25. Jahrgang | 2-monatlich | kostenlos

Juli 2013

BAD SASSENDORF Journal

Anzeige

LIEBELT Böden
Der Designverleger

SOMMER-ANGEBOT
Lagerverkauf:
Sonderrabatte auf alle Design-Böden

Stark reduziert!

Laminat- und Parkettböden • Teppich- und PVC-Böden • Versiegelungen • Bauaustrocknungen

Öffnungszeiten:
Di. - Fr.: 10 - 18 Uhr
Sa. 10 - 14 Uhr
und nach Vereinbarung

LIEBELT Böden

59494 Soest
Opmünder Weg 65
Tel. 02921 - 3459542

Estrich • Treppen • Design-Beläge • Verlegung

Anzeige

ES DARF AUCH MAL EIN EIS SEIN

SOEST

Was ist die richtige Ernährung für Menschen mit Diabetes? Die überraschende Antwort: Schokolade, Kuchen und andere Leckereien sind nicht verboten. In Maßen zu genießen, ist durchaus erlaubt. Wenig Sinn machen hingegen sogenannte diätische Lebensmittel. Sie vermitteln eine trügerische Sicherheit. Daher ist der Aufdruck „Für Diabetiker geeignet" neuerdings verboten.

Diabetes – das bedeutet, nie wieder Kuchen und Kekse genießen zu dürfen. Mit Ausnahme von besonderen Diabetiker-Lebensmitteln. So denken wohl die meisten. Doch Fakt ist: Die besonders gekennzeichneten Spezialprodukte Sind so gut wie aus den Supermarkt-Regalen verschwunden. Auch wenn der Alltag der betroffenen Menschen viele Jahrzehnte tatsächlich von Verzicht und teuren Einkäufen geprägt war: Nötig wäre es schon lange nicht mehr gewesen. Ärzte, Wissenschaftler und Ernährungsberater hielten Produkte mit dem Zusatz „Im Rahmen eines Diätplanes" schon seit langem für völlig überflüssig. Doch erst seit Ende letzten Jahres ist der Aufdruck „Für Diabetiker geeignet" in Deutschland verboten. Lediglich bereits produzierte Ware mit gültigem Mindesthaltbarkeitsdatum darf seitdem noch in den Verkauf. Danach ist endgültig Schluss mit Süßigkeiten, Bier und Co. speziell für Diabetiker. „Wir haben diese Lebensmittel grundsätzlich nie empfohlen. Aber manche Patienten, die wir beraten, haben sie natürlich leider gekauft", sagt Silke Huneke. Die Diät- und Diabetes-Assistentin am Marienkrankenhaus Soest und ihre Kollegin, Sabine Ortmann, Leiterin der Diabetes-Beratung, sind froh, dass die Diabetiker-Produkte ab sofort keine Rolle mehr spielen.

Denn längst ist klar: Ein Diabetiker sollte sich genauso gesund und ausgewogen ernähren, wie ein gesunder Mensch das tun sollte. Er muss nichts, selbst den normalen Haushaltszucker, komplett aus seinem Speiseplan verbannen. Diabetes-Beraterin Sabine Ortmann betont: „Wir stimmen den Ernährungsplan sehr individuell auf den Patienten ab und gehen auf die eigenen Gewohnheiten ein." In ihren Beratungsgesprächen wollen die Diabetes-Beraterinnen Klarheit vermitteln. „Es darf für Diabetiker auchmal einen herkömmlichen Keks oder ein bisschen Schokolade geben. Aber in Maßen. Wir versuchen auch, den Patienten das ständige schlechte Gewissen zu nehmen", so Sabine Ortmann.

Die Diabetiker-Artikel beinhalten als Ersatz für Zucker entweder Fruchtzucker oder Zuckeralkohol. Beides brachte für Betroffene oft unwillkommene Nebenwirkungen mit sich. Ein Übermaß an Fruchtzucker kann der Gesundheit (zum Beispiel der Leber) schaden und zudem den Appetit anregen. Ein Problem, mit dem viele Diabetes-Patienten ohnehin zu kämpfen haben. Schließlich leiden 90 Prozent der Betroffenen unter Diabetes Typ 2. Dabei ist Übergewicht oft sowieso der ständige Begleiter.

In den Gesprächen raten die Diabetes-Beraterinnen des Marienkrankenhauses dringend, falsche Ernährungsgewohnheiten zu durchbrechen und Sport zu treiben. Mit einem Ziel: letztlich Gewicht zu verlieren. Gönnt sich ein Patient in dieser Phase dann mal eine Tafel Diabetiker-Schokolade, werden seine Insulinwerte zwar nicht steigen, nimmt er allerdings deutlich mehr Fett zu sich, als wenn er eine herkömmliche Schokolade gewählt hätte. Die beiden Diabetes-Beraterinnen sahen immer auch die Gefahr der trügerischen Sicherheit. Viele Betroffene glaubten lange, sie könnten von „ihren" Lebensmitteln so viel verzehren, wie sie möchten, ohne gesundheitliche Schäden zu riskieren. Ein Trugschluss, dem übrigens auch viele gesunde Menschen unterliegen, die meinen, mit dem Genuss von Diabetiker-Artikeln ein paar Pfunde verlieren zu können. Völlig kontraproduktiv. Das Diabetes-Team des Marienkrankenhauses jedenfalls wird seine Patienten auch zukünftig nach der Maxime beraten: „Die Zuckerdiät ist tot – es lebe die gesunde Ernährung".

MARIEN KRANKENHAUS SOEST

Dr. Stephan Morbach

Chefarzt der Abteilung für Diabetologie

KONTAKT:
Tel. 02921/391-1108
Fax: 02921/391-1720
www.mkh-soest.de

IMPRESSUM

Die Illustrierte für Bad Sassendorf im 25. Jahrgang
erscheint bei:
F.K.W. Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH
Nelmannwall 4, 59494 Soest
Telefon: 02921 – 3609-0
Fax: 02921 – 3609-29
Email: info@fkwverlag.com
Herausgeber:
Rüdiger Deparade
Anzeigen:
Rüdiger Deparade (verantw.)
Druck: Senefelder Misset, Doetinchem
Erscheinungweise: 2-monatlich
Erfüllungsort: Soest. Abdruck von Veranstaltungshinweisen kostenlos, jedoch ohne Gewähr. Für unverlangt eingeschickte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Von uns gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit unserer ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung weiterverwendet werden.
Auflage: 15.000
Titelbild: Anzeige: Firma Liebelt.

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir haben wieder einmal Glück gehabt: Die Hochwasserflut der vergangenen Wochen plätscherte an uns vorbei, die Auswirkungen von Starkregen und Überflutung tangierte uns allenfalls als Fernsehbild.

Keine Frage, regional hat es immer wieder, und wird es immer wieder, auch bei uns zu Hochwasser, Schäden und Problemen kommen, aber die extremen Ereignisse treffen uns weniger als andere Regionen der Welt oder der Republik. Dennoch verändert sich unser Blick: Starkregen, der nicht im Boden versickern kann, zugebaute Landschaften und begradigte Flüsse - die Ursachen für Hochwasser sind vielfältig. Jeden Tag werden in Deutschland 100 Hektar Land zugebaut. 100.000 Kubikmeter Wasser fließen zusätzlich in die Kanalisation und in die Flüsse: Die Hochwasserwelle rauscht viel schneller den Fluss hinunter.

Kaum war die Flut vorbei, drückte die Hitze: Forscher haben eine Ursache für die Zunahme extremer Wetterlagen und Hitzewellen entdeckt: Die ungleichmäßige Erwärmung auf der Erde bringt demnach die wellenförmigen Luftströmungen in der Erdatmosphäre aus dem Takt. Ins Ungleichgewicht gerät dieses System, weil sich die verschiedenen Gebiete der Erde durch den Klimawandel unterschiedlich erwärmen. So heizt sich die Arktis besonders stark auf, während sich etwa Landmassen zugleich stärker erwärmen als die Ozeane.

