24. Jahrgang | 2-monatlich | kostenlos

März 2013

BAD SASSENDORF Journal

16.03.2013 von 8-18 Uhr!
Yamaha Live + Suzuki Bikers Day

MOTORRADHAUS
ZAISER

SUZUKI / YAMAHA
Siegfried Zaiser

Teinerkamp 40 • 59494 Soest
Tel. 0 29 21 / 34 80 85 • Fax 0 29 21 / 34 80 86
www.motorradhaus-zaiser.de

S.05

FORT FUN
ABENTEUERLAND

Gewinnt GRATIS-Tickets
für den Freizeitpark
FORT FUN
Abenteuerland!
Weitere Infos im Innenteil ...

FORTFUN.de

S.17

Lizenz zum Zicken

Edith Börner präsentiert zum Weltfrauentag "Generation 40 plus"
am 8. März im Tagungs- und Kongresszentrum Bad Sassendorf

Anzeige

ANTWORTEN AUF IHRE FRAGEN ZUR GESUNDHEIT

SOEST/BAD SASSENDORF

Ein weißes Sofa mit zwei Experten, ein roter Sessel mit Moderator – das ist fast ein wenig Wohnzimmer-Atmosphäre. Und dennoch bietet sich hier Fachwissen auf höchstem Niveau. In lockerer Runde laden das Marienkrankenhaus Soest und das Westfälische Gesundheitszentrum Holding GmbH (WGZH) Bad Sassendorf jeden letzten Donnerstag im Monat (LeDoMo) zum Gespräch ein. Dabei geht es um das, was uns alle interessiert: die Gesundheit.

Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Gefäßverkalkungen, Lungenerkrankungen, Gelenkverschleiß, Magenprobleme – davon sind viele Menschen betroffen. Die Experten beider Gesundheitseinrichtungen nehmen sich dieser aktuellen Themen in einer gemeinsamen Veranstaltungsreihe an. Jeden letzten Donnerstag im Monat laden die Organisatoren abwechselnd in Bad Sassendorf und Soest alle Interessierten zum „gesunden LeDoMo" ein.

SPANNENDE THEMEN

Bis Ende des Jahres läuft die Reihe. Langweilig wird es sicherlich nicht: Jedes Mal gibt es ein neues Thema, andere Referenten und wechselnde Räumlichkeiten. Der Moderator und das Publikum stellen in einer offenen Talk-Runde ihre Fragen zum Thema des Abends. Spannend wird es auf jeden Fall: Denn die Experten beider Häuser gehen von zwei verschiedenen fachlichen Seiten an die Beantwortung heran. Eine Talk-Runde verlangt zudem immer eine gewisse Spontanität. Und die ist ausdrücklich erwünscht – gerade auch vom Publikum.

RUNDUM GESUND

Ein kleiner Imbiss und Erfrischungsgetränke begleiten die Veranstaltungen, so dass die Gäste sich auf einen rundum gelungenen Abend freuen dürfen. Gegen 20.30 Uhr endet die LeDoMo-Talk-Runde. Die Teilnahme ist kostenlos.

DIE AKTUELLEN VERANSTALTUNGSORTE WERDEN JEWEILS EINIGE WOCHEN VORAB IM INTERNET UNTER WWW.LEDOMO.DE UND IN DER PRESSE BEKANNTGEGEBEN.

WESTFÄLISCHES GESUNDHEITSZENTRUM HOLDING GMBH
Bad Sassendorf Bad Waldliesborn Bad Westernkotten

MARIEN KRANKENHAUS SOEST

THEMEN UND TERMINE

28. MÄRZ
FRAGEN AN DEN ORTHOPÄDEN
Bad Sassendorf
Dr. Peter Paes
(Chefarzt der Klinik am Hellweg)
Dr. Thomas Schockenhoff
(Chefarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie, Marienkrankenhaus Soest)

25. APRIL
Durchatmen
Soest
Dr. Dietrich Stockhausen
(Chefarzt der Abteilung für Thoraxchirurgie, Marienkrankenhaus Soest)
Marion Beckord
(Physiotherapeutin in der Klinik am Hellweg)

27. JUNI
Gesunder Schlaf
Bad Sassendorf
Sabine Lüning
(Psychologin in der Klinik am Hellweg)
Dr. Matthias Elbers
(Chefarzt der Abteilung für Pneumologie, Allergologie, Schlafmedizin, Onkologie, Marienkrankenhaus Soest)

26. SEPTEMBER
(Rücken)schmerz ade!
Soest
Michael Weisbrod
(Oberarzt in der Klinik am Hellweg)
Dr. Dr. Peter Lierz
(Chefarzt der Abteilung für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie, Marienkrankenhaus Soest)

31. OKTOBER
Wenn Gefäße verkalken
Bad Sassendorf
Dr. Christiane Krapp
(Oberärztin in der Klinik am Hellweg)
Dr. Ulrike Klemp
(Chefärztin der Abteilung für Gefäß- und endovaskuläre Chirurgie, Phlebologie, Marienkrankenhaus Soest)

28. NOVEMBER
Advent ohne Bauchschmerzen
Soest
Dr. Christoph Schönle
(Chefarzt der Klink Lindenplatz)
Prof. Dr. Norbert Lügering
(Chefarzt der Abteilung für Gastroenterologie/Hepatologie, Marienkrankenhaus Soest)

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: Edith Börner gastiert zum Weltfrauentag in Bad Sassendorf.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie kennen die Prozedur: Eine Sternschnuppe ist gleichbedeutend mit einem Wunsch. Der könnte in Erfüllung gehen, wenn er denn von Verschwiegenheit garniert ist. Ein Geheimnis konnte die Wissenschaft in diesen Tagen mit den „großen Sternschnuppen" nicht machen: Meteoriten stürzten zur Erde, sorgten für Aufregung und jede Menge Glasbruch.

Eine Erkenntnis der Ereignisse: Sternschnuppen und Meteoriten hat es immer gegeben: Eine Weitere: Die Gefahr, durch einen herabfallenden Meteoriten verletzt zu werden, ist ziemlich gering. Nach NASA-Berechnungen liegt sie bei 1:3.200. Wie man auf eine solche Angabe kommt, bleibt aber wiederum das Geheimnis der Statistik.

Jeden Tag prasseln Abermillionen Staub- und Steinpartikel mit einem geschätzten Gesamtgewicht von rund hundert Tonnen aus dem All auf den Planeten. Manche verglühen als Sternschnuppen, statistisch fallen täglich etwa 25 größere Klumpen auf die Erde. Da die meist in unbewohntem Gebiet oder über den Meeren niedergehen, bleiben sie unbemerkt. 1908 schlug ein Körper kosmischen Ursprungs mit einem Durchmesser von 60 Metern in Tunguska in der russischen Taiga ein und fegte die Vegetation eines ganzen Landstrichs hinweg. Auswirkungen sind noch heute deutlich, viele Fragen blieben. Die meisten sind unbeantwortet und beflügeln die Phantasie der Menschen.

