farbtöne geschickt kombinieren

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

Jede Wand wird zum Unikat

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



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

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

Farbgruppen kreativ kombinieren

Wie viele individuellen Farbkombinati-

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

Der Feuerraum-Riese für klimaneutrale Wärme aus Holz

Vom Smartphone bis zum Auto – werden Produkte weiterentwickelt, ist das eine Freude für Nutzer und Besitzer. Oft wird die Form ansprechender oder die Funktion ausgefeilter. Im besten Falle kommt beides zusammen. Und bei Kaminöfen bedeutet das gleich vielfachen Genuss. So erfreut sich einerseits das Auge am Flammenspiel in noch schönerem Design. Andererseits reduziert eine effiziente und leistungsstarke Verbrennungstechnik nicht nur unnötige Emissionen, auch der Brennstoffverbrauch sinkt und somit die Heizkosten. Hinzu kommt: Der nachwachsende Öko-Brennstoff Holz liefert klimaneutrale Wärme für Haus und Wohnung. Ein schönes Beispiel hierfür ist der Kaminofen „Varese 3“ aus dem Hause Drooff. Bereits in dritter Generation präsentiert der deutsche Hersteller den beliebten Klassiker, der mit seiner Kombination von robustem Stahl, massivem

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

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

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

WASHLET™ – Das WC mit Bidetfunktion

Die optimale Hygiene, für die sensibelsten Stellen des Körpers

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

WASHLET™ – Was bitte?

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

WASHLET™ – Warum?

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

wird nur trocken gewischt?

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

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

WASHLET™ – Für wen?

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

Vom bestehenden WC zum WASHLET™ – schnell und einfach

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

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

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

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

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

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

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

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



Lampe & Jack
Haus + Energietechnik GmbH

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

**Kompetent
Professionell
Zuverlässig**

Wir machen das für Sie

**Heizung
Lüftung
Sanitär
Klima
Solar
PV**

Service

Aktion gültig bis zum 25.01.2020
Nur solange Vorrat reicht!

200

**Ständig Laminat-
RESTPOSTEN
am Lager**

Sorten sofort



Besuchen Sie uns
auch auf der



10.1. bis 12.1.2020
Bad Salzungen

Kollektionspreis bei
Einzelbestellung * inklusive
Fußleiste & Dämmung €/m²

~~19.97~~
Aktionspreis €/m²
7.99
einschließlich
PE-Dämmung
und Fußleiste

Click-Laminat

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

Kollektionspreis bei
Einzelbestellung * inklusive
Fußleiste & Dämmung €/m²

~~33.28~~
Aktionspreis €/m²
19.99
einschließlich
Fußleiste

Designboden Solid Core

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

Laminat DEPOT

www.laminatdepot.de

Ausgezeichnet:

Heimtex Star 2019

Fachhändler
des Jahres

BTH Heimtex Hamburg
www.raumausstattung.de
Soziales Engagement



Bielefeld
Herforder Straße 158
Tel: 0521 - 4481030



Paderborn
Frankfurter Weg 27d
Tel: 05251 - 1845726



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

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

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

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

Sonntag ist Schahtag!

Jeden Sonntag von
12 - 16 Uhr geöffnet
keine Beratung und kein Verkauf außerhalb der
gesetzlichen Ladenöffnungszeiten!

HAUSTIERE

Unsere vierbeinigen Begleiter



Gassi gehen mit gutem Gewissen

Worauf Hundebesitzer beim Kauf eines Geschirrs achten sollten



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

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

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

Freie Schultergelenke als Qualitätsmerkmal

Entscheidend ist, dass der Vierbeiner seine Vordergliedmaßen einschließlich des Schulterblatts frei und ungehindert bewegen kann. Wenn ein Gurt am Bug "klebt" und ein anderer in die Ach-

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

Ohne lästiges Über-Kopf-Streifen oder Pfoteheben

Der orthopädietechnische Meisterbetrieb Benecura, eigentlich auf therapeutische Bandagen für Hunde spezialisiert, hat darum jetzt ein solches Geschirr entwickelt: ohne Druck auf den Kehlkopf des Tieres auszuüben, mit freien Schultergelenken und veränderbaren Stegen und Gurten für maximale Bewegungsfreiheit und ein passgenaues Anschmiegen an den Hundekörper. Inhaberin Mo-

nika Reeh-Mehlis und ihr Team wissen aber nicht nur, was Hunde wollen: "Unser 'easy go'-Hundegeschirr lässt sich ganz einfach anlegen - ohne lästiges Über-Kopf-Streifen oder Pfoteheben, Stress und Schlaufenchaos." Beim Material bestand Polyester den Praxistest, mit Top-Werten bei Scheuer- und Zugfestigkeit, UV- und Wetterbeständigkeit, Trage- und Haltekomfort. Weitere Infor-

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



www.topzoo-paderborn.de

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



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

Wir haben das Richtige für Ihr Haustier ...

BEAUTY & WELLNESS



Bildschön

Kosmetikinstitut

DAUERHAFT
HAARENTFERNUNG

MAKE-UP

FALTENTHERAPIE

FRUCHTSÄUREBEHANDLUNG

FUSSPFLEGE

GESICHTSBEHANDLUNG

BROW HENNA

WIMPERNVERLÄNGERUNG

LASH-LIFTING

MASSAGE

MESOTHERAPIE

NAGELDESIGN

PERMANENT MAKE-UP

MICRO NEEDLING & BB GLOW

SCHÖNE AUGENBLICKE

SLIMYONIK

SUGARING

INNOVATIV
IN MEDICAL
BEAUTY

MAKE-UP
FÜR JEDEN
ANLASS!

KENNLERNMASSAGE

(gültig bis zum 31. Januar)

15,- € für 20 Minuten

BODY SHAPE RF

65,- € statt 75,- €

AQUA-FACIAL - BEHANDLUNG

(gültig bis zum 31. Januar)

68,- € statt 89,- €

WIR FREUEN
UNS AUF SIE!