Dass der Sommer, und mit ihm die hohen Temperaturen kommen, hat nichts mit Klimaveränderung zu tun. Auch dabei leben wir in den „gemäßigten" Breiten: Die höchste Temperatur wurde 1922 in in der libyschen Wüste gemessen: 57,3 Grad Celsius. In Deutschland waren es immerhin schon einmal 40,2 Grad Celsius, am 13. August des Rekordsommers 2003 in Süddeutschland. Auch solche Extreme benötigen wir nicht. Genießen wir das Jetzt: Freuen wir uns auf den Sommer, auf schöne Abende im Freien. Und wenn es denn einmal regnen sollte, freuen wir uns auch über diesen Segen.

Schöne, aber nicht zu heiße Tage wünscht Ihr Team vom BAD SASSENDORF JOURNAL!

Biene Maja: Neues Gewand - frech wie eh und je

Verlosung: Zwei Fanpakete zu gewinnen

Frisch animiert in zeitgenössischer CGI/3D-Optik und doch ganz die alte erlebt die freche Maja - fröhlich und optimistisch wie eh und je - die spannendsten Geschichten, die ein Kind sich vorstellen kann.

Mit ihren neugierigen Fragen und ihrem großen Entdeckungsdrang nimmt Maja Groß und Klein wieder mit auf ihre Ausflüge über die Klatschmohnwiese. Natürlich noch immer an ihrer Seite: ihr bester Freund Willi. Mit seiner so liebenswert tollpatschigen und ängstlichen Art hat er bereits seit Anbeginn die Herzen der Zuschauer erobert. Auch Flip, der fröhliche Grashüpfer, ist wieder mit dabei und schwingt auch weiterhin fleißig die Geige. Zu den altbekannten Gesichtern gesellen sich aber auch neu liebenswerte Geschöpfe.

Da ist zum Beispiel der Mistkäfer Ben, der ständig mit seiner Mistkugel am Quasseln ist und kaum an etwas anderes denken kann als an sein rundes Anhängsel. Oder auch die Schnecke Rufus, die so gerne eine Rennschnecke wäre, aber über das Schneckentempo einfach nicht hinaus kommt. Wir dürfen also gespannt sein auf viele neue Abenteuer der kleinen, frechen, schlauen Biene Maja und ihrer Weggefährten auf der allseits bekannten Klatschmohnwiese.

Wir verlosen zwei Fanpakete im Wert von über 60 Euro. Teilnahmebedingungen unter www.fkwverlag.com

www.dachdecker-imbach.de
BEDACHUNGEN seit 1927
Meisterbetrieb für Steil- und Flachdächer, Fassadenverkleidungen, Bauklempnerei und Gerüstbau
Imbach GbmH
Steinkuhler Weg 8
59505 Bad Sassendorf-Lohne
Telefon 02921/51092
Fax 02921/52071

Blumen Meissner
Seit 1972
• moderne Floristik
• Lieferservice
• Grabpflege- & Gestaltung
• Dauergrabpflege
• Kranzbinderei
• Beet- und Balkonpflanzen
NEU: Bahnhofstraße 18 • Bad Sassendorf • Telefon 53660
Mo.-Fr. 8.30-12.30 - 14.30-18 Uhr, Sa. 8.30-14 Uhr, So. 10-12 Uhr

Lausbuben und Musik: Freilichtbühne Herdringen

„Max und Moritz“ und „Sugar-manche mögen´s heiß“: Verlosung

Die Wahl der Hauptdarsteller ist gut getroffen. Max und Moritz sind auch im richtigen Leben Lausbuben.

Im Dienste der Freilichtbühne Herdringen glänzen sie in diesem Sommer mit Wilhelm Busch, dem Urvater des Comics, der in allen Bücherregalen der Kinderzimmer zu finden ist. Mit „Sugar - manche mögen´s heiß präsentiert die Freilichtbühne ein Musikstück.

Die Freilichtbühne erarbeitete eine moderne Fassung: Rockige Musik und Gesang begleiten die Aufführung, die Musikband Soleye hat die Musik für die Zwischengesänge komponiert.

Sugar-manche mögen´s heiß basiert auf dem Film von 1959 mit Marylin Monroe. Wer keine Gänsehaut bei all den tollen Songs hat, bekommt sie spätestens zum Ende des Musicals. Kartenvorbestellungen werden unter Tel. 02932/39140 entgegengenommen. An Wochenenden sowie Feiertagen ist das Telefon von 10 bis 12 Uhr besetzt. Informationen zu den Vorstellungen gibt es auch im Internet unter www.flbh.de. Gespielt wird bei jedem Wetter, denn die Zuschauerplätze sind komplett überdacht.
Wir verlosen einen Gutschein (1 Erwachsener und 1 Kind) für Max und Moritz und je 1 Gutschein (2 Erwachsene) für „Sugar-manche mögen´s heiß“. Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.fkwverlag.com im Internet.

Ein schöner Sommer in der Nachbarschaft

Brückenfest und Petry am See, Rathausplatz-Festival in Lippstadt

Die Region hat gerade in den Sommermonaten einiges zu bieten: Durch das Jubiläumsfest des Möhnesees wird der Veranstaltungsreigen sogar deutlich erweitert.

Zu Lande und zu Wasser läuft beim Brückenfest vom 9. bis 11. August ein vielfältiges Programm ab: mit Kid’s Park, Kirmes, Drachenboot-Rennen und vielen weiteren Attraktionen. Musikalische Leckerbissen wie Achim Petry, die Emsperlen und die Rockband „Opa kommt“ sorgen bei freiem Eintritt für beste Unterhaltung.

Auch in Soest und Lippstadt wird der Sommer nicht nur durch Aktivitäten des jeweiligen Einzelhandels, sondern auch durch besondere Events aufgepeppt. In Soest wartet die Soester Fehde auf die freunde mittelalterlichen Spektakels. In diesem Jahr wird das Rathausplatz-Festival in Lippstadt wieder Livemusik-Freunde aus Lippstadt und Umgebung mit zwölf Abendveranstaltungen in die Innenstadt holen, und zwar jeweils donnerstags, freitags und samstags von 19.30 bis 23 Uhr.

Das Programm besteht aus einer guten Mischung von Publikums-Lieblingen der letzten Jahre und neu zu entdeckenden Bands, die ihre Festival-Premiere feiern. Neben der Musik gibt es auch ein reichhaltiges Angebot von preiswerten Speisen und Getränken, Unterhaltung findet also eine Erweiterung.

Am Mittwoch, 21. August, wird für Jugendliche zusätzlich eine Veranstaltung mit drei Nachwuchsbands aus Lippstadt und Umgebung angeboten (18 – 21 Uhr).

Donnerstag, 8. August, Sweet As Radio Cover; Freitag, 9. August, Dreadnut Inc. Reggae & Ska, Samstag, 10. August, Rurple Rising, Deep Purple Tribute; Donnerstag, 15. August 5 kleine Jägermeister, Toten Hosen Tribute; Freitag, 16. August, Hootin The Blues und R. Alley Blues Band , Blues Night; Samstag, 17. August, Dire Strats; Mittwoch, 21. August, Nachwuchs-Festival, Donnerstag, 22. August, The Silverettes, Female Rockabilly, Freitag, 23. August, Celtic Voyager, Irish Folk; Samstag, 24. August, Quotime, Status Quo Tribute; Donnerstag, 29. August, Supernatural, Santana Tribute; Freitag, 30. August, Soulfamily, Soul, Funk Rhythm; Samstag, 31. August, Maraton, Cover.