Etwa alle 100 Millionen Jahre prallt ein Riesenfels von zehn Kilometer Größe oder mehr auf die Erde, Kinofilme verdeutlichen diese Szenarien in spektakulären Einzelheiten. Abseits dieser Kunstwerke bleiben Meilensteine: Vor 65 Millionen Jahre löschte ein „außerirdischer" Koloss die Dinosaurier und mit ihnen drei Viertel aller Lebewesen aus. Ein hundert Meter großer Meteorit und sein kleinerer Begleiter schufen vor 15 Millionen Jahren den 24 Kilometer breiten Krater Nördlinger Ries und das Steinheimer Becken in Süddeutschland.

Solche Ereignisse dürfen gern weitere 15 Millionen Jahre auf sich warten lassen, so lange haben die Sternschnuppen keine Zeit: Sie fallen täglich. Lassen Sie sich vom Leuchten inspirieren. Schöne Frühlingswochen wünscht Ihr Team vom BAD SASSENDORF JOURNAL!

24 Bands in 21 Soester Altstadt-Kneipen

Musik satt und für jeden Geschmack etwas dabei

Das Soester Kneipenfestival geht am 9. März in die 12. Runde. 24 Live-Bands sind diesmal am Start, die in 21 Altstadt-Kneipen und einem Festival-Bus für ausgelassene Stimmung, Hörgenuss - kurz gesagt, für ein tolles Wochenende sorgen.

Musik satt und für jeden was dabei: von 19 bis 1 Uhr gibt es beim größten Kneipenfestival der Region „ordentlich was auf die Ohren". Die musikalische Palette umfasst dieses Mal wieder Pop, Blues, Rock'n'Roll, Punk und Metal und insbesondere auch eine Westernhagen-Coverband.

Kurze Wege in der Altstadt - auch dank Musik-Express Gut, dass die Wege innerhalb der Soester Altstadt so kurz ausfallen und nur wenige Meter die eine Band von der anderen trennen. Da lohnt es sich doch, zusätzlich zur Lieblingskneipe auch im einen oder anderen Haus einmal reinzuschnuppern, das ansonsten möglicherweise nicht auf der gewohnten Route liegt und/oder eine besondere Band zu Gast hat. Um die Füße auf den Wegen zwischen den vielen Kneipen trotzdem ein bisschen zu schonen, ist auch in diesem Jahr wieder der Musik-Express unterwegs. Natürlich ist auch dieser musikalisch tipp topp ausgestattet. Als „Wiederholungstäter" im Bus ist diesmal erneut Foxy Roharrison an Bord.

Dipl.-Kffr. **Ute Paul**
STEUERBERATERIN
Paulistraße 6
59494 Soest
Tel.: 0 29 21 / 70 02 21
Fax: 0 29 21 / 70 02 22

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

Ein ganzes Wochenende: „Frau & Vital“

Workshops, Tipps und Unterhaltung, Entspannung, Vitalität und Kultur

So viel Zeit für Körper und Geist bleibt selten: Ein ganzes Wochenende widmet sich vom 8. bis 10. März dem Themenbereich „Frau Vital“: Ein Wochenende, bei dem Lebensqualität, Freude, Entspannung, Vitalität und Spaß großgeschrieben werden.

Mit aktuellen Informationen rund um die Gesundheit, spannenden Workshops und Tipps für den Alltag werden genau die Themen angesprochen, die Frauen interessieren und die für Wohlbefinden und Lebensfreude sorgen. Eröffnet wird das vitale Geschehen am Freitag, 8. März, wenn zur Musical Gala mit Party und Buffet eingeladen wird und das Musical-Ensemble der Lichtburg aus Wetter mit dem Duo „Deutsche Schwager“ aufwartet, um Musical-Highlights zu präsentieren. Später lädt DJ „Falti“ mit dem besten Musik-Mix zum rocken und tanzen ein. „Lizenz zum Zicken“ heißt es am Samstagabend. Dann bietet Edith Börner Kabarett, Improvisation und „stand up“: Jede Generation hat ihre eigene Macke, beschreibt die Kabarettistin und Vortragskünstlerin. Edith Börner seziert in ihrem aktuellen Programm die „Generation 40 plus“ und den demographischen Wandel: Die Alten werden immer jünger, die Reichen reicher, Frauen gebildeter, Kinder immer ärmer und der doofe Rest wird nicht geheiratet. Den „best agern“ gehört die Zukunft. Kinderlose werden gemobbt und Kinderreiche bekommen das Elternkreuz am Band. Da wird gewellnesst, meditiert, Biotomaten gezüchtet und eine ganze Generation walkt am Stock durch heimische Grünanlagen. So viel Leben war noch nie! Alte Männer quetschen sich in grellbunte Pellen und preschen auf schnellen Zweirädern ebenfalls durch die heimische Natur oder kauen genüsslich auf sündhaft teurem Rotwein herum. Alte Frauen sind erstens nicht alt und zweitens gebildet; außerdem zäh und aktiv wie ein Ameisenhaufen zur Königinnenhochzeit. Schließlich sollen wir bis 67 fit dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen“, heißt es zum Programmablauf.

GARDINEN KLINKE
liefert und montiert
- Gardinen
- Dekorationen
- Sonnenschutz
- Bodenbeläge
kostenlos vor Ort Beratung
Jakobistraße 22
59494 Soest
fon 02921/15106
www.gardinen-klinke.de

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

Erotik

Rasse und Klasse, jung und willig! "die Adresse im Sauerland"
Tel.: 02961/908044,
Handy: 0151/17518197
www.girls-haus19.de
täglich · ab 10 Uhr

An- und Verkauf

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

Wichtige Plattform an Hellweg und Ahse

Bad Sassendorf Journal darf feiern: 25 Jahre im Badeort

Dirty Dancing begeisterte die Jugend, Werder Bremen die deutschen Fußballfreunde, Steffi Graf die ganze Tennis-Welt: Gerade 25 Jahre sind diese Ereignisse alt, an die dennoch schöne Erinnerungen wachgerufen werden. 25 Jahre jung ist mittlerweile auch das „BAD SASSENDORF JOURNAL“.

„Silberjubiläum“ für ein Medium, das seinen Platz im gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Leben des Kurorts längst gefunden hat. Als wichtige Ergänzung der mittlerweile deutlich „abgespeckten“ Medienlandschaft hat sich das Magazin am Markt etabliert und allen wirtschaftlichen Schwankungen getrotzt.