Warum sollte man nicht täglich ein Bad nehmen?

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

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

So föhnt man seine Haare am schonendsten

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

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

Gesunde Vorsätze für das neue Jahr

Ernährung, Bewegung, Entspannung - diese Tipps hält jeder durch

Gar kein Fleisch mehr, Zucker streichen, nie wieder Alkohol - wer mit solchen Vorsätzen ins neue Jahr startet, dürfte spätestens Mitte Januar genervt die Segel streichen. Denn radikale Verbote sind nicht der richtige Weg, um dauerhaft seinen Lebensstil zu verändern. Unser Gehirn braucht kleine Schritte und erreichbare Zwischenziele, damit die Motivation erhalten bleibt. So klappt der Start in ein gesünderes Leben.

Fitter in den Tag: Kaffee und Marmeladentost wecken zwar kurzfris-



Foto: djd/Jentschura International/puhhha-Fotolia



Gesund in den Tag starten - ein guter Vorsatz für das neue Jahr.
Foto: djd/Jentschura International/Impact Photography - shutterstock

tig die Lebensgeister - es geht aber deutlich besser! Ein frisch gemixter Smoothie aus Obst und Gemüse liefert schon morgens den größten Teil des täglichen Bedarfs an Vitaminen - das ist gut fürs Gewissen und die Gesundheit. Noch schneller ist ein leckeres Getreidefrühstück in Bioqua-

lität zubereitet. Fertige Mischungen, zum Beispiel "MorgenStund" (Reformhaus) aus Buchweizen, Amarant und Hirse müssen nur noch mit kochendem Wasser angerührt und mit Früchten, Nüssen oder Quark verfeinert werden. Der Vorteil dieser Frühstücksvarianten: Sie sind kalorienarm

und halten trotzdem lange satt. Darüber hinaus sind sie frei von Gluten, Laktose und Zucker. Weitere Rezeptideen gibt es auch unter www.p-jentschura.com. Und machbarer Vorsatz für die Woche: an fünf Tagen möglichst bewusst essen, an zweien sind kleine Sünden erlaubt.

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

tion kann auch ein Schrittzähler sein - er spornt dazu an, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Und genau das ist es, was langfristig fit hält, Rückenschmerzen vorbeugt und Übergewicht entgegenwirkt.

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

Start in ein gesünderes Leben

Rauchentwöhnung als guter Vorsatz

Mit dem Rauchen aufhören - gerade zum Jahreswechsel steht diese Thematik wieder verstärkt im Fokus. Der Griff zur Zigarette gilt nicht nur als schlechte Angewohnheit, rauchen schadet darüber hinaus dem Körper in hohem Maße: Vom geschädigten Immunsystem bis hin zur chronischen Bronchitis (COPD) gibt es zahlreiche mögliche Folgeerkrankungen. Zusätzlich erhöht regelmäßiger Tabakkonsum das Risiko eines Herzinfarktes sowie das eines Schlaganfalls und für Lungenkrebs enorm. Trotz dieses Wissens greifen viele Menschen täglich zur Zigarette: Laut dem Epidemiologischen Suchtsurvey lag die Zahl der erwachsenen Raucher in Deutschland im Jahr 2018 bei ungefähr 12 Millionen - das entspricht einem Gesamtbevölkerungsanteil von 23 Prozent. Zu den gesundheitlichen Belastungen kommen der finanzielle Aspekt und inzwischen auch die nachlassende gesellschaftliche Akzeptanz hinzu. „Die Frage, weshalb immer noch so viele Menschen rauchen, lässt sich leicht beantworten. Es handelt sich um eine Sucht. Der Wirkstoff Nikotin sorgt unter anderem für eine erhöhte Ausschüttung von Dopamin, umgangssprachlich das Glückshormon genannt, deshalb verspüren Raucher den Drang nach Wiederholung“, erklärt Frank Beckers, Chefarzt der Klinik für Chirurgie IV - Thoraxchirurgie im St. Vinzenz-Hospital, Teil der Lungenklinik Köln-Nord. Er führt weiter aus: „Viele Raucher ha-

ben den Wunsch aufzuhören, manchmal schaffen sie es allein und manchmal brauchen sie dabei professionelle Unterstützung.“

Kopfsache

Aufhören beginnt im Kopf. Das Allerwichtigste für einen erfolgreichen Rauchstopp ist neben einem starken Willen der aufrichtige Wunsch dazu. Für einige funktioniert dabei die Schlüsselpunkt-Methode am besten, bei der ab einem festgelegten Termin das Rauchen eingestellt wird. Anderen fällt es leichter, den Zigarettenkonsum vorher erst einmal langsam zu reduzieren. Dabei gilt: Je länger und intensiver geraucht wurde, desto schwerer fällt in der Regel das Aufhören. „Viele Raucher beschreiben, dass das Verlangen nach Nikotin innerhalb kurzer Zeit nachlässt, die Gewohnheit jedoch die wahre Herausforderung darstellt. Momente, in denen sie stets geraucht haben, wie nach dem Essen oder zu einem Glas Wein, gehören nach wie vor zum Leben dazu und stellen Aufhörwillige immer wieder aufs Neue auf die Probe. Außerdem verknüpft das Gehirn Zigarettenpausen mit positiven Erlebnissen, etwa mit einem kurzen ‚Durchschnaufen‘ oder als Belohnung nach einer stressigen Aufgabe“, weiß Beckers. Für diesen Zweck sollen Betroffene sich eine Ersatzbeschäftigung suchen wie etwa Kaugummikauen oder das Kneten eines flexiblen Balles.