Märchen, Musik und Olympioniken

26. Sälzermarkt lockt mit modifiziertem Programm

Bereits zum 26. Mal jährt sich in diesem Jahr am 13. und 14. Juli der Sälzermarkt. Auch in diesem Jahr wartet ein abwechslungsreiches Programm mit zahlreichen Ausstellern, Musik und kulinarischen Genüssen. Eine Premiere gibt es mit dem Kinderprogramm am Jahnplatz. Dabei stehen märchenhafte Geschichten, Ritter und Zauberei im Mittelpunkt. Mitmachen heißt es beim Basteln, bei Ritter-Turnieren und vielen weiteren Spielen.

Die Aussteller präsentieren eine große Vielfalt an Waren, Kunsthandwerk, Informationsangeboten und Leckereien vom Jahnplatz über die Kaiserstraße, den Sälzerplatz und die Bismarckstraße bis in den Kurpark hinein. Auch die Bad Sassendorfer Einzelhändler und Gastwirte mischen kräftig mit und bieten vielerlei Aktionen und Schnäppchen. Der Sälzermarkt-Sonntag ist traditionell verkaufsoffen.

Gerhard Kabus und sein Team von „Luginsland“ aus dem fränkischen Freystadt bieten zum Sälzermarkt ein buntes Programm – nicht nur, aber besonders für die jüngeren Besucher. Der Geschichtenerzähler in der großen Zeltburg am Jahnplatz berichtet über Prinzessinnen und Helden, über Zauberer, Drachen und Trolle. Dazu gibt es Zauber-Shows, Kinder-Ritterturniere sowie verschiedene Bastel- und Spielangebote. In der Rüstkammer können die Kinder eine Ritterrüstung anprobieren. Für die Kleinsten wartet der Schaukeltier-Zoo mit Drachen und Einhorn.

Nach der unterhaltsamen Premiere im Vorjahr treten auch in diesem Jahr Kandidaten aus den Bad Sassendorfer Ortsteilen bei der Sälzer-Olympiade am Samstag um 18 Uhr gegeneinander an. Ganz „bierernst“ geht es dabei nicht zu. Etwas sportlichen Ehrgeiz bringen die Teilnehmer aber durchaus mit. Schließlich winkt als Preis eine Fahrt mit dem Bad Sassendorf-Heißluftballon, der bei gutem Wetter gegen 19 Uhr im Kurpark startet. Spannung und gute Unterhaltung – für die Olympioniken und die Zuschauer - ist garantiert, kräftiges Anfeuern erwünscht.

„Zick-Zack“ heißt die Partyband, die zum Sälzermarkt in Bad Sassendorf für Schwung sorgen wird.

Auf dem Sälzerplatz erwartet die Besucher ein vielfältiges Musikprogramm. Die Markt-Eröffnung am Samstag um 11.15 Uhr wird vom Spielmannszug Bad Sassendorf umrahmt. Das Trio „Walk of Life“ lässt die Hits der „Dire Straits“ wieder aufleben. Die Partyband „Zick-Zack!“ versetzt ab 19 Uhr die Besucher in Partylaune. Bei der Premiere lässt es die vierköpfige Band mit aktuellen Hits, Popklassikern und Schlagern ordentlich krachen. Am Sonntag gibt es Live-Musik mit dem Burning Big Band Project der Musikschule Soest. Neben Instrumental-Highlights aus dem aktuellen Repertoire von so namhaften Komponisten wie Freddie Hubbard, Peter Herbolzheimer, Bob Mintzer oder JacoPastorius werden vor allem Soul- und Motown-Hits von Aretha Franklin, Marvin Gaye, Burt Bacharach, Elton John oder Amy Winehouse präsentiert.

Tanzbare Disco- und Soulfunk-Klassiker von „Blood, Sweat&Tears“, „Earth, Wind & Fire“ und „Santana“ sorgen für gute Unterhaltung. Schließlich lädt das Trio „Jazz Indigo“ ab 14.30 Uhr zu einem gemütlichen Jazz-Nachmittag ein.

Leidenschaft und Können ist der Anspruch der Gruppe und das lassen Patrick Porsch (Tenorsaxophon), Klaus Schneider (Piano) und Ivo Kassel (Kontrabass) ihre Zuhörer auch spüren. Zum Repertoire des Trios zählen neben populären Songs auch die Standards aus der Swing-Ära.

Feuerwerk mit Händen und Füßen

Orgelkonzert mit Iris und Carsten Lenz in der Kirche

BAUGESCHÄFT SCHLUTT
MAURER- UND STAHLBETONARBEITEN ALTBAUSANIERUNG
Wir wünschen allen Schützen und Gästen ein schönes Fest in Bad Sassendorf!
SOESTER STRABE 26
BAD SASSENDORF
TELEFON (0 29 21) 5 11 92

„Orgel-Feuerwerk mit vier Händen und vier Füßen“: Unter diesem Titel findet am Montag, 8. Juli, um 19 Uhr ein außergewöhnliches Konzert zum 700-jährigen Kirchenjubiläum in der Ev. Kirche Bad Sassendorf statt.

Die klangvolle Orgel der Kirche ist an diesem Abend in einem vierhändigen Konzert mit gleichzeitiger Übertragung der Orgel-Spielanlage auf eine große Leinwand im Kirchenraum zu sehen und zu hören. Die Organisten sind das Orgel-Duo Iris und Carsten Lenz.

Die beiden Virtuosen gelten zurzeit als eines der führenden Orgel-Duos in Europa. Das Konzert gibt einen spannenden Querschnitt durch die vierhändige (und vierfüßige) Orgelmusik, wofür es zahlreiche Kompositionsbeispiele aus mittlerweile 5 Jahrhunderten gibt. Es erwarten die Konzertbesucher virtuose, melodiöse, heitere, humorvolle und überraschende Klänge.

Damit die Zuhörer auch einen optischen Eindruck vom Orgelspiel bekommen können, wird die Spielanlage der Orgel auf eine große Leinwand übertragen. Auf diese Weise kann man den Organisten von allen Plätzen der Kirche aus beim Spielen zuschauen sowie Finger und auch Füße (am Ende) beobachten. Der Eintritt ist frei (Kollekte erbeten).

Fahrschule Grewing
Karlheinz Grewing
Bahnhofstr 4, Bad Sassendorf
Höggenstraße 5, Soest
Mobil: 0172 - 239 28 13 • Telefon: 02921 - 344 090
www.fahrschule-grewing.de

Das Bad Sassendorf Journal finden Sie auch im Internet unter: www.fkwverlag.com

Henning GmbH & Co. KG
Gerüstbau und Asbestentsorgung
Meisterbetrieb
An der Helle 1
59505 Bad Sassendorf-Lohne
Tel.: 0 29 27 / 18 92 46 | Fax: 0 29 27 / 18 92 48
Mobil: 0171 / 770 85 54
info@henning-gerueestbau.de

Programm des Kirchenjubiläums

Sonntag, 8. September:	15 Uhr Kirchenführung zum „Tag des offenen Denkmals“: „Spuren aus 700 Jahren Kirchengeschichte“ mit Turmführung, Martin Anemüller.
Montag, 16. September:	19 Uhr Kirchplatz-Soirée in der Lohner Kirche zum 125. Geburtstag des Schriftstellers Frans Eemil Sillanpää und der Komponisten Gerard Bunk und Fritz Lubrich zum Thema „In der Abendstille“. Erzählter ist Pfarrer Christian Casdorff, die Orgel spielt Michal Markuszewski.
Sonntag, 22. September:	10.30 bis 17 Uhr Gemeindefest.
Mittwoch, 9. Oktober:	19 Uhr Ökumenische Schlussveranstaltung der Vortragsreihe „Jahrgang 33 - Lebensläufe der Toleranz“ zum 80. Geburtstag von Huub Osterhuis und Jeanine Deckers „Schließ auf das Land, das keine Grenzen kennt“ im Mehrgenerationenhaus und als Abschluss in der Kirche St. Bonifatius.