Das Journal füllt eine Lücke in der lokalen Medienlandschaft, bündelt Ereignisse, blickt hinter Kulissen und gibt seinen Leserinnen und Lesern so ein klares Bild über das lokale und kulturelle Leben an Ahse und Rosenau, an der Haar, in der Börde. Das Magazin ist auch für die heimische Wirtschaft die ideale Plattform, Botschaften direkt an den Mann oder die Frau zu bringen, ist zum Sprachrohr mit hoher Leseakzeptanz geworden.

Bad Sassendorf und das Bad Sassendorf Journal vor 25 Jahren: Vieles hat ich verändert. Das Magazin hat Bestand und auch der Sälzeresel. Doch der hat seinen ursprünglichen Platz geräumt und ist an den Rand des Sälzerplatzes gezogen. Heute steht hier der Vogelbrunnen.

Deshalb darf ein Untenehmen stolz sein, wenn es sich seit 25 Jahren fest im Markt etabliert und allen wirtschaftlichen Schwankungen getrotzt hat – so wie der F.K.W. Fachverlag für Kommunikation und Werbung. Seit 25 Jahren erhalten die Haushalte des Wirtschaftsraums im ein Print-Medium an die Hand. Das BAD SASSENDORF JOURNAL füllte und füllt eine Lücke in der lokalen Medienlandschaft. Dabei hat sich natürlich einiges verändert. Soest war der Anfang. Weitere Stadtmagazine wie das WERLMAGAZIN, WARSTEINER, das BAD SASSENDORF JOURNAL oder der SAUERLÄNDER kamen hinzu. Jüngste Ableger sind MESCHEDE-MAGAZIN und die ORTSZEIT UNNA. Auch technisch brachte sich der Verlag immer auf den neuesten Stand und selbstverständlich können die Leser im Internet unter www.fkwverlag.com sowohl die aktuellen Ausgaben als E-Paper durchblättern oder in den Archiven stöbern. Am Bewährten wurde natürlich festgehalten. Leser und Kunden stehen auch nach 25 Jahren im Mittelpunkt und werden es auch künftig tun. Denn gerade in Zeiten, in denen wir Nachrichten und Bilder aus den fernsten Winkeln dieser Erde erhalten, Mobiltelefone und Internet aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken sind, ist es wichtig, seine Wurzeln, seine vertraute Region nicht zu vergessen. Das Journal pflegt diese Wurzeln.

Unter der Internet-Adresse www.fkwverlag.com finden Sie nicht nur die aktuellen Ausgaben, sondern auch ein umfassendes Archiv. So kann problemlos ein Blick in die Nachbarschaft geworfen, das besondere Angebot des Kaufmanns in Ihrer Stadt studiert oder nachgeschaut werden, welche Veranstaltungen anstehen. Die Navigation ist bewusst bedienerfreundlich, so dass das „elektronische Blättern“ durch die Magazine fast so ist, als halte man tatsächlich die gedruckte Ausgabe in der Hand. Außerdem finden Sie hier regelmäßig attraktive und aktuelle Verlosungen.

Glückwunsch zum 25-jährigen Jubiläum

„Dieses Magazin hat seinen Platz im gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Leben unseres Heilbades längst gefunden. Es ist eine wichtige Ergänzung der Medienlandschaft und hat sich am Markt trotz aller wirtschaftlichen Schwankungen fest etabliert.

Das Bad Sassendorf Journal füllt eine Lücke in der lokalen Medienlandschaft, bündelt Ereignisse, blickt hinter Kulissen und gibt seinen Leserinnen und Lesern so ein klares Bild über das lokale und kulturelle Leben an Ahse und Rosenau.

So ist das Journal auch für die heimische Wirtschaft die ideale Plattform, Botschaften direkt an den Mann oder die Frau zu bringen, ist zum Sprachrohr mit hoher Leseakzeptanz geworden. Mein Dank geht ausdrücklich an die Redakteure des Magazins für die gute Recherche der Hintergrundartikel und die hohe Qualität des Erscheinungsbildes.

Rat und Verwaltung der Gemeinde Bad Sassendorf wünschen dem „Bad Sassendorf Journal“ auch für die Zukunft eine gute wirtschaftliche Basis und den Leserinnen und Lesern aktuelle und informative Berichte“.

Antonius Bahlmann
Bürgermeister

Eine Show (fast) so heiß wie ein Vulkan

„Deutsche Schwager“ kommen zum Weltfrauentag

„Deutsche Schwager“ Sie bedienen ein Klischee, machen aber gute Musik. Foto: Sibylle Ostermann

„Frau Vital“ heißt es zum Weltfrauentag, zu dem in Bad Sassendorf am Freitag, 8. März, zur Musical Gala mit Party und Buffet eingeladen wird und das Musical-Ensemble der Lichtburg aus Wetter mit dem Duo „Deutsche Schwager“ aufwartet, um Musical-Highlights zu präsentieren.

„Auf geht’s mit Costa zur Fiesta, in der kleinen Kneipe tanzen wir Samba die ganze Nacht. Media Control hält für heute Abend ein Feuerwerk der guten Laune und zwei schrillen Typen in heißen Höschen bereit, die mit ihren Schlagerparodien wahre Gefühlsausbrüche und große Emotionen beim Publikum entfachen. Scheinbar mühelos singen sich beide, mit einem Lächeln auf den Lippen in die Herzen aller Schlagerfans und schrecken auch vor noch so schrillen Outfits nicht zurück. Ihre Show ist (fast) so heiß wie ein Vulkan…“, heißt es zur Veranstaltung. Später lädt DJ „Falti“ mit dem besten Musik-Mix zum rocken und tanzen ein. Beendet wird das Wochenende mit dem sechsten Kreativmarkt: Mehr als 80 Aussteller bieten ein auf die Jahreszeit abgestimmtes Angebot: Osterdekorationen, Arbeiten mit Glas, Holz, Metall, Keramik, unterschiedlich bearbeitete Stoffe und Seide, Filzarbeiten, Stickereien, Laubsägearbeiten, Floristik, Schmuck und Geschenkideen für jeden Anlass. Der Kreativmarkt findet im Tagungszentrum statt - somit ist ein wetterunabhängiges Markttreiben garantiert. Frische Waffeln und frischen Kaffee bietet das Charity-Waffelcafe. Dazwischen sind am Samstag drei Blöcke eines Vortrag- und Workshop-Programms platziert. Da geht es um das „Bisschen Haushalt“ und Frauen im Stress, die Fünf-Elemente-Ernährung nach den Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin, QiGong, Kochen im Alltag, Ernährung & Präventionsstrategien im Säuglingsalter, Lachyoga und Brainwalking.