Hilfe annehmen

Gestaltet sich der Rauchstopp schwieriger als anfangs angenommen, empfiehlt es sich, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Gerade für starke Raucher bietet es sich an, die Entwöhnung von einem Arzt begleiten zu lassen, der zu Hilfsmitteln wie Nikotinplaster oder -kaugummis berät und den Raucher im Bedarfsfall auch mit verschreibungspflichtigen, unterstützenden Medikamenten versorgt. Das private Umfeld sollte ebenfalls einbezogen werden und besonders in schwierigen Momenten motivierend zur Seite stehen. „Es gibt zahlreiche Angebote, die einem das Aufhören erleichtern. Bei uns finden regelmäßig Infoabende statt. Beratungen gibt es sowohl einzeln in einer Sprechstunde als auch für Gruppen in einem unserer Rauchentwöhnungskurse. Jeder Einzelne wird an seinem ganz persönlichen Punkt abgeholt und bei seinem Vorhaben unterstützt. Zur Erhaltung der Motivation zeigen wir Teilnehmern beispielsweise die positiven Veränderungen auf, die sich nach bestimmten rauchfreien Zeiten einstellen“, führt der Lungenexperte aus. So sinkt bereits nach 24 Stunden das Herzinfarktrisiko, nach einem Jahr die Krebsgefahr um 50% und nach zehn Jahren gleicht die Lunge eines ehemaligen Rauchers beinahe der eines Nichtraucherers.

Weitere Informationen unter www.vinzenz-hospital.de

MAKIMAKI FAST FOOD AUF JAPANISCH

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

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



online bestellen unter
www.makimaki.de

Detmolder Straße 86 in Bad Lippspringe

Osteuropäische und orientalische Spezialitäten

Lebensmittel.
Knabbergebäck und Snacks.
Spirituosen. Shisha- und Tabakwaren.
Große Auswahl an Süßigkeiten:
Konfekt, Bonbons, Gebäck, Schokolade.



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



Naturheilpraxis
Ursula Heidemann
Heilpraktikerin
Dunkelfeld-Vitalblut-Analyse · Darmsanierung
Stress- u. Konfliktbehandlung · Allergie- und Hormondiagnostik
Burgstraße 10 · 33184 Altenbeken
Telefon 05255-9353260
www.naturheilkunde-heidemann.de
Sprechstunde nach Vereinbarung

STRICK- & HÄKELCAFÉ

Immer am 1. und 3. Freitag im Monat, ab 15 Uhr
Das nächste Treffen ist am 17. Januar

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

TERMINE Zentrum für ehrenamtliches Bürger-Engagement

Burgstr. 12 • Öffnungszeiten: 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, 09. Januar, 9.00 Uhr, Treffpunkt: Eingang Freibad.

Computer-, Tablet- und Smartphone-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren. Ratsuchende können ihren eigenen Laptop mitbringen. Donnerstag, 09. Januar, 10.00 – 12.00 Uhr, Rathaus, Sitzungszimmer 1, Otto Zündorf und Jürgen Mathieu

Treff für alleinstehende Seniorinnen und Senioren mit Ursula Latusek. Donnerstag, 09. Januar, 09.30 – 11.00 Uhr, Friesenstube „Moin Moin“, Marktplatz 1

Märchenhafte Kaffeestunde mit Sieglinde Schröder. Donnerstag, 09. Januar, 15.30 – 16.30 Uhr, Residenz Westfalenhof, Detmolder Str. 151, bitte im blauen Salon schellen!

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. 09. Januar, 16.00 – 18.00 Uhr, Büro des Zentrums, Burgstr. 12, 2. Etage (Aufzug!), Anmeldung erforderlich: Telefon 05252 / 9171683 oder E-Mail: kkk@kanait.de.

Geselliger Mittagstisch 65+ „Schlemmen, klönen, aktiv sein!“. Dienstag, 14. Januar, 11.30 – 13.30 Uhr, Anmeldung bei Marita Karsten, Tel.: 05252/ 8398934, Ev. Gemeindezentrum, Detmolder Str. 173

Stammtisch vom „Treff für alleinstehende Seniorinnen und Senioren“ mit Ursula Latusek. Sonntag, 12. Januar, 14.30 – 17.00 Uhr, Bistro „The Sheep“, Friedrich-Wilhelm-Weber-Platz

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 ei-

nem 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!

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

Hilfe im Haushalt: Wann zahlt die Krankenkasse?

Putzen, kochen, einkaufen und die Kinder versorgen – im Haushalt gibt es immer etwas zu tun. Doch wer erledigt diese Aufgaben, wenn man gesundheitlich momentan nicht selbst dazu in der Lage ist? „In bestimmten Fällen kümmert sich dann die Krankenkasse um die Bereitstellung einer Haushaltshilfe“, erklärt Heike Morris, juristische Leiterin der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD).

Krankheit oder Schwangerschaft

Gesetzlich Versicherte, in deren Haushalt ein Kind von höchstens 12 Jahren oder ein auf Hilfe angewiesenes Kind mit Behinderung lebt, können die Unterstützung zum Beispiel dann in Anspruch nehmen, wenn sie an einer RehaMaßnahme teilnehmen oder vollstationär ins Krankenhaus müssen. „Werdende Mütter können die Hilfe bei ihrer Krankenkasse beantragen, wenn sie aufgrund von Schwangerschaftsbeschwerden den Haushalt nicht mehr erledigen können“, sagt Heike Morris. Gleiches gilt für Mütter, die gerade entbunden haben.