Königsparade im Kurpark

Bürgerschützen regeln Nachfolge für Kai Nölken und Miriam Faulstich

Die Bürgerschützen aus Bad Sassendorf suchen auch in diesem Jahr gleich zu Beginn des Schützenfestes einen neuen Regenten. Am Festsamstag, 6. Juli, werden die Nachfolger für das Königspaar Königspaar Kai Nölken und Miriam Faulstich gesucht.

Das neue Königspaar steht im Mittelpunkt der Parade am Sonntagnachmittag: Der Festzug führt in den Kurpark, wo die Parade in jedem Jahr viele hundert Zuschauer lockt.

Auf ein schönes Fest freut sich insbesondere auch Vorsitzender und Kommandeur Michael Schnigge. In seinem Grußwort kritisiert er aber auch die weitere Ausdehnung behördlicher Auflagen: „Nun sind wieder alle Schützenbrüder aufgefordert, trotz und gerade wegen immer neuer Auflagen und Regelungen, sich aktiv am Schützenfest zu beteiligen, nicht nur mitzufeiern, sondern auch mitzumarschieren und beim Wettbewerb um die Königswürde aktiv mitzuwirken“, bittet Schnigge um aktive Unterstützung des Festgeschehens. Einen Appetitmacher auf das Fest gibt es am Donnerstag, 4. Juli, wenn sich die Schützen zum Laubholen treffen. Der eigentliche Startschuss fällt am Samstag, 6. Juli, um 13 Uhr mit dem Antreten auf dem Schützenplatz. Um 14.45 Uhr werden die scheidenden Majestäten am Parkhotel abgeholt, ehe um 15 Uhr das Vogelschießen auf dem Schützenplatz beginnt. Um 18 Uhr stehen Konzert- und Unterhaltungsmusik auf dem Programm, ehe um 20.30 Uhr der Große Zapfenstreich auf der Gemeindewiese vor dem Schützenplatz aufgeführt wird. Anschließend ist die Königsproklamation, ehe der Tanzabend beginnt.

Am Sonntag, 7. Juli, treten die Schützen um 13 Uhr wieder am Parkhotel an und holen das neue Königspaar ab. Um 15 Uhr folgen der Festakt, Ehrungen und als Höhepunkt die Parade im Kurpark vor dem Gradierwerk. Anschließend ist die Gefallenenehrung am Ehrenmal. An den Kindertanz um 18 Uhr schließen sich Konzert- und Unterhaltungsmusik an, ehe um 20 Uhr der Tanzabend steigt. Um 11 Uhr treffen sich die Schützen am Montag, 8. Juli, auf dem Schützenplatz, um das Königspaar abzuholen.

Ehrungen, Beförderungen und die Vergatterung der Jungschützen stehen ab 16.30 Uhr auf dem Programm. Mit Konzert- und Unterhaltungsmusik geht es um 18 Uhr weiter und um 20 Uhr steigt der abschließende Tanzabend. Für Musik sorgt neben dem Musikzug und dem Spielmannszug der Freiwilligen Feuerwehr Bad Sassendorf auch der Spielmannszug Deiringsen sowie der Musikverein Suttrop.

TAXI SCHULTE
Personenbeförderung - Krankenfahrten - Kurierdienst - Kleinbus
59494 Soest 02921 7 50 50 / 7 56 56
+ 24 Stunden - Service
Bad Sassendorf 02921 55 44 0 / 57 75
Inh. Klaus Jolk • Volmarsteinweg 5 • 59494 Soest • Fax: 12 0 22

700 Jahre Schallern

Dorfjubiläum wird mit Vereinsfeiern am 20./21. Juli garniert

Ein Dorf, 329 Einwohner, drei stolze Jubiläen, die an zwei Festtagen am Wochenende, 20./21. Juli, gefeiert werden. Im Erwitter Ortsteil Schallern dreht sich seit Monaten alles um die Jubiläumsfeierlichkeiten: gefeiert wird das 700-jährige Bestehen des Dorfes Schallern, seit 100 Jahren gibt es die Löschgruppe, seit 90 Jahren ist der Spielmannszug aktiv.

Der Samstag, 20. Juli, gehört der Löschgruppe und dem Spielmannszug; sollen doch die Jubiläen der Brandschützer sowie der Spielleute gewürdigt werden.

Der Jubiläumssonntag beginnt um 11 Uhr mit einem Festgottesdienst im Zelt. Nach dem Festhochamt rückt dann das Dorfjubiläum in den Mittelpunkt. Ab 12 Uhr stellen sich die Landwirtschaft und das örtliche Gewerbe sowie das Jagd- und Waidwesen vor. Auf dem Marktplatz möchte man mit Ständen, Buden, Angeboten und in passende Kostüme gewandet in die Zeit des Mittelalters entführen. Wichtig ist der Bürgerschaft des Hellwegdorfes, dass ein abwechslungsreiches Angebot für die Kinder mit Karussell, Trampeltrecker-Parcours und Trödelmarkt geboten wird.

Freuen können sich die Gäste auf historische Motorräder oder einen Blick in die Bäckerei Morgenstern. Nicht zuletzt ist mit einer Caféteria sowie mit westfälischen Spezialitäten und anderen Speisen sowie auch einer reichen Getränkeauswahl für das Wohl der Gäste gesorgt.

Wissenswertes über Zahnimplantate - eine Serie in vier Teilen

Anzeige

Seit Dezember 2011 gibt es nun auch in der Region Soest eine Spezialpraxis für zahnärztliche Implantologie und Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie.

Dr. Dr. Marc Menzebach und Dr. Walburga Menzebach eröffneten in einem neu erbauten Ärztehaus am Marienkrankenhaus das erste Implantatzentrum in der Region Soest. Dr. Dr. Marc Menzebach ist gebürtiger Soester und nach 14 Jahren der Aus- und Fortbildung zum Facharzt für Mund-, Kiefer und Gesichtschirurgie und Spezialisten für Implantologie wieder in die Region zurückgekehrt. In einer Serie von 4 Artikeln erklärt Dr. Dr. Menzebach im „Bad Sassendorf Journal“ die Grundlagen und Anwendungsgebiete der Zahnimplantate:

Thema 2: „Knochenaufbau - ein sicheres Fundament für Implantate“ In der heutigen Ausgabe des Bad Sassendorf Journal wollen wir uns mit dem Kieferknochen beschäftigen - er stellt gewissermaßen das Fundament für Ihre Implantate dar. Damit die Implantate mit einer Länge von 6-14mm und einem Durchmesser von 3-5mm sicher im Kiefer halten, sollte der umgebende Kieferknochen eine dementsprechende Breite und Höhe aufweisen.

Ist in meinem Kiefer genug Knochen für ein Implantat? Um diese Frage zu klären, muß der Implantologe Sie zunächst eingehend untersuchen und auch zusätzliche Röntgenaufnahmen anfertigen. In einigen Fällen ist es ratsam, eine strahlenarme dreidimensionale Aufnahme des Kiefers (sogenanntes DVT) anzufertigen, um letzte wichtige Informationen zu gewinnen.

Mein Kiefer ist sehr schmal - kann ich kein Implantate bekommen? In mindestens 50% der Fälle die wir behandeln, ist der Kiefer anfangs zu schmal, um ein Implantat vollständig zu fassen. In diesen Fällen gibt es verschiedene Möglichkeiten, um den fehlenden Knochen zu ersetzen - wir sprechen vom sogenannten „Knochenaufbau“. Der Knochenaufbau erfordert spezielle Kenntnisse und Operationstechniken, ist aber ein bewährtes und sicheres Verfahren.

Wie funktioniert der „Knochenaufbau“? Um den Knochen zu verbreitern oder in der Höhe aufzubauen gibt es eine Fülle von Techniken, die angewendet werden können. Es hängt vom konkreten Einzelfall ab, welches Verfahren am sinnvollsten ist. Generell kann körpereigener Knochen aus dem Kiefer oder sogenanntes „Knochenersatzmaterial“ verwendet werden.