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe ...
DUO med
Pflegen zu Hause, wir helfen Ihnen als kompetenter Pflegedienst Ihres Vertrauens! Sie erreichen uns in:
• Individuelle Pflege
• Hilfsmittelorganisation
• Ständige Erreichbarkeit
• Hauswirtschaftliche Versorgung/Organisation
• Beratung in allen Pflegeangelegenheiten
• Finanzierung durch alle Krankenkassen
59494 Soest, Höggenstraße 1 & Jakobistraße 20
Telefon: 0 29 21 / 22 77
www.pflegedienst-duomed.de

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

Unser nächster Termin:

kostenloser Hörtest
SYMANN
HÖRGERÄTE
Wasserstr. 10 • 59505 Bad Sassendorf
Tel. 0 29 21 - 9 81 62 97
www.hoergeraete-symann.de

Nicht zu viel, und nicht zu wenig

Den Rücken richtig behandeln: Bewegung ist immer gut

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit in Deutschland. Mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, Fehlbelastungen und Stress führen dazu, dass mehr als jeder zweite Deutsche über Rückenprobleme klagt. Bei 20 Prozent der Bevölkerung sind die Beschwerden bereits chronisch. Dabei sind alle Altergruppen – vom Schulkind bis zum Senior – betroffen.

„Denk an mich. Dein Rücken“ - das ist das Motto der neuen Präventionskampagne von Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft. Ihr Ziel: Bis 2015 sollen die Rückenbelastungen bei der Arbeit, in der Schule und in der Freizeit verringert werden. Die bundesweite Kampagne wendet sich an alle Arbeitnehmer, an Schüler sowie ehrenamtlich Tätige. Doch auch Arbeitgeber und die Personen, die für den betrieblichen Arbeitsschutz Verantwortung tragen, sind aufgefordert, für die Entlastung der Beschäftigten zu sorgen. Denn fast ein Viertel aller Beschäftigten in Deutschland muss häufig schwere Lasten bewegen, weitere 14 Prozent arbeiten in „Zwangshaltungen“, viele Arbeitnehmer leiden unter Bewegungsmangel.

Das richtige Maß finden

Der wichtigste Tipp gegen Rückenschmerzen ist recht einfach: Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund. Die Rückenmuskulatur darf also weder über- noch unterfordert werden. Die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ zeigt allen Interessierten und Betroffenen, wie dies erreicht werden kann.

Aktionstag

Am 15. März findet der Tag der Rückengesundheit statt, der im Jahr 2002 durch das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz eingeführt wurde. Mit dem Aktionstag wird zur aktiven Prävention von Rückenbeschwerden aufgerufen.

Das Bandscheibengewebe ist nicht durchblutet, nur durch den Wechsel von Be- und Entlastung gelangen Wasser und Nährstoffe hinein. Deshalb ist körperliche Betätigung so wichtig. Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen/thx

Prof. Dr. Froböse, Leiter des Kölner Zentrums für Gesundheit, gibt dazu einige Tipps für diejenigen, die aus beruflichen Gründen, ob am Schreibtisch oder am Steuer, viel sitzen müssen.

Er empfiehlt: „Ist man bei der Arbeit hauptsächlich sitzend tätig, so ist es umso wichtiger, entsprechende Bewegungsreize zu setzen, um die Systeme zu entlasten, zu aktivieren und damit gleichzeitig Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-System anzukurbeln. Praktische Tipps hierfür können sein: Mal pro Stunde aufstehen, regelmäßige Veränderung der Sitzposition, andere Organisation der Arbeit (bspw. Drucker oder Kaffeemaschine im Nachbarraum), statt im Nachbarbüro anzurufen oder eine Mail zu schreiben: Besser zu Fuß rüber gehen und möglichst viele Dinge sollten im Stehen erledigen wie zum Beispiel Telefonate. Über die Wichtigkeit der Bewegung erklärt Froböse: „Unsere gesamten Strukturen hängen am Tropf der Bewegung. Gerade die Systeme, die nicht durchblutet sind, wie beispielsweise unsere Bandscheibe, sind darauf angewiesen durch ein Walken und Quetschen, welches wir mit Hilfe von Bewegung, bewirken, mit Nährstoffen und Wasser versorgt zu werden.

Auch unsere Bänder wollen gefordert werden, sie freuen sich über ausgiebige Dehnungen.Aktiv werden lohnt sich also! Denn wer sich keine Zeit für seine Bewegung nimmt, der muss sich später einmal sehr viel Zeit für seine Krankheiten nehmen. Nur Strukturen, die auch gefordert werden, entwickeln sich und lassen sich stärken. Tut man dies nicht verkümmern sie.“Auch, welche Rolle der Schlaf und eine gute Matratze spielen, erläutert Prof. Dr. Froböse: „Schlaf ist für unsere Regeneration überaus wichtig. Aber nicht nur für unseren Körper, auch Geist und Kopf profitieren von erholsamer Ruhe. In diesen Phasen der Regeneration widmet sich unser Körperinneres vornehmlich dem Aufbau von Muskeln und anderen Strukturen. Eine Matratze kann den Mehrwert einer Nachtruhe unterstützen, wenn sie verschiedene Kriterien erfüllt.

So sollte sie nicht zu weich sein und eine uneingeschränkte Bewegung erlauben. Wichtig zu beachten ist auch: Sind Rückenschmerzen einmal vorhanden, so gilt es, diese Beschwerden zu beheben - eine Matratze ist nicht die alleinige Lösung des Problems.“ (djd/pt).

Physiotherapie
Annabell Schlüter
Freiligrathstraße 2
59505 Bad Sassendorf
Tel. 0 29 21 - 35 444 57

Reisefieber ist ungebrochen

Urlaub im eigenen Land behält hohen Stellenwert

Die Zahl der Urlaubsreisenden bleibt voraussichtlich auch 2013 auf einem hohen Niveau. So wollen 24 Prozent der Deutschen mehr Reisen unternehmen als im Vorjahr. Auch der seit Jahren angesagte Urlaub im eigenen Land behält seinen hohen Stellenwert.

Das Glück der Erde liegt im Urlaub vielleicht auf einem Rücken der Pferde. Urlaubsmöglichkeiten sind vielfältig. Foto: Sauerland-Tourismus e.V./ Tanja Evers

Mit etwa 30 Prozent wird er laut Forschungsgemeinschaft den ersten Platz der Hitparade einnehmen, gefolgt von Spanien, Italien, der Türkei und Österreich. Zu den beliebtesten Regionen im eigenen Land zählen seit Jahren übrigens Mecklenburg-Vorpommern und Bayern, gefolgt von Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Baden-Württemberg und auch das Sauerland.