Auch wer keine Kinder hat, kann Hilfe erhalten: „In diesem Fall besteht ein Anspruch für maximal vier Wochen, wenn der Versicherte den Haushalt



Foto: Eva-Katalin/Gettyimages.com/akz-o

zum Beispiel aufgrund einer schweren Erkrankung nach einem Krankenhausaufenthalt nicht weiterführen kann.“ Dies ist jedoch nur möglich, wenn der Betroffene keinen Pflegegrad zwischen zwei und fünf hat. Hat der Versicherte ein Kind von höchstens 12 Jahren oder ein auf Hilfe angewiesenes Kind mit Behinderung, ist eine Verlängerung auf bis zu 26 Wochen möglich. Gut zu wissen: Neben den genannten Kriterien können die Krankenkassen auch eigene Voraussetzungen festlegen, unter denen die Haushaltshilfe bewilligt wird. Sie haben Fragen zum Thema? Die UPD berät Sie kostenfrei

und neutral unter der Telefonnummer 0800 / 011 77 22 oder unter www.patientenberatung.de.

Zuzahlung pro Tag

Ein Versicherter hat gegenüber seiner Krankenkasse nur dann einen Anspruch auf Unterstützung im Haushalt, wenn er diesen bislang selbst geführt hat. Darüber hinaus darf bei ihm keine andere Person leben, die diese Aufgaben übernehmen kann. „Ein entsprechender Antrag inklusive einer Notwendigkeitsbescheinigung des Arztes muss bei der Krankenkasse eingereicht werden“, sagt Heike Morris. Zu-

TRAUER

Trauercafé am 31.01.2020 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

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.

Kontaktperson: Jürgen J. Half
Telefon: 05252/ 938167 + E-Mail: juergenhalf@gmx.de

dem gilt: Versicherte müssen zehn Prozent der täglichen Kosten für die Haushaltshilfe selbst übernehmen. „Der Betrag liegt zwischen fünf und zehn Euro pro Tag.“ Ausgenommen sind Schwangere und frischgebackene Mütter: Sie sind von den Zuzahlungen befreit. (akz-o)

Was Yoga für die Faszien tun kann

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

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

Der wichtigste Faktor ist die Dehnung: Wenn man beim Yoga den Körper ausstreckt und die Streckung lange hält, werden die Faszien gedehnt und besser versorgt. Dadurch können sie sich regenerieren und so wieder geschmeidig werden und bleiben. Faszien, die gut in Form sind, also elastisch und gleichzeitig stark, halten den Körper nicht nur beweglich, sondern stabilisieren ihn auch, so verbessert sich die gesamte Haltung.

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

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

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

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

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

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



Erkältungen Mythen und Meinungen

Schützt eine Grippeimpfung auch vor Erkältungen?

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

Kann man Erkältungen durch Vitamin-C-Einnahme verhindern?

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

Kann man Erkältungen durch Sauna oder Sport „ausschwitzen“?

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

Geht eine Erkältung mit Antibiotika schneller vorüber?

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

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

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

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

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

medicalpress.de

Dick und krank durch unbemerkte Entzündungen

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



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

Zink, Gewürze & regelmäßiger Schlaf

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

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

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

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

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

Hausapotheke jährlich prüfen

Die meisten Unfälle passieren in den eigenen vier Wänden. Eine gut sortierte Hausapotheke dient bei leichten Schmerzen, Verletzungen oder Unwohlsein als schneller Helfer. Deswegen ist es wichtig, Medikamente und Verbandsmittel regelmäßig zu überprüfen. Worauf ist dabei zu achten? Dr. Thomas Wöhler, Gesellschaftsarzt der Barmeria Versicherungen, rät: „Die Hausapotheke sollte mindestens jährlich überprüft werden – unter anderem auch darauf, ob der Bedarf aller Familienmitglieder berücksichtigt ist.“ So kann es beispielsweise nötig sein, verschiedene Schmerzmittel vorrätig zu haben. Zäpfchen für Säuglinge eignen sich für Kleinkinder mit Fieber nicht mehr. Während der Schwangerschaft benötigen Frauen ebenfalls häufig eine andere Me-

dikation als vorher. Mitunter verändern akute oder chronische Erkrankungen den Bedarf. Wird beispielsweise bei einem Familienmitglied Diabetes diagnostiziert, müssen aufgrund möglicher Wechselwirkungen eventuell Arzneimittel in der Hausapotheke ausgetauscht werden. Tipp: Mit der Gesundheits-App Vivy, die einige Krankenversicherungen und -kassen kostenfrei anbieten, ist schnell geklärt, ob sich Medikamente gegenseitig beeinflussen. Dazu muss lediglich der Code auf der Packung eingescannt werden. Wichtig ist deshalb, Schachtel und Beipackzettel immer gemeinsam mit der Arznei in der Hausapotheke aufzubewahren. Dann lässt sich nicht nur nachlesen, wie das Medikament korrekt dosiert wird, auch das Haltbarkeitsdatum bleibt im Blick. *bxn*.

KINDER, KINDER



So dürfen Kinder gerne naschen

Fruchtriegel und Saftschorlen statt Schokokekse und Limonade



Kinder mögen kleine Snacks - Obst eignet sich dafür gut. Foto: djd/HIPP

"Mamaaaaa, darf ich was naschen?" verputzt werden dürfen:

Diese Frage stellen Kinder gerne mehr als einmal am Tag. Wenn es nach den Kleinen ginge, gäbe es am liebsten immer Eis, Chips oder Schokolade. Ab und zu ist etwas Süßes erlaubt, doch sollten Eltern darauf achten, dass sie ihren Kindern über den Tag verteilt nicht zu viel Fett, Zucker, Salz und möglichst keine künstlichen Zusatzstoffe geben. Denn das kann zu Krankheiten und Übergewicht führen. Hier vier Ideen für kindgerechte Snacks, die ohne schlechtes Gewissen zwischendurch

verputzt werden dürfen:

Bio-Fruchtriegel statt Schokoriegel

Ein Riegel ist eine praktische Darreichungsform. Er muss aber längst nicht immer aus Schokolade bestehen. Auch süße Früchte kommen bei den kleinen Naschkatzen gut an, etwa als Kombination aus Banane und Traube. Für Kinder ab drei Jahren dürfen es ruhig schon 30 Gramm pro Riegel sein - denn Spielen macht hungrig. Unter www.hipp.de beispielsweise gibt es noch weitere Knabberprodukte für Kinder zu entdecken.