Was ist denn „Knochenersatzmaterial“? Es handelt sich in den meisten Fällen um ein Granulat, welches aus Rinderknochen hergestellt wurde. Dieses Granulat ist durch chemische Prozesse sterilisiert worden - es wird in der ganzen Welt millionenfach erfolgreich verwendet. Ihr eigener Kieferknochen verwächst mit dem Knochenersatzmaterial - nach mehreren Monaten hat sich ein fester neuer Knochen gebildet.

Muss der Knochenaufbau vor der Implantation erfolgen? Wenn der Kieferknochen nur geringfügig zu schmal ist, kann häufig der Knochenaufbau zeitgleich mit der Implantation erfolgen. Sofern größere Knochendefekte vorhanden sind, erfolgt zunächst der Knochenaufbau und nach 3-4 Monaten dann die Implantation. Der Knochenaufbau kann in der Regel in örtlicher Betäubung erfolgen.

In der nächsten Ausgabe des „Bad Sassendorf Journal“ erklärt Dr. Dr. Menzebach das Thema „Schlechter Halt der Zahnprothese - wie Implantate helfen können“.

© Seemensch - Fotolia

MKG
Dres. Menzebach
Praxis für Implantologie
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Praxis am Marienkrankenhaus
Lentzestraße 3 - 59494 Soest
Tel.: 0 29 21-98 14 115
Fax: 0 29 21-98 14 117
www.implantatzentrum-soest.com

Dr. Dr. Marc Menzebach
Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Spezialist für Implantologie

Dr. Walburga Menzebach
Zahnärztin
Endodontie
zahnärztl. Chirurgie

Implantatzentrum Soest

Mensch ist für Bewegung „konzipiert“

Rückenschmerzen: Vorbeugen und die richtige Therapie suchen

Der menschliche Körper ist von der Natur für ein Leben in Bewegung konzipiert. Dennoch verbringen die meisten Menschen ihren Alltag vorwiegend im Sitzen: im Büro, im Auto oder Zug, am Esstisch und auf der Couch vor dem Fernseher.

Laut Fachärzten ergeben sich durch das Dauersitzen statische Überlastung und Fehlhaltungen, da das gesamte Gewicht des Oberkörpers auf der Lendenwirbelsäule und dem Becken lastet. Gleichzeitig verkümmern durch die mangelnde Beanspruchung Muskelgruppen, die für eine aufrechte und schmerzfreie Haltung notwendig sind. Es kommt zu Kreuz-, Nacken- oder Schulterschmerzen.

Wer Rückenschmerzen und Verspannungen kennt, weiß, wie massiv diese Beschwerden den Alltag beeinträchtigen können - an Entspannung und Bewegung ist phasenweise kaum mehr zu denken. Vorbeugend wirken Gymnastikübungen fürs Büro, die nach längerem Sitzen für Entspannung sorgen.

Wenn schon sitzen, dann richtig: Ein guter Bürostuhl ist höhenverstellbar und hat eine flexible Lehne, die sich Bewegungen anpasst. Arme und Beine bilden etwa einen 90-Grad-Winkel. Dazu müssen die Höhe von Tisch und Stuhl aufeinander abgestimmt sein. Bei längerem Sitzen sollte man auf häufige Haltungswechsel achten: Das Gewicht abwechselnd auf die Gesäßhälften verlagern, das Becken vor- und zurückkippen - oder gleich auf einem beweglichen Hocker oder Ball sitzen. Auch Kippeln, Räkeln und Strecken gehören zum bewegten Sitzen. So wird die Rückenmuskulatur aktiviert und die Durchblutung angekurbelt, Verspannungen können nicht so schnell entstehen. Statistisch gesehen werden Frauen von Rückenschmerzen häufiger heimgesucht als Männer. Dafür können viele Faktoren verantwortlich sein. Wer schwere Lasten hebt, sich viel bücken muss, häufig kniet, vorwiegend steht, stundenlang am Computer oder an der Kasse sitzt, leidet oft unter Kreuzschmerzen und verhärteter Rückenmuskulatur.

Bei Rückenbeschwerden ist ein Stretching-Programm zur Dehnung der Muskelpartien, die bei Fehlhaltung zur Verkürzung neigen, wichtig. Foto: djd/Dolovisano/thx

Auch Schwangerschaften oder eine große Oberweite können den Rücken belasten. Und so schön modische High Heels auch sind - leicht gerät Frau damit ins Hohlkreuz. Die Folge sind Muskelverkürzungen und Rückenbeschwerden. Im Grunde sind Rückenprobleme häufig das Resultat einer zu schwachen Rückenmuskulatur. Oft reicht heftiges Niesen, das Heben eines Gegenstands oder eine ungewohnte Belastung, um Muskelkrämpfe und Verspannungen auszulösen.

Schmerzt der Rücken, möchten sich viele Betroffene am liebsten ins Bett legen und schonen. Dieser verständliche Wunsch ist allerdings die falsche Therapie. Nicht selten führt Schonung zu einem Teufelskreis aus neuen muskulären Verspannungen und Schmerzen. Um Beschwerden vorzubeugen, sollte man sportliche Aktivitäten stets mit Aufwärmübungen beginnen und mit Dehnübungen beenden. Bei häufigen Rückenbeschwerden kann zudem eine sogenannte Rückenschule helfen. Die Kurse werden von geschulten Therapeuten angeboten und teils bezuschusst. Gezielte Bewegung kann verspannte Körpertherapien wieder mobilisieren. **Fortsetzung**

Tag der offenen Tür, Donnerstag, 11. Juli 2013, 14–18 Uhr
Westfalen-Akademie
www.wa-lip.de
20 Jahre Lippstadt
• Ergotherapeut/in* WFOT
• Physiotherapeut/in*
• Masseur/in u. med. Bademeister/in
• Rettungsassistent/in**
• Rettungssanitäter/in**
• Kosmetiker/in**
• Fußpfleger/in
* Bachelor möglich
** AZWV zertifiziert
59558 Lippstadt • Kleefeld 3 ☎ 02941/14436

Seniorenheim Sonneneck
Kai-Uwe Groll e.K.
Kurzzeit- und Dauerpflege
Am Bahnhof 6
59505 Bad Sassendorf
Tel. 02921-59028-0
Fax. 02921-59028-143
seniorenheim-sonneneck@t-online.de
www.Seniorenheim-Sonneneck.de

Fortsetzung

In Kombination mit einer Rückenschule können auch grundsätzliche Veränderungen und Verbesserungen der Bewegungsabläufe erzielt werden. Oft bleibt ein Arztbesuch die einzige Möglichkeit, physiotherapeutische Maßnahmen können nach sorgfältiger Diagnose Rückenbeschwerden heilen oder zumindest lindern.

Bei zwei Drittel der Bevölkerung, so das Umfrageergebnis der Allensbacher Demoskopen, hat sich auch die Auffassung durchgesetzt, dass man nicht gleich wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt zu gehen müsse. Besonders die Furcht vor Nebenwirkungen chemischer Arzneimittel macht den positiven Trend hin zur Naturmedizin deutlich.

Die aktuellen Ergebnisse belegen eindrucksvoll, dass die Naturmedizin für eine immer größere Zahl von Menschen mittlerweile unverzichtbar geworden ist: 81 Prozent der Bundesbürger würden die Naturmedizin im Falle einer Erkrankung einem rein chemisch definierten Medikament vorziehen, 92 Prozent versprechen sich sogar eine bessere Wirksamkeit und weniger Nebenwirkungen. Naturmedizin ist der Mehrheit der Bevölkerung vertraut. Neben der Homöopathie haben jeweils fast 40 Prozent der Befragten häufig oder sogar sehr häufig auch auf phytotherapeutische (pflanzliche) Medikamente oder auf die Einnahme von ergänzenden Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen zurückgegriffen. (djd/pt)

Fußpflege bei Ihnen zu Hause:
Um das Wohlbefinden Ihrer Füße möchte ich mich gern kümmern.
Ihre Fußpflegerin (gepr.)
Loretta Lehmann
Ich freue mich auf Sie!
Telefon (0 29 21) 5 15 10

Bettinghausen feiert im Cabrio-Zelt

Kai und Tanja Imbach erleben Höhepunkt ihrer Regentschaft

Die Antonius- Schützen freuen sich auf das Jahresfest: Natürlich auch auf die passenden Wetterprognosen: Egal wie das Wetter ausfällt, vom 20. bis 22. Juli, soll mit Schwung und Elan gefeiert werden.