Vielfältige Möglichkeiten

Wer Urlaub in der Heimat macht, schätzt die relativ stressfreie Anreise und die ausgezeichnete Infrastruktur. Vor allem diejenigen, die gerne mehrere kürzere Reisen unternehmen, profitieren von kurzen Anfahrtswegen und vielfältigen Urlaubsmöglichkeiten. Denn Deutschland bietet neben sehenswerten Metropolen über romantische Fachwerkorte bis zu kilometerlangen Stränden und Meer, sauberen Badeseen, einer herrlichen Bergwelt und beeindruckenden Nationalparks einfach alles.

Berge oder Meer?

Erholungswert und schöne Landschaften sind laut ADAC-Reisemonitor die wichtigsten Entscheidungskriterien bei der Urlaubsplanung. Während an der Ost- und Nordsee für die Bundesbürger meist ein Badeurlaub auf dem Programm steht, sind zum Beispiel der Bayerische Wald, der Schwarzwald, das Sauerland oder das Allgäu vor allem bei Wanderfreunden beliebt. Bei Kurzreisen beliebt sind aber auch Großstädte wie Berlin, Dresden, Hamburg, München, Frankfurt und Köln. Regionale Anziehungspunkte sind die Sauerländer Höhlen, die Atta-, Bilstein-, Dechen, Heinrichs- und Reckenhöhle; hier lassen sich sowohl Kulturschätze als auch spektakuläre Tropfsteinformationen bestaunen, die über Jahrtausende herangewachsen sind. Natürlich locken die Berge: Außerhalb des Winters als Wanderregion, für Radler und auch Biker. Die Stiefel geschnürt, den Rucksack aufgesetzt – und hinaus geht es in die schwingende Landschaft des Sauerlandes. Hier sind die Wanderer auf gut markierten und ausgeschilderten Wanderwegen unterwegs, auf denen Touren für jeden Anspruch – mal gemütlich, mal sportlich – geboten werden. Für Erholung und Komfort bei der Einkehr oder der Übernachtung bürgen die herzlichen Sauerländer Gastgeber.

Sanfte Touren

Doch auch Freizeitradler kommen in der kerngesunden Ferienregion auf ihre Kosten. Schließlich führen sanfte Touren entlang von Flüssen oder auf alten Bahntrassen weitgehend ohne große Steigung durch die Natur. Neu zu entdecken ist zum Beispiel der MöhnetalRadweg. Und wer doch mal einen Berg bezwingen will, setzt neben Muskelkraft vielleicht mal Motorunterstützung ein – auf den neuen E-Bikes. Selbst Profis nannten es schon „giftig“ und viele Rennradfahrer aus Deutschland und den Niederlanden nehmen es mit dem gebührenden Respekt als Herausforderung: Das schwingende Profil des Sauerlandes. Hier wechseln sich lange, gleichmäßige und kurze, knackige Anstiegen ab, in den flachen Flusstälern wiederum gleiten die Radfahrer gemächlich dahin. Und so findet auch jeder, der Waden und Oberschenkel ordentlich trainieren möchte, seine Traumtour im Sauerland.(eb/djd/pt)

LernStudio-Soest
Nachhilfe und Begabungsförderung
Anne Richter
Inhaberin
Noten sichern, jetzt anmelden!
Brüdertor 1 | 59494 Soest
Telefon 02921/9815611
www.lernstudio-soest.de
lernstudio-soest@web.de

Kur-Café Parkhotel Bad Sassendorf
Inh. R. Haber GmbH · Kaiserstraße 19 · 59505 Bad Sassendorf · Telefon 0 29 21 / 5 51 10
- seit über 200 Jahren traditionelle Gastlichkeit
- stimmungsvolles Restaurant, gemütliche Bierstube
- Fischrestaurant "Zur Fischer-Rosel"
- hausgebackener Kuchen in unserem Kur-Café
- wir haben Platz für 2 - 350 Personen
- täglich geöffnet
- Tanztee von 15.00 - 17.00 Uhr
- abends Tanz ab 19.00 Uhr

Blumen Meissner
Seit 1912
- moderne Floristik
- Lieferservice
- Grabpflege- & Gestaltung
- Dauergrabpflege
- Kranzbinderei
- Schönes zu Ostern

NEU: Bahnhofstraße 18 • Bad Sassendorf • Telefon 53660
Mo.-Fr. 8.30-12.30 - 14.30-18.00 Uhr, Sa. 8.30-14.00 Uhr, So. 10.00-12.00 Uhr

Anzeige

Die Bahnhofstraße blüht auf

Blumen Meissner bezieht neue Räume

Rund vierzig Jahre ist es her, dass die Eltern von Andreas Meissner das Blumen-Fachgeschäft in der Kaiserstraße gegründet haben. Nach dem zwischenzeitlichen Umzug in den Preisgut-Markt am Friedhof und später in die Wasserstraße, hat der Familienbetrieb seinen Platz nun in der Bahnhofstraße 18, gleich neben der Sälzer Apotheke, gefunden. Am 03. März nimmt Andreas Meissner mit seinem Team offiziell den Betrieb am neuen Standort auf.

Das Bad Sassendorf journal im Netz:
www.fkwverlag.com

Radleben
FAHRRADKULTUR MIT LIEBE ZUR NATUR
Diamant HOREX Electra BROOKS
... das stilvolle Fahrradgeschäft in Möhnesee-Delecke
radleben.de
Möhnesee-Delecke, Linkstr./Auf der Liet 1

Anzeige

100 Prozent Bio für Frische und Qualität

Bioladen Stirper Mühle: Für Leib und Seele, Naturkosmetik, Wohlbefinden

Das Sortiment ist beeindruckend vielfältig: 150 verschiedene Weine, Obst und Gemüse, Brot, Kuchen und Käse, Wurst und Fleisch, Babynahrung, Getränke und Naturkosmetik zählen zum Sortiment des Bioladens Stirper Mühle.

Lebensmitteln stehen bei der Familie Möllers seit fünf Generationen im Mittelpunkt. 150 Jahre alt ist die „Stirper Mühle", in der einst das Getreide der Umgebung und zuletzt Biogetreide gemahlen wurde. Franz Möllers fand den Weg zum ökologischen Landbau und stellte auf Öko-Getreide um, seit vielen Jahren führt der Müllermeister und Mühlentechniker den Bioladen Stirper Mühle und bietet in Öko-Qualität alles, was das Herz begehrt und Leib und Seele zusammen hält. „Wir legen Wert auf Qualität, aber auch auf regionale Produkte", erläutert Franz Möllers: Die Biokartoffeln kommen aus Bettinghausen, Mehle, Grieße und Schrote vom Partner Thorsten Eiling, Fleisch- und Wurstwaren vom Warsteiner Gutshof. Milch- und Milchprodukte stammen aus der Region, dort wird auch das Obst und Gemüse eingekauft, das auf Wunsch per Tüte und passendem Rezept ins Haus gebracht wird.