Dinkelgebäck statt Butterkekse

Das Bio-Dinkelgebäck "Farm Alarm" von Hipp Kinder beispielsweise ist ausschließlich mit Bio-Birnensaftkonzentrat gesüßt und damit nicht zu süß für zwischendurch. Die Knabberhäppchen in Tierform schmecken pur oder als fantasievolles Topping für Joghurt mit frischem Obst.

Saftschorlen statt Limonade

Einfach Wasser ist Kindern oft etwas zu fad. Gut geeignet als Durstlöcher sind Schorlen, etwa aus 1/3 (Bio-)Fruchtsaft und 2/3 Wasser. Zugewetzter Zucker, Aromen und Konservierungsstoffe

gehören grundsätzlich in kein gesundes Getränk, hier lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Praktisch für unterwegs sind auslaufsichere Getränke-Quetschbeutel, die dafür sorgen, dass die Fruchtschorlen auch ohne Deckel nicht herausleckern.

Apfelstücke statt Kaubonbons

Knackige Apfelstücke, in mundgerechte Stücke geschnitten, kommen bei fast allen Kindern gut an. Aus halbierten Apfelscheiben kann man auch lustige Gesichter auf den Teller garnieren. Pupillen und Nase bestehen dann aus Blaubeeren, die Haare sind aus Kresse. (djd).

Kindgerechte Lebensmittel

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

Emma, Mia und Ben sind beliebt

Standesamt veröffentlicht Vornamensstatistik 2019

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

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

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

Eine besondere Chance für Schüler

Viele Schulkinder haben Probleme im Lesen und Rechtschreiben

Probleme erkennen

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

Gut beraten im LOS

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

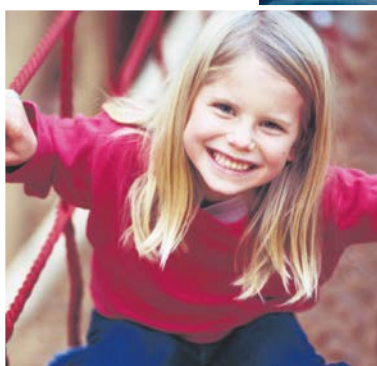
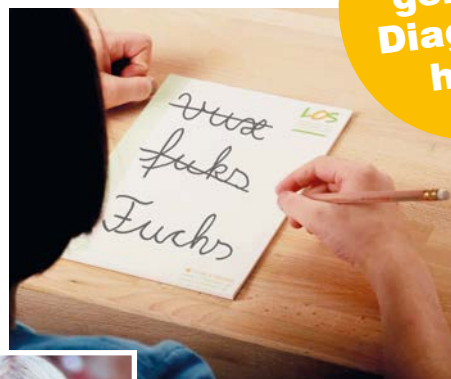
Erfolg in der Schule

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

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

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

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



**LOS
Paderborn
fördert Kinder
und
Jugendliche**

**Nur eine
genaue
Diagnose
hilft!**

**Kostenlose
Lese-/Recht-
schreibtests
im LOS**

**Lehrinstitut für
Orthographie und
Sprachkompetenz**

LOS[®]

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

Ab heute hat's sich ausgekratzt

Eine Standheizung fürs Auto macht Schluss
mit vereisten Scheiben und Warmzittern

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

Mehr Sicherheit mit freier Sicht

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



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

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

Bequeme Bedienung per App

Für die Bedienung der Standheizung

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

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

Was das „E“ am Nummernschild bedeutet

Ist ja ganz logisch: Ein „E“ als Abschluss des Nummernschildes bedeutet, dass ein Elektroauto vor einem steht. Oder zumindest ein Teilzeit-Stromer, auch Plug-in-Hybrid genannt. Aber was haben die Besitzer dieser Gefährte von dem plakativen Buchstaben? Ganz im Vertrauen: nicht allzu viel...

Klar ist: Außer rein elektrisch betriebenen Autos dürfen auch Brennstoffzellenautos das „E“ vor und hinter sich herfahren. Plug-in-Hybride nur, wenn sie eine rein elektrische Reichweite von mindestens 40 Kilometern schaffen oder einen rechnerischen CO₂-Ausstoß von unter 50 Gramm pro Kilometer vorweisen können.

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



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

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

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

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

Den Gebrauchten verkaufen – aber richtig

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

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

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

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

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

AUTOMARKT



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



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



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

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

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

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

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

**Nächste Ausgabe
am 15.01.2020**



RÄTSEL



Sudoku

Grundregeln

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

(mittel)

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

(schwer)

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

Auflösung

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

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



KINDERECKE

Witze

Im Ferienheim.

Inge: „Der Frühstückskaffee schmeckt heute wie Spülwasser!“

Heidi: „Das ist doch Tee.“

Heimleiterin aus der Küche: „Noch jemand Kakao?“

Zwei Eisbären treffen sich in der Wüste.