Dazu treten die Schützen am Samstag um 16.30 Uhr auf dem Festplatz an, die Schützenmesse beginnt um 17 Uhr in der Antoniuskapelle. Anschließend erfolgt das Totengedenken mit Kranzniederlegung, ehe zunächst der Weg zur Königin angetreten wird. Dem Königspaar Tanja und Kai Imbach wird in der Schustergasse ein Ständchen gebracht, im Anschluss gibt es jeweils ein Ständchen für das Jubelpaar Gerda Drebber und Heribert Brunstein (25 Jahre), sowie die Jubelkönigin Gertud Hemmer (40 Jahre) und Maria Plaßmann (50 Jahre). Im Zelt werden Ehrungen und Beförderungen vorgenommen, gemeinsam mit Gästen und Freunden soll im Cabriozelt in der Dorfmitte ein schwungvoller Festauftakt gefeiert werden.

Am Sonntag wird um 11 Uhr zum Frühschoppen eingeladen. Die Schützen treten um 14.30 Uhr an, um das Königspaar abzuholen und durch die Straßen des Dorfes zu ziehen. Bei trockenem Wetter erfolgt die Parade auf der Kapellenwiese, bei feuchter Witterung auf der Langen Straße in Höhe der Gastwirtschaft Vogt. Nach der Parade stehen Ehrungen für langjährige Mitglieder an. Gegen 18 Uhr wird zur Kinderbelustigung eingeladen, um 19.30 Uhr erfolgt der Marsch zur Kapelle, dort erfolgt das Abendgebet mit Zapfenstreich, bevor zum Tanzabend eingeladen wird. Am Montag treffen sich die Schützen schon um 9.30 Uhr, um beim Schützenfrühstück Kraft für das bevorstehende und um 11 Uhr beginnende Vogelschießen zu sammeln. Das neue Königspaar soll gegen 13 Uhr proklamiert werden, ehe es beim Festzug am Nachmittag um 17.15 Uhr im Mittelpunkt steht. Ein zünftiger Festabend soll das diesjährige Fest beenden. Musikalisch wird das Geschehen vom Spielmannszug Bettinghausen, dem Spielmannszug Völlinghausen und den Musikfreunden Westenholz begleitet.

Zum Arbeitseinsatz treffen sich alle Schützen am Freitag um 17 Uhr, zum Aufräumen treffen sich alle Schützen am Dienstag um 11 Uhr, anschließend wird zum fröhlichen „Muckentag“ eingeladen.

Das Bad Sassendorf Journal finden Sie auch im Internet unter: www.fkwverlag.com

Wenn im Alter Hilfe nötig ist

Hilfsangebote in allen Lebenslagen sind möglich

Etwa 2,5 Millionen Menschen sind auf Pflege angewiesen, bis 2050 könnte diese Zahl auf 4,5 Millionen steigen. Insofern werden fast alle Bundesbürger früher oder später mit dem Thema konfrontiert sein - entweder selbst als Pflegebedürftige oder als diejenigen, die sich um Eltern oder andere Angehörige kümmern müssen.

Die Frage der Pflege: Immer mehr Bürger müssen sich damit beschäftigen. Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen

Vorbereitet ist auf eine solche Situation kaum jemand. Manchmal baut ein alter Mensch zwar allmählich ab - der Eintritt des Pflegefalls und der Verlust der Selbstständigkeit kommen dann trotzdem überraschend. Oftmals tritt der Pflegefall aus heiterem Himmel ein, beispielsweise nach Schlaganfall, einem Herzinfarkt oder einem Sturz. Die Angehörigen müssen nun unter großem Zeitdruck wichtige Entscheidungen treffen.

Besser ist es, sich auf eine solche Situation einzustellen und Vorbereitungen zu treffen. Wer auf der Suche nach einem guten ambulanten Pflegedienst für die Pflege ist, kann sich bei der Krankenkasse erkundigen. Aber auch der Hausarzt bekommt durch seine Hausbesuche mit, wer eine gute ambulante Versorgung leiste. Daneben ist Mundpropaganda die beste Werbung.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts werden derzeit in Deutschland mehr als doppelt so viele Pflegebedürftige zu Hause versorgt wie in Heimen gepflegt. Sowohl für die Betroffenen als auch deren Pfleger ist es wichtig, in den eigenen vier Wänden Gegebenheiten zu schaffen, die allen Beteiligten den Alltag erleichtern. Viele Dinge und Aufgaben fallen im Alter schwer: Gartenarbeit, Winterdienst oder die Wäsche zählen dazu. Aber auch Staubsaugen, Bettenmachen, oder das Wechseln einer Glühbirne können Probleme bereiten. Hilfe bieten hauswirtschaftliche Dienste an, die auch beim Einkauf oder Arztbesuch helfen.

Damit Senioren in vertrauter Umgebung leben können lassen sich auch Angebote zur Häuslichen Pflege und von Pflegediensten finden. Entsprechend der individuellen Erfordernisse können solchen Hilfen abgestimmt und geordert werden. Wohlfahrtverbände und private Anbieter bieten fachlich qualifizierte Pflege, deutlich verbessert ist mittlerweile auch das Angebot von Essen auf Rädern. Pflegedienste springen ein, wenn die Familie die Pflege nicht bewältigen kann, Betreutes Wohnen, Seniorenwohnen oder die Pflege in stationären Einrichtungen sind weitere Möglichkeiten. Auch hier bieten sich in der Region verschiedene Anbieter mit Qualität. Ältere Menschen sind in vielen alltäglichen Situationen auf Hilfen angewiesen, um sicher und geborgen leben zu können. Fällt zu Beispiel das Aufstehen aus dem Bett schwer, kann eine Betterhöhung Erleichterung bringen.

So unterschiedlich die Handicaps behinderter oder älterer Menschen, so vielfältig sind die Hilfsangebote für ein barrierefreies Zuhause. Ob Geh- oder Sehbehinderung, das Angewiesensein auf einen Rollstuhl oder einfach eine eingeschränkte Beweglichkeit: Meist sind es gerade die einfachen Hilfsmittel, die einen hohen Komfort und ein sicheres Wohngefühl vermitteln: Halte- und Wandstützgriffe an Treppen oder im Badezimmer geben Stabilität durch rutschsichere Oberflächenprofile und gewährleisten höchste Qualität mit hochwertigen Materialien.(djd/pt).

Neue Methoden gegen Tinnitus

Symann Hörgeräte präsentiert neues Audiosystem zur Entspannung und gegen Tinnitus.

Entspannung und Stressabbau sind maßgebliche Faktoren einer effektiven Tinnitusbehandlung. Widex hat ein Audiosystem entwickelt, das die Wahrnehmung des Tinnitus effektiv reduziert und die Entspannung fördert.

Das Audiosystem von Widex verfügt über einzigartige ZEN-Tinnitusprogramme. Die Programme beinhalten unterschiedliche Klangkompositionen sowie ein Rauschen und minimieren den Kontrast zwischen Umgebungsgeräuschen und dem Tinnitus. Die Kompositionen wurden speziell von der Forschungsabteilung von Widex entwickelt und basieren auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass bestimmte musikalische Strukturen, etwa ein langsames Tempo, niedrigere Tonhöhe und das Fehlen emotionaler Inhalte, eine beruhigende Wirkung haben.

Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt

Die Eignung der ZEN-Klänge zur Tinnitusbehandlung wurde in wissenschaftlichen Studien mit Tinnituspatienten untersucht und nachgewiesen.