Das Sortiment wird über den zertifizierten Bio-Großhandel ergänzt, Frische und Geschmack, ausgewählte Rohstoffe und echte Handwerkskunst sind entscheidende Grundlage.

Unterstützung erhält Franz Möllers durch Ehefrau Marita sowie Tochter Katja Sauerborn. Sie ist ausgebildete Kosmetikerin und bietet mit ihrer Kollegin Yvonne Schmidt Kosmetik- und Pflegeprodukte an, aber auch professionelle Kosmetikberatung und eine ganze Palette von naturkosmetischen Behandlungen. Entspannen oder Revitalisieren, eine Reinigungs- oder Gesichtsbehandlung? Auch dann sind Sie in der Stirper Mühle genau richtig.

Bioladen Stirper Mühle
Bioladen Stirper Mühle
Am Mühlenwall 11 a
59597 Erwitte-Stirpe
Telefon 02943 2239
bioladen@stirpermuehle.de
www.stirpermuehle.de

Vitaminschub nach den Wintermonaten

Abwechslung und Gemüse auf den Tisch: Bunter Gnocchi-Salat

Wie wäre es mit einem bunten Gnocchi-Salat? Der wird mit vielen verschiedenen Gemüsesorten zubereitet. Diese bringen neben geschmacklicher Abwechslung auch viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe auf den Tisch. Also genau das richtige zum Ende der kalten Jahreszeit.

Foto: Maggi Kochstudio

Zutaten: 10 Kirschtomaten, 1 Salatgurke, 2 Frühlingszwiebeln, 150 g Feldsalat, 400 g Hähnchenbrustfilet, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 500 g Gnocchi (aus dem Kühlregal), 150 g Fetakäse, 2 TL Gemüsebrühe, 50 ml weißer Aceto Balsamico.

Zubereitung: Kirschtomaten waschen und halbieren. Salatgurke putzen, waschen, schälen, der Länge nach halbieren und dann in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl heiß werden lassen. Die Hähnchenstreifen zugeben und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben. Gnocchi darin anbraten. In einer Schüssel Feldsalat, Gurke, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Gnocchi vorsichtig miteinander vermengen. Feta-Käse in Würfel schneiden und über den Salat streuen. Für das Dressing Gemüsebrühe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. Aceto Balsamico zugeben und zum Schluss 1 EL Olivenöl einrühren. Das Dressing über den Salat geben, alles vermengen und mit den Hähnchenstreifen anrichten.

Servieren Sie dazu frisches Baguette. Nach Belieben können Sie auch noch Oliven zum Salat geben.

Ostern: Fest der Symbolik

Das Osterei gibt es länger als den Osterhasen

Ostern gehört, anders als zum Beispiel Weihnachten, zu den beweglichen christlichen Feiertagen. In diesem Jahr wird Ostern schon sehr früh gefeiert, nämlich am 31. März und 1. April.

Bei wohl keinem anderen hohen Feiertag vermischen sich so viele christliche, vorchristliche und heidnische Bräuche. Ostern ist mit vielen Symbolen aus der Tier- und Pflanzenwelt verbunden, so dass sich die meisten Ursprünge nicht mehr eindeutig zuordnen lassen. Der Osterhase, eine der prägenden Symbolfiguren, ist sogar erst relativ spät zu österlichen Ehren gekommen. Er wurde erst im 17. Jahrhundert erwähnt. Damit ist er weitaus jünger als andere Bräuche. Das Verschenken von Ostereiern geht beispielsweise auf schon sehr alte und vermutlich vorchristliche Traditionen zurück.

Dürfen Ostern nicht fehlen: Eier, Hase und Blumen. Foto: Rita Gäbel / pixelio.de

Das Ei darf Ostern nicht fehlen. Es ist ein uraltes Symbol für Fruchtbarkeit und Leben. Aus christlicher Sicht gilt es als Auferstehungssymbol. Anfangs wurden die Ostereier nur rot bemalt, doch ungefähr seit dem zwölften Jahrhundert wurden auch andere Farben verwendet. In manchen Regionen entwickelten sich spezielle Techniken, um die Ostereier aufwändig zu verzieren.

Schrittweise wurden sie so auch zu besonderen Geschenken und zu Dekorationselementen. Ausgeblasene, schön verzierte Eier sind zum Beispiel ein klassischer Osterschmuck an Blütenzweigen aus dem Garten. Manchmal wird auch der Garten selber österlich geschmückt, indem farbige Eier an einen Strauch im Vorgarten gehängt werden.

Zum österlichen Ambiente gehören auch Frühlingsblumen. Bei manchen schwingt schon im Namen die Nähe zum Osterfest mit wie bei den Osterglocken. Doch nicht jede um die Osterzeit blühende Narzisse ist eine Osterglocke. Das Sortiment dieser Zwiebelblumen ist so groß, dass es nach botanischen Merkmalen in Gruppen eingeteilt wurde. Viele eignen sich mit ihrem kompakten Wuchs und ihren zierlichen Blüten und ihrer frischen Farbe gut für österliche Blumenarrangements.

Musik ist die beste Medizin

Jeden Freitag öffnet die Piano-Bar im Haus Bilke

Attila Csom am Flügel. Die Piano-Bar öffnet immer freitags.

Musik ist bekanntlich Medizin. Und die wird jetzt in Bad Sassendorf in einer ganz neuen und für die Region einzigartigen Variation verabreicht: Denn im „Gesundheitszentrum Bilke“ hat eine Piano-Bar eröffnet.

Wer Live-Musik liebt, sollte sich diese Neuheit nicht entgehen lassen. Denn zwei der besten Pianisten aus der Region bestreiten dieses Projekt gemeinsam: Attila Csom und Sándor Szegedi. Die beiden ungarischen Musiker sind vielen Bad Sassendorfern und Gästen bestens vom Orchester Danubius bekannt.

Beide widmen sich der Unterhaltungsmusik im breiten Sinn. Evergreens aus den Bereichen der Klassik, Operette, Musical und Filmmusik sowie Schlager-Melodien und Standards werden vorgetragen.

Csom und Sándor verfügen über viel Kreativität und große handwerkliche Virtuosität, so dass jedes Stück immer wie neu erklingt. „Mit der Piano-Bar haben wir uns einen alten Traum verwirklicht“, sagt Attila Csom. Die Piano-Abende finden jeweils freitags von 19 bis 22 Uhr im Haus Bilke statt. Der Eintritt ist frei.

Dortmund setzt besondere Akzente

Signal Iduna Cup vom 8. bis 10. März - Kartenverlosung

Spitzensport und Unterhaltung pur. Vom 8. bis 10. März gerät die Dortmunder Westfalenhalle beim SIGNAL IDUNA CUP buchstäblich unter die Hufe.