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

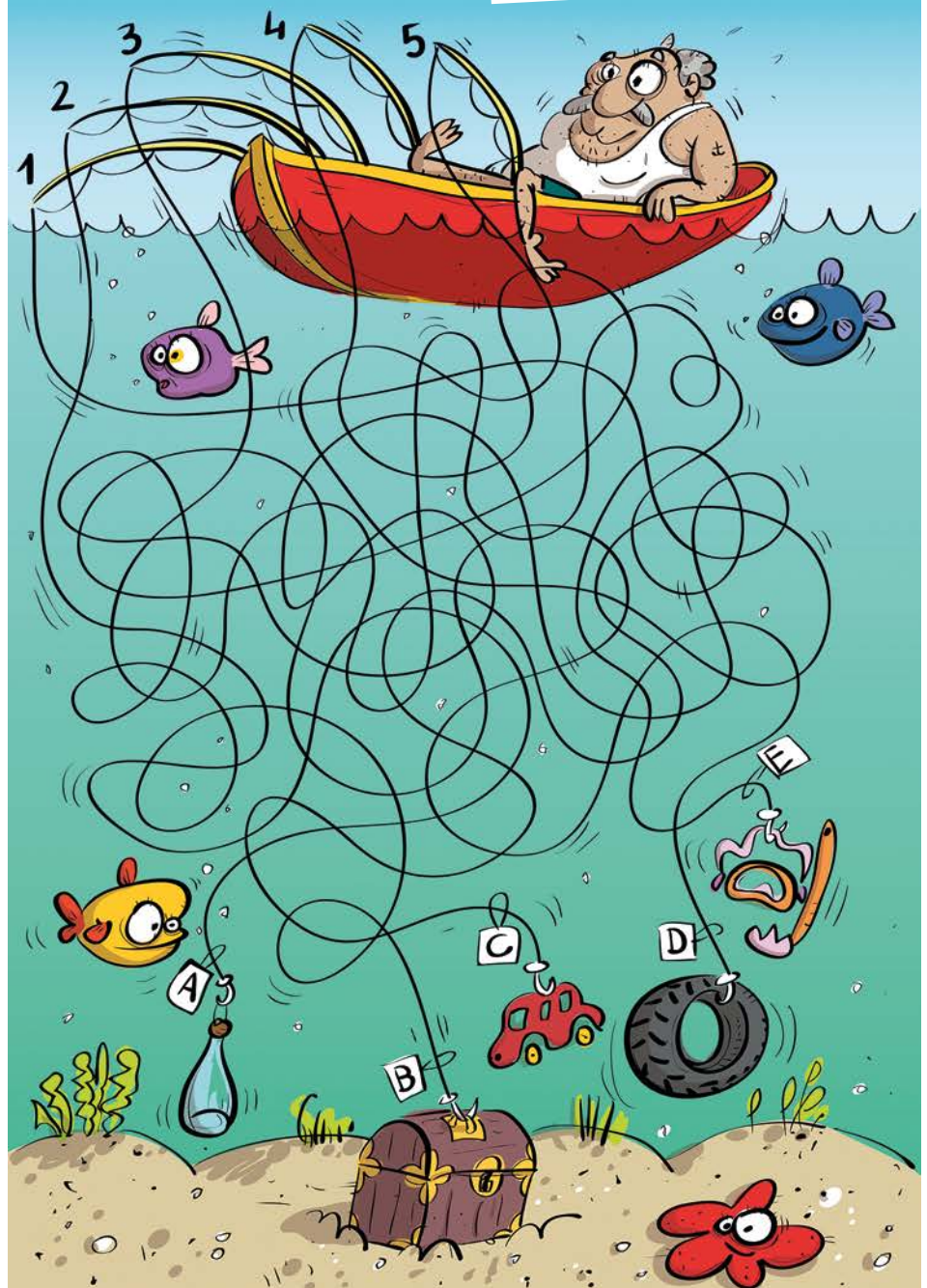
Alles gestreut!“

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

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

Mann: „Macht nichts, ich kann wechseln.“

Finde den richtigen Weg!



EVENTS – Veranstaltungskalender

MITTWOCH 08. JANUAR 2020

- 13.15 Uhr **Wanderung von der Vernaburg zu den He-
derquellen in Upsprunge**, die Wanderstre-
cke beträgt 7-8 km, Abfahrt ab Bushaltestel-
le Stadtmitte
- 19.30 Uhr **Ich war noch niemals in New York**, Odin´s
Filmtheater im Lippe-Institut

DONNERSTAG 09. JANUAR 2020

- 09.00 Uhr **Nordic-Walking (nicht nur) für Seniorinnen
und Senioren (mit Einführung durch eine/n
TeilnehmerIn)**, Treffpunkt: Eingang Freibad
- 09.30 Uhr **Treff für alleinstehende Seniorinnen und
Senioren mit Ursula Latusek**, Friesenstube
„Moin Moin“, Marktplatz 1
- 10.00 Uhr **Computer-, Tablet- und Smartphone-
Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren**,
Rathaus, Sitzungszimmer 1
- 15.30 Uhr **Märchenhafte Kaffeestunde mit Sieglinde
Schröder**, Residenz Westfalenhof, Detmolder
Str. 151, Im blauen Salon - bitte schellen!
- 16.00 Uhr **Hilfe, Reparatur, Instandsetzung und Bera-
tung bei speziellen Fragen rund um Compu-
ter, Smartphone, Tablet, Laptop, Fernseher,
Hifi-Anlagen u.v.m. (auch beim Kauf)**, An-
meldung erforderlich, Tel.: 05252/ 9171683,
Burgstr. 12, 2. Etage

FREITAG 10. JANUAR 2020

- 14.00 Uhr **Boulespielen für Jedermann**, Boulefläche am
Arminiuspark (Spielkugeln vorhanden)
- 19.30 Uhr **Porträt einer jungen Frau in Flammen**,
Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut

SAMSTAG 11. JANUAR 2020

- 12.45 Uhr **Busfahrt nach Paderborn mit Stadtführung**,
Klinik Martinusquelle, An der Martinusquelle
10
- 14.00 Uhr **Öffentliche Stadtführung**, Treffpunkt am
Markplatz
- 19.00 Uhr **Neujahrskonzert M:LW Festival Philharmo-
nie**, Kongresshaus, Burgstr. 19