Das innovative Audiosystem ist individuell auf Ihre Bedürfnisse einstellbar und einfach in der Handhabung: Nach individueller Einstellung durch Symann Hörgeräte tragen Sie das ultrakleine Audiosystem unauffällig hinter dem Ohr und können Ihr persönliches ZEN-Programm an jedem Ort und zu jeder Zeit abrufen.

Testpersonen gesucht! Aktion bis 31. Juli 2013

Symann Hörgeräte ist Experte für gutes Hören und verfügt über umfassende Erfahrung in der Tinnitusberatung. In unseren Testwochen bieten wir interessierten Personen die Möglichkeit, sich von den ZEN-Klangprogrammen selbst zu überzeugen. Kostenfrei und unverbindlich! Kommen Sie einfach in unser Fachgeschäft, wir beraten Sie gerne!

SYMANN
HÖRGERÄTE
www.hoergeraete-symann.de

Wasserstraße 10
59505 Bad Sassendorf

Tel.: 0 29 21 - 9 81 82 97
Fax: 0 29 21 - 9 81 82 98

Montag - Freitag
9.00 Uhr - 13.00 Uhr
14.00 Uhr - 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Gründlicher Auto-Check vor Reiseantritt

Stressfrei mit dem Auto in den Urlaub - Was tun im Schadensfall?

Die Sommerferien stehen schon vor der Tür. Viele haben ihren Urlaub bereits geplant. Nicht immer geht es mit dem Flieger Richtung Süden, sondern auch die Autokarawanen setzen sich in Bewegung. Damit Pannen und Defekte die Urlaubsfreuden nicht trüben, ist es ratsam, den Wagen rechtzeitig vor Reiseantritt noch einmal gründlich checken zu lassen. Viele Werkstätten bieten eine solche Prüfung günstig an.

Voll besetzt und mit viel Gepäck beladen, werden nämlich die Reifen und die Bremsen eines Autos stark beansprucht. Insbesondere die Bremsflüssigkeit sollte vor einer längeren Urlaubsfahrt kontrolliert werden. Mit einer schnellen Messung lässt sich im Fachbetrieb ermitteln, ob die Flüssigkeit noch für eine sichere Fahrt in den Urlaub ausreicht oder ob sie bereits zu viel Wasser aufgenommen hat. Die Flüssigkeit nimmt die beim Bremsen erzeugte Hitze auf und hat zum Beispiel bei Passfahrten im Gebirge wahre Schwerstarbeit zu leisten. Fahrzeughersteller empfehlen daher, spätestens alle zwei Jahre die Bremsflüssigkeit komplett zu tauschen.

Mangelhafte Stoßdämpfer oder abgefahrene Reifen verlängern den Bremsweg. Auch hier sollte vor Reiseantritt ein Blick drauf geworfen werden. Motoröl, Kühlwasser und Scheibenwaschanlage sollten ebenfalls überprüft und gegebenenfalls aufgefüllt werden. Auch die Fahrzeugbeleuchtung muss in Ordnung sein. Ratsam ist es, Ersatzbirnen und Sicherungen ins Auto zu legen. Warndreieck, Verbandskasten und Sicherheitsweste dürfen keinesfalls fehlen.

Wer mit Kindern verreist, muss dafür sorgen, dass die lange Autofahrt für Kinder nicht zur Strapaze wird. Daher sollten regelmäßig Pausen eingelegt werden, damit die Kinder sich richtig austoben können. Wer einen Unfall im In- oder Ausland hatte, sollte das möglichst umgehend seiner Kfz-Haftpflichtversicherung melden. Und zwar auch dann, wenn er selbst nicht der Verursacher war. Sie kontaktiert die Versicherung des Unfallgegners und treibt die Schadensregulierung voran. Außerdem

Für die Fahrt in den Urlaub wird das Auto voll beladen. Umso wichtiger ist es, das Fahrzeug vorher gründlich checken zu lassen. Foto: ProMotor

gehört unbedingt der Europäische Unfallbericht ins Handschuhfach.

Das Schadensersatzrecht ist innerhalb der EU unterschiedlich geregelt. Daher ist es ratsam, bei einem Unfall einen Rechtsanwalt einzuschalten, der das Sprachproblem entschärft und den Papierkram erledigt. Außerdem sollte ein Sachverständiger hinzugezogen werden. Der Fachmann erkennt auch die Schäden am Wagen, die für den Laien verborgen bleiben. kann die Schadenssumme beziffern und mit Rat und Tat zur Seite stehen. Auch eine zusätzliche Auslandsschadenschutzversicherung kann viel Nerven und Ärger ersparen.

Wenn es zum Unfall gekommen ist ...

Kfz-Sachverständigenbüro Lange
Inhaber: Oliver Havers
Werler Landstr. 40
59494 Soest

Tel. 02921 – 61 0 61
Fax 02921 – 62 3 59
Mail ingbuerolange@hellmail.de

Otterbach
Kfz MEISTERBETRIEB
- Dekra Prüfstützpunkt
- Gasabnahme an Fahrzeugen

Ihr Service Partner
- Kfz
- Camping

Manfred H. Otterbach
Am Silberg 11a
59494 Soest
Tel. 0 29 21 / 7 24 10
Fax 0 29 21 / 7 21 15

Immer da, immer nah.
PROVINZIAL
Starker Service ganz in Ihrer Nähe.
Ihre Provinzial Geschäftsstelle
Stein & Schmidt OHG
Wasserstraße 1, 59505 Bad Sassendorf
Tel. 02921/35092- 0, stein-schmidt@provinzial.de

RECHTSANWALTSKANZLEI
BERGMANN & SCHÄFER

JOHANNES BERGMANN
Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

CHRISTINE SCHÄFER
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Hauptstraße 73 (über der Rathausapotheke), 59609 Anröchte,
Telefon (0 29 47) 7 34, Fax (0 29 47) 47 86, RA-Bergmann@gmx.de

Yvonne Brune
Malermeisterin
Ausführung sämtlicher Malerarbeiten und Teppichbodenverlegung
Arensweg 4, 59505 Bad Sassendorf, Tel. (02927) 279
E-Mail: Yvonne.Brune.Malermeister@web.de

Feuchte Keller, Nasse Wände, Schimmel? Wir legen Häuser trocken! Mit Garantie!
Frank Schmidt
Bauservice GmbH
Beratung + Feuchtigkeitsanalyse!
Sanierung und Dichtheitsprüfung von Grundstücksentwässerungsleitungen
Ense, Tel. 02938/485467
E-Mail:innenausbau@gmx.de
Sachverständiger
Vermietung von Trockengeräten

Keine Angst, Bange kommt!
Klaus Peter Bange
Stukkateurmeister
Gebäudeenergieberater(HWK)
- Innen- und Außenputz
- Wärmedämmung
- Lehmputz
Soest • Oestinghauser Landstr.58
Handy: (01 71) 3 84 20 76
Tel.(02921) 348885

Schottmüller
Holz- und Alukonstruktionen
- Carporte
- Terrassendächer
- Holzrahmenbau
- Fassadengestaltung
- Beschattungsanlagen
- Markisen
www.schottmueller.biz
Alter Elfser Weg 6 / 59494 Soest / Tel.: 0 29 21 / 9 81 84 01

Der Maler Barnhusen
André Barnhusen
Malermeister BdH
Ostenhellweg 28
59494 Soest
Tel. 02921 / 9690- 69
Fax 02921 / 9690- 67
www.barnhusen.com
Innen- u. Außenanstriche
Kreative Maltechniken
Bodenbeläge

AVIA my gas
Telefon: (02921) 2001
www.avia-lippstadt.de
CrämerSchmäling
Tankstellen Schmierstoffe Energie

BESTATTUNGEN
Bußmann
Von-Hardenberg-Straße 5a
59505 Bad Sassendorf
Telefon 0 29 21 / 5 33 38
und 0 29 21 / 5 29 63
– Tag und Nacht –