Zwei Aspekte prägen das Internationale Hallenturnier: Die Stärke und Tradition Nordrhein-Westfalens als Standort für erfolgreiche Pferdezucht und das Patronat des direkt neben den Westfalenhallen ansässigen Unternehmens SIGNAL IDUNA.

Die Veranstaltung ist das Ziel weltbekannter Reiterinnen und Reiter. Ein großes Programm mit Spitzensport im Parcours und Viereck, eine stimmungsvolle Show und mehr als 70 Aussteller warten auf das Publikum.

Spannende Runden werden beim erstmals in Dortmund ausgetragenen Finale der Kärcher Masters League gedreht, schließlich geht es um den Sieg in der hochdotierten Springsportserie. Titelverteidiger ist der mehrfache Europameister Christian Ahlmann mit Codex One. Die Dressur wartet ebenfalls mit feinstem Sport auf: Meggle Champions zelebriert am Samstagabend das lang ersehnte Finale um Preisgeld und viel Anerkennung. Den krönenden Abschluss bildet das traditionelle Mächtigkeitsspringen, bei dem es nicht nur um Können, sondern auch um Vertrauen zwischen Pferd und Reiter geht. Ob Sport, Show, Ausstellung oder Fachgespräche, der Besuch lohnt sich! Die große Ausstellungsfläche bietet viele Möglichkeiten zum flanieren und entdecken.

Besonders interessant: Die Vorverkaufspreise, aber auch insbesondere für Jugendliche und Familien sind stark vergünstigt. Tickets erhalten Sie unter: 0231 / 12 04 666 und im Internet unter: www.escon-marketing.de Wir verlosen insgesamt 30 Eintrittskarten für die Spitzensport-Veranstaltung am 9. März. Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.fkwverlag.com.

Frühlingsstart für Autos

Runter mit dem Winterschmutz: Werterhalt und Sicherheit

Als Schneekönige mussten sich die meisten Fahrzeuge in diesem Winter nicht behaupten. Gelitten haben sie dennoch – unter Schlaglöchern und der aggressiven Melange aus Schmutz, Feuchtigkeit, Lauge und Salz. Ausreichend Gründe, den lädierten Schmuddelautos vor dem Start in den Frühling einen Besuch in der Waschanlage und in der Werkstatt zu spendieren. Das erhöht ihren Wert und schafft Sicherheit.

Zeit für den Reifenwechsel: Nach dem Ende des Winters sind wieder Sommerreifen gefragt. Foto: Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe

So viel Zeit muss sein: Der Besuch in der Waschanlage beginnt mit dem Griff zum Hochdruckreiniger. Behutsam wird von oben nach unten gesprüht, damit sich der Schmutz später in der Wäsche nicht wie Schmirgelpapier in den Lack fräst. An Radkästen, Felgen und Unterboden fängt sich der meiste Schmutz. Hier darf der volle Druck wirken. Hände weg vom Motorraum. Schäden an der Elektronik durch Feuchtigkeit sind kostspielig. Diese Arbeit erledigt die Werkstatt. Nicht vergessen: Die empfindlichen Gummilippen der Scheibenwischer vorsichtig säubern, damit sie bei der nächsten Tour nicht gleich wieder schmieren. Wer jetzt am Waschprogramm spart, spart an der falschen Stelle – der Unterboden braucht eine Extra-Kur, der Lack eine Wachsschicht. Weil Bürsten und Lappen nicht alle Ecken und Kanten erwischen, muss nach der Wäsche an Türen, Schwellern, Einstiegsleisten und Spiegeln nachgewischt und getrocknet werden. Gummis vertragen die Pflege mit Silikon, Glycerin oder Vaseline.

Die zweite Baustelle: der Innen- und Kofferraum. Gegen den Muff unter Teppichen und in den Polstern helfen viel frische Luft, Staubsauger, Wurzelbürste und Polsterreiniger. Gegen den vom Heizungsgebläse verursachten Film auf den Scheiben treten Glasreiniger und Mikrofasertuch an. Keine Schlieren, keine Blendung. Als Staubmagneten schlechthin entpuppen sich Fugen, Lüftungs- und Radioschächte am Cockpit. Denen geht es mit Pinsel und Sauger an den Kragen.

Autofahrer sollten den Waschgang nutzen, um schon vor dem Check in der Werkstatt nach Füllständen und möglichen Schäden durch Steinschläge und Split zu schauen.

Auch für Winterreifen ist jetzt langsam Pause. Denn durch ihr griffiges Profil sorgen sie zwar auf winterlichen Straßen für den perfekten Halt, bei trockenen Straßen ist dagegen die harte Gummimischung der Sommerreifen ideal. Sie bleiben auch bei hohem Tempo in der Spur, führen sicher durch Kurven und haben einen kurzen Bremsweg. Und ganz nebenbei sparen wechselfreudige Autofahrer Spritkosten. Denn Winterreifen nutzen sich auf sommerlichen Straßen in kürzester Zeit ab - und je stärker der Abrieb, desto höher ist auch der Kraftstoffverbrauch.

Verfallsdatum für Führerscheine

Änderungen im Verkehrsrecht – Reform des Punktesystems geplant

Seit dem 1. Januar gelten im Verkehrsrecht einige neue Regeln: Dabei drohen höhere Bußgelder für Falschparker und der Führerschein hat jetzt ein Verfallsdatum.

Autofahrer müssen wieder auf Änderungen im Verkehrsrecht einstellen. Foto: Claudia Hautumm / pixelio.de

Auch die Tage der grauen „Fleppe“ oder des rosa Führerscheins sind gezählt: Bereits erteilte Führerscheine behalten ihre Gültigkeit bis spätestens 2033. Danach muss der Führerschein neu beantragt werden.

Auch das Parken oder besser gesagt, das Falschparken, kann teuer werden. Das Überschreiten der Parkdauer kann im neuen Jahr mit 5 Euro mehr als zuvor geahndet werden. Aufpassen müssen Autofahrer auch, wenn sie sich auf Reisen begeben. In vielen Städten werden die Umweltzonen verschärft bzw. neu eingeführt. Ebenfalls neu: Nach dem geplanten Punktesystem wäre der Führerschein schon bei acht Punkten in Flensburg weg.

Punkte gibt es dann nur noch für schwere und besonders schwere Verstöße sowie Straftaten. Für Verkehrsverstöße, die die Sicherheit nicht gefährden, gibt es auch keine Punkte mehr. Darüber hinaus soll ein Verkehrsdelikt nur noch mit maximal drei Punkten bestraft werden. Dafür sollen aber die Bußgelder steigen.