SONNTAG 12. JANUAR 2020

- 14.30 Uhr **Stammtisch vom „Treff für alleinstehende
Seniorinnen und Senioren“ mit Ursula La-
tusek**, Bistro „The Sheep“, Friedrich-Wilhelm-
Weber-Platz
- 15.00 Uhr **Rosentanz**, Kaiser-Karls-Trinkhalle, Lange Str.
29a

MONTAG 13. JANUAR 2020

- 19.30 Uhr **Mystische Orte - Mörderische Geschichten -
Spurensuche in Ostwestfalen-Lippe**, Odin´s
Filmtheater im Lippe-Institut

DIENSTAG 14. JANUAR 2020

- 11.30 Uhr **Geselliger Mittagstisch 65+ „Schlemmen,
klönen, aktiv sein!“**, weitere Informatio-
nen und Anmeldung bei Marita Karsten, Tel.:
05252/ 8398934, Ev. Gemeindezentrum, Det-
molder Str. 173



BESUCHEN SIE UNSER
SHOPPING & GASTRO GUIDE
INTERNETPORTAL

Einfach scannen
und schon gelangen
Sie auf unserem
Internetportal! Oder
www.shopping-gastro-bad-lippspringe.de



MITTWOCH 15. JANUAR 2020

- 13.15 Uhr **Wanderung um das Freilichtmuseum und
Detmolder Parkanlagen**, die Wanderstre-
cke beträgt 7-8 km, Abfahrt ab Bushaltestel-
le Stadtmitte
- 19.30 Uhr **Porträt einer jungen Frau in Flammen**,
Odin´s Filmtheater im Lippe-Institut



Ganz entspannt in das neue Jahr

Freie Plätze in zwei Yoga- und
Jin Shin Jyutsu-Kursen der VHS
Bad Lippspringe

Bad Lippspringe. Einen entspannten und ausgegliche-
nen Start in das Jahr 2020 ermöglicht die Volkshochschu-
le Bad Lippspringe. Am Samstag, 18. Januar, finden zwei
neue Yoga- und Jin Shin Jyutsu-Kurse statt, die noch freie
Plätze für Kurzsentschlossene haben.

Im Yoga-Kurs bekommen die Teilnehmer eine kurze Ein-
führung in verschiedene Facetten des Yoga, der Meditati-
on und Achtsamkeit. Sie lernen eine Auswahl von wohltu-
enden Übungen und verschiedene Techniken kennen, die
zu mehr Ruhe und Konzentration führen. Der Kurs mit Di-
ana Zehm findet am Samstag, 18. Januar, von 14.00 Uhr
bis 18.00 Uhr im „Raum für dich“ in Bad Lippspringe statt.
Die Teilnahme kostet 25,00 Euro.

Jin Shin Jyutsu ist eine sehr alte und sanfte, dabei aber
kraftvolle Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie.
Sie wirkt auf Körper, Geist und Seele und bringt die Ener-
gieströme des Körpers ins Gleichgewicht. Eine erste Ein-
führung bietet der Kurs von Dozentin Simone Buring, der
ebenfalls am Samstag, 18. Januar, von 10.00 Uhr bis
16.00 Uhr im Haus Hartmann in Bad Lippspringe stattfin-
det. Die Kursgebühr liegt bei 22,50 Euro.

Anmeldungen nimmt Stefanie Virnau-Alderton von der
VHS Bad Lippspringe per Telefon unter 05252/26-118, per
E-Mail an stefanie.virnau-alderton@bad-lippspringe.de
oder persönlich in Raum C53a des Rathauses entgegen.

Täglich brandaktuelle News online lesen:

NEWS
E-PAPER

www.bad-lippspringer-nachrichten.de



Ein Beruf mit Durchblick: Ausbildung zum Orthoptisten

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

Vielseitig und interessant

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



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

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

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

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

Hervorragende Berufsaussichten

Nach der Ausbildung bietet sich Orthoptisten ein sehr gutes Angebot an



STELLENMARKT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

UNSERE ANFORDERUNGEN

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

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

oder postalisch an:

HEGGEMANNMEDIEN GMBH – Burgstr. 2 – 33175 Bad Lippspringe

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

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

Infos unter: 05251 / 13093-13



BVL holt zwei Spieler aus Schlangen

Bad Lippspringe. Der BV Bad Lippspringe verstärkt weiter seinen Bezirksligakader. Nach der Verpflichtung von Philipp Auge im Dezember arbeiten Trainer Tschernik und Obmann Kowalleck weiter an der Verstärkung des vorhandenen Kaders, auch um das gesteckte Ziel Klassenerhalt frühzeitig zu erreichen. So kommen Artur Wiegel und Thomas Schulz (beide FC Fortuna Schlangen) in den Kurwald.

Dass der BVL Wiegel vom Wechsel in den Kurwald überzeugen konnte, freut die Verantwortlichen besonders, da er seit 20 Jahren die Schuhe für Schlangen geschnürt hat und dort besonders in den letzten Jahren zu den absoluten Leistungsträgern zählte. „Mit Artur konnten wir einen Spieler für uns gewinnen, der uns mit seinen Qualitäten und seiner Erfahrung weiterhelfen wird“, so BVL-Trainer Tobias Tschernik über den im offensiven Bereich flexibel einsetzbaren Mittelfeldspieler.

Mit Schulz kommt ein weiterer Spieler aus Schlangen. Schulz, der schon in der Bezirksliga für die DJK Mastbruch die Stiefel geschnürt hat, zeigte sich in den Gesprächen mit der sportlichen Leitung des Ballspielvereins hoch motiviert und will die Chance beim BVL nutzen. „Thomas bringt eine enorme Grundschwindigkeit mit, die genau zu unserem Spiel passt. Er ist auf mehreren Positionen, offensiv wie defensiv, einsetzbar. Daher sind wir davon überzeugt, dass er uns beim Erreichen unserer Ziele weiter-



helfen wird.“, berichtet der BVL-Trainer. Mit Marius Marx verlässt ein Spieler den BVL im Winter. Der 24-Jährige kehrt zur SG TSV Sabbenhausen/Elbrinxen zurück, für die er auch bis zum Sommer vor seinem Wechsel zum BVL am Ball war. Seine dem Verein geschilderten Beweggründe sind aber absolut nachvollziehbar. „Wir vom BVL wünschen ihm viel Erfolg auf seinem weiteren Weg“, so Trainer und Obmann unisono.