Natürlich HOLZ
Sägewerk Lothar Seuthe
(Inh. Karl-Arnd Seuthe e.K.)
- Fichtenbauholz
- Lärchen- & Douglasien-Kantholz
- Fassadenbretter
- Terrassendielen
- Trocknen & hobeln
Schwefer Straße 25 • 59494 Soest-Ampen
Telefon (02921) 6 07 77 • Fax (02921) 6 56 87

- Innen- und Außenputze
- Trockenbau
- Malerarbeiten
MARCUS NEUMANN GmbH
STUCKATEURMEISTER
Stuckgeschäft-Malerfachbetrieb
... wünscht allen Kunden schöne Ferien!
Kleiweg 8 • 59505 Bad Sassendorf • Telefon 02927/189388

Malerfachbetrieb
Engelkemeier
Inhaber Hans Lehmann
Malermeister
Lohrbusch 5, 59505 Bad Sassendorf
Tel. 02927 / 189218
www.maler-engelkemeier.de
Ausführung sämtlicher Malerarbeiten
im Innen.- u. Außenbereich
Bodenbelagsarbeiten
Wärmedämmung

An- und Verkauf

Briefmarken-/Münzankauf
auch umfangreiche Sammlungen, Hausbesuch, Barzahlung.
Assessor U. Redecker, Im Stahlskamp 82
44581 Castrop-Rauxel, Tel. 02305/81311

Erotik

"Das Beste vom Besten!"
Baltikum Girls
Tel.: 02961/908044,
Handy: 0151/17518197
www.girls-haus19.de
täglich · ab 10 Uhr

Facelifting für Fassade, Fenster und Türen

Kleine Reparaturen bewahren vor teuren Folgeschäden

So sehr wir uns über wärmende Sonnenstrahlen freuen, so unerbittlich sind sie auch. Denn die Sonne bringt auch die Schäden am Haus an den Tag. Feine Risse in der Fassade zeigen sich und müssen dringend ausgebessert werden, bevor teure Folgeschäden entstehen. Die Reparaturen sollten erst recht erledigt werden, wenn die Fassade ein neues Gewand oder einen neuen Anstrich bekommen soll.

Der Frühsommer ist die ideale Zeit, den Zustand von Fassaden, Fenstern und Türen zu überprüfen. Risse im Putz, abblätternde Anstriche und hohl klingende Putzflächen sollten jetzt repariert werden, ehe sie sich im nächsten Winter zum teuren Bauschaden entwickeln. Gleiches gilt für die Fenster.

Gerade bei älteren Häusern haben Wind und Wetter an der Fassade häufig hässliche Spuren hinterlassen. Denn die meisten herkömmlichen Fassadenputze sind hydrophob und nehmen keine Feuchtigkeit auf. So sammeln sich Regen und Tauwasser an der Oberfläche, die damit lange feucht bleibt und den idealen Nährboden für Algen und Pilze bildet. Moderne Fassadenputze sind hingegen hydrophil, das heißt wasserliebende Eigenschaften dieser Fassadenlösung sorgen auf natürliche Weise dafür, dass die Feuchtigkeit von den Oberflächen kurzzeitig in die mikroskopisch kleinen Putzporen gezogen und bei sinkender Luftfeuchtigkeit sofort wieder an die Atmosphäre abgegeben wird. Die Fassade trocknet deutlich schneller ab und lässt Algen und Pilzen keine Chance.

Die Visitenkarte des Hauses zeigt sich auf diese Weise langfristig von ihrer besten Seite. Zudem verlängern sich die Renovierungsintervalle für die Fassade. Die Putze gibt es in unterschiedlichen Farben und Strukturen, so dass der Gestaltungsfreiheit kaum Grenzen gesetzt sind.

Fenster und Türen geben dem Gebäude ein Gesicht. Gleichzeitig sind sie aber auch häufig die Schwachstellen eines Hauses. Durch sie kann kostbare Energie entweichen. Moderne Haustüren und Fenster sind hingegen nicht nur eine optische Aufwertung, sondern tragen auch dazu bei, den Energieverbrauch zu senken und Einbrecher abzuschrecken.

Neue Haustüren mit Aluminiumprofil sowie robusten, schlagfesten und lichtechten Oberflächen ersparen es den Bewohnern, alle paar Jahre einen neuen Anstrich der Eingangsporte vorzunehmen.

Beim schmutzfreien Fenstertausch werden die neuen Modelle maßgefertigt nach Hause geliefert und montiert. Foto: djd/perfecta Fenster Vertriebs- und Montage GmbH

Fassade und Haustür geben ein harmonisches Erscheinungsbild ab. Foto: djd/Groke Türen und Tore

So sieht das Entree auch nach langer Zeit noch einladend aus.

Mit wärmedämmend gestalteten Türprofilen, Wärmeisolierverglasung, außen und innen umlaufenden Dichtungen im Falz des Türflügels und wärmegedämmten Bodenschwellen halten moderne Türen zuverlässig dicht und machen Einbrechern das Leben schwer.

Eine effektive Art, um Energie zu sparen, ist auch der Austausch der Fenster. So sorgen die ausgezeichneten Wärmedämmwerte von Dreifach-Isoliergläsern nicht nur für eine Reduzierung der Heizkosten, sondern tragen zu einem komfortablen Raumklima bei. Aber Dreifach-Isoliergläser können noch eine Vielzahl weiterer Funktionen übernehmen, die sich fast nach Belieben miteinander kombinieren lassen. So bietet sich die Chance, beim Austausch der alten Fenster das Raumklima erheblich zu verbessern. Ein Blick muss auch auf das Dach geworfen werden. Bei vielen geneigten Dächern sind nach dem Winter Ziegel verrutscht, mahnt der Verband Privater Bauherren (VPB). Solche Schäden sind von unten oft nicht immer sichtbar und zeigen sich mitunter erst nach Monaten. Beispielsweise durch Regenwasser, das langsam einsickert und so Feuchtigkeit in die Dachkonstruktion bringt. Bis das entdeckt wird, kann es einige Zeit dauern. Wird in der Zwischenzeit die Dämmschicht durchnässt, kann sich dort Schimmel ansiedeln.

Damit es erst gar nicht soweit kommt, sollten alle Hausbesitzer ihr Dach sorgfältig kontrollieren lassen. Rund eine Stunde brauchen erfahrene Fachleute dafür. Aber nicht nur Ziegel müssen kontrolliert werden, sondern auch Fallrohre und Regenrinnen, Ortgangbretter, Dachflächenfenster, Gauben, Zinkeindeckungen an Kehlen und Graten, Schornsteine samt den Trittstufen für den Schornsteinfeger wie auch Schneefanggitter, Vordächer und die Paneele der Solaranlage.

MATRATZEN-FABRIK-VERKAUF
NUR IN BÜREN

Matratzen - Lattenroste - Oberbetten - Nackenkissen

+ Top-Angebot + Top-Angebot + Top-Angebot + Top-Angebot +

Aktion!
Bis 31.07.13

KOSTENLOS !!!

- ✓ Lattenrost
- ✓ Anlieferung*
- ✓ Entsorgung*

(*bis 50 km ab Werk)

Erwerben Sie bei uns eine Matratze im Wert von mindestens 299,- € und Sie erhalten ein Lattenrost UVP 99,- € kostenlos dazu. Gültig bis 31.07.2013

Persönliche und kompetente Beratung!

sitec schlafsysteme

guter schlaf - gesundes leben

Sie suchen hochwertige Kaltschaum- und Visco-Matratzen in top Qualität zu top Preisen?
Dann kommen Sie direkt zum Hersteller! Ohne Zwischenhandel!

33142 Büren, Westring 3 (5 Min. vom Flughafen PAD, Industriegebiet West)
Tel: 02951 93942-0 • www.sitec-schlafsysteme.de