Eine weitere Änderung ist, dass die Punkte für jedes Vergehen separat getilgt werden. Allerdings können sie nicht mehr durch die Teilnahme an Verkehrsseminaren gelöscht werden. Aufpassen müssen besonders Autofahrer, die ohne Freisprechanlage am Steuer telefonieren. Das wird weiterhin zwar nur mit einem Punkt in der Sünderkartei in Flensburg geahndet, aber bei acht Punkten ist der Führerschein weg.

Effiziente Dämmung und Fassadenanstrich gehören zur Altbausanierung. Foto: Bauherrenschutzbund (BSB)

Die nächste Generation zieht ein

Sanierung bringt den Altbau wieder auf modernen Stand

Viele der Siedlungshäuser, die in den 1950er und 1960er Jahren gebaut wurden, werden inzwischen von den Erben übernommen oder stehen zum Verkauf. Diese Häuser bieten viele Vorteile, da sie in einem gewachsenen Umfeld mit der dazu gehörigen Infrastruktur stehen. Allerdings weisen sie in der Regel auch Sanierungsbedarf auf.

Sanierungsbedarf besteht laut dem Verband Privater Bauherren (VPB) häufig an den Außenwänden, feuchten Kellern, überholter Haustechnik, schlechtem Schall- und Wärmeschutz, maroden Flach- und ungedämmten Satteldächern sowie defekten Fenstern. Allerdings habe jedes Haus sein eigenes bauphysikalisches Gefüge und brauche deshalb individuelle Sanierungslösungen, so der VPB. Deshalb sei es sinnvoll, im Vorfeld immer einen unabhängigen Sachverständigen mit einem Sanierungsgutachten zu beauftragen.

Um ein Nachkriegshaus oder noch ältere Gebäude auf den modernen Stand zu bringen, sind in der Regel eine ganze Reihe von Sanierungsarbeiten nötig. Ein Schwachpunkt dieser Häuser ist die fehlende Wärmedämmung – sowohl an der Fassade als auch unterm Dach. Hier geht wertvolle Energie verloren. Auch die Fenster und Türen entsprechen in aller Regel nicht mehr den heutigen energetischen Standards, so dass ein Austausch hilft, die Heizkosten zu senken.

Natürlich sollte auch ein Blick auf die Heizungsanlage selbst geworfen werden. Nicht immer muss sie komplett ausgetauscht werden, um den Energieverbrauch zu drosseln. Mehrere kleinere Maßnahmen, wie z.B. der Austausch der Thermostate, können schon für eine spürbare Entlastung sorgen. Die Elektroinstallationen in Nachkriegsgebäuden weisen zumeist einen veralteten Standard auf. Dadurch können sie sich zu einer ernsthaften Gefahr entwickeln. Denn alte Verkabelungen sind nicht für den heutigen großen Stromfluss gemacht. Die Folge kann ein gefährlicher Kabelbrand sein. Auch die Zahl der Steckdosen reicht in aller Regel nicht aus, um den heutigen Bedarf zu decken.

Auch die Sanitärinstallationen, Rohre und Wasserleitungen müssen überprüft werden. Ein kleines Leck in der Wasserleitung kann schnell zu einem größeren Wasserschaden werden. Die Folge einer undichten Wasserleitung kann dann Schimmelbildung sein. Nach und nach wird die Wand durchnässt und zusammen mit Wärme bietet Feuchtigkeit den idealen Nährboden für Schimmel. Schimmelpilze können verschiedene schwere Gesundheitsstörungen auslösen, wie entzündliche Erkrankungen des Organsystems, der Nägel, Haare und Atmungsorgane. Schimmel-sporen sind auch für Allergiker gefährlich. „Viele Gründe also, um schimmelbefallene Räume im Haus gründlich zu sanieren“, rät der VPB.

Allerdings sollten nicht gleich bei ersten Anzeichen von Schimmel unkontrolliert verschiedene Produkte zur Schimmelentfernung eingesetzt werden. Denn viele dieser Mittel können ihrerseits wieder gesundheitliche Beschwerden bei den Bewohnern hervorrufen. „Bei der Sanierung befallener Räume brauchen die Hausbewohner grundsätzlich qualifizierte Hilfe. Zunächst suchen erfahrene Bausachverständige die Feuchtequelle und beseitigen deren Ursache“, so der VPB.

Eine gründliche Altbausanierung umfasst eine Vielzahl von Modernisierungsmaßnahmen, um ein Gebäude wieder auf Vordermann zu bringen.

Sind die „inneren Werte“ des Altbaus saniert, geht es an die Schönheitsreparaturen. Foto: djd / wohnmesse.de

Teppichwäscherei · Bautrocknung
Wasserschädenbeseitigung schnell und zuverlässig
Wir sind immer für Sie da!
risse
Windmüllerstr. 24 b
59557 Lippstadt
Telefon (0 29 41) 1 41 65

Kamen Elektrotechnik
Wolfgang Kamen
Bahnhofstraße 4
59505 Bad Sassendorf
Tel.: 0 29 21 - 345 19 17
Fax: 0 29 21 - 590 73 78
Mobil: 0172 - 234 66 96

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-geruestbau.de

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

Art & Design
Wohnen mit Stil
Sascha Jakst
Innenausbau/Montagearbeiten
Hasselfeld 3 • 59514 Welver
0172 2365912
s_jakst@web.de
www.art-design-welver.de

Experten lokalisieren die Stelle, an der Feuchtigkeit eintritt. Anschließend wird der Schimmel bekämpft. Foto: VPB

kompetent bedacht!
Liepe
Dachdeckermeisterbetrieb
Dämmung der obersten Geschossdecke: bis zu 30% der Energiekosten einsparen!
Hans-Martin Liepe
59494 Soest, Am Silberg 25
Tel: 02921/77010
www.bedachungen-liepe.de

Kein Bild, kein Ton, ich komme schon!
Installation, Instandsetzung & Erweiterung von Sat- und Kabelfernsehanlagen, Verkauf & Reparatur von Multimediaprodukten
Multimedia und Empfangstechnik
Kr@bs
Ihr Fachmann für den guten Empfang
Dorfstraße 47 · 59505 Bad Sassendorf-Western
Tel.: 0 29 21 - 3 45 10 11 oder Mobil: 0160 - 970 53 155

Der Winter bringt Ihnen den Sommer ins Haus!
SVEN WINTER
AUSFÜHRENDE ARBEITEN:
• Malerarbeiten
• moderne Raumgestaltung
• Fußbodenbeläge aller Art
• Trockenbau
• Fliesenarbeiten
• individuelle Badgestaltung
Antoniusweg 25 • 59505 Bad Sassendorf - Bettinghausen
Tel.: 0 29 45 / 96 30 31 • Mobil: 0173 / 325 45 60
E-Mail: svenwinter@live.de

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

Elektroanlagen Einbruch