Der BVL absolviert vor dem 1. Punkt-

spiel nach der Winterpause am 01.03.2020 in Brakel einige Testspiele. Fest terminiert sind die Begegnungen am 25.01. um 15.00 Uhr beim VFB Marsberg. Auf den heimischen Plätzen geht es am 31.01. um 19.30 Uhr gegen den TSV Oerlinghausen, am 02.02. um 15.30 Uhr gegen die in der Verbandliga spielende A-Jugend des SC Verl, am 08.02. um 16.30 Uhr gegen den SV Brenken, am 16.02. um 15.00 Uhr gegen SV Germania Hagen, um am 22.02. um 16.30 Uhr gegen RW Mastholte.

Brand in der Westfalen Therme am 05.01.2020

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

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

gen geschlossen bleiben.

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

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

moi.
Mode & Cafe
moi ... meine Mode - mein Stil
moi ... ich fühle mich wohl und zeige es
moi ... meine Oase im Alltag
Es ist besser, zu genießen und zu bereuen, als zu bereuen, dass man nicht genossen hat.
Giovanni Boccaccio
Moi - Mode & Cafe
Langestraße 24
33154 Salzkotten
Tel. 05258 - 5060335
www.moi-mode-cafe.com

Tragschrauber fliegen!
...in Büren und in Paderborn
Verschenken Sie einen GUTSCHEIN für einen RUNDFLUG mit dem Tragschrauber!
Flugschule LetsRotate
Tippstraße 20
33142 Büren
0175. 3760 710
www.LetsRotate.de
Das ausgefallene Geschenk zu Weihnachten, zu Geburtstagen, ... oder einfach für sich selbst!

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

CAFE-RESTAURANT
Zu den Fischteichen
Feiern Sie Ihren schönsten Tag inmitten der Natur.
Mit festlichen Menüs, unserer Liebe zum Detail und unserer Erfahrung sorgen wir für eine Feier oder Party nach Ihren persönlichen Vorstellungen und Wünschen – ob im kleinen oder im ganz großen Rahmen.
Gerne beraten wir Sie ausführlich. Wir freuen uns auf Sie.
Dubelohstr. 92 • 33102 Paderborn • Tel. 05251-33236 • restaurant-fischteiche.de

Auszeit schenken!
WESTFALEN THERME
Weitere Geschenkideen finden Sie als Sofortausdruck auf:
www.westfalentheme-shop.de
Sole Day Spa p.P. 42 EUR
Ihr Wertgutschein für 1x Tageskarte Wasserwelt inkl. Saunawelt und dem Sole Spa SALINARIUM, 1x Wohlfühlpaket (Leihbademantel & Leihhandtuch) und ein Asia Delights Gericht aus dem Wok im Thermenbistro Waves.
Zeit für Zwei 79 EUR
Ihr Wertgutschein für 2 Tageskarten Wasserwelt inkl. Saunawelt, 2x prickelnder Sekt, 2x Wohlfühlpaket (Leihbademantel und Leihhandtuch) und 2x ein Asia Delights Gericht aus dem Wok im Thermenbistro Waves. Unser Sole Spa SALINARIUM kann vor Ort bequem mit einer Tagespauschale von 6 EUR hinzugebucht werden.
Slowing for Two 165 EUR
2 Tageskarten Wasserwelt inkl. Saunawelt und dem Sole SPA SALINARIUM, 2x Wohlfühlpaket (Leihbademantel und Leihhandtuch) und 2x wohltuende Massagen mit einer Moorwärmepackung und Rückenmassage (50 Min.)
Mehr Infos unter 05252 964-149
Westfalen-Therme GmbH & Co. KG · Schwimmbadstraße 14 · 33175 Bad Lippspringe

MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt



VERKÄUFE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kaminofen zu verkaufen, Tel.: 0157/ 59440251

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

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

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

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

VERSCHIEDENES

Aufgeschlossene und fröhliche junge Frau (57 J.), 1,76 m sucht Dich zum Leben, Lieben, Lachen. Du sollst familiär und aufgeschlossen sein und aus dem Raum Paderborn kommen, Chiffre Nr. _HM_08.01.20_001

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wir zahlen faire Preise

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

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

Paderborn - Königsplatz 18 - 05251/1474799

KOSTENLOSE PRIVATE KLEINANZEIGEN

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

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

Nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 15.01.2020

MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



AUTOMARKT

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

Weitere Anzeigen
finden Sie auf der
KFZ-Sonderseite 09

MIETGESUCHE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MIETANGEBOTE

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

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

IMMOBILIEN

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

KLEINANZEIGEN per Email senden an:

kleinanzeigen@heggemannmedien.de

Nächste Ausgabe am 15.01.20

WWW.STELLENANGEBOTE-OWL.DE



HEGGEMANN MEDIEN GmbH

PADERBORNER

JOURNAL

BAD LIPPSPRINGER

NACHRICHTEN

PADERBORNER

JOURNAL

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



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

Gesamtauflage
107.525
Exemplare

Redaktion:

Heinz Georg Heggemann (hh)
(verantwortlich)

Monika Heggemann (mh)

Mark Heinemann (he)

Dietmar Gröbing (dg)

Dennis Roger (dr)

Herbert Gruber (hg)

Mark Stücher (ms)

Satz + Druck:

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

Anzeigen:

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

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

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

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

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

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

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



WIR KÜMMERN UNS DRUM!

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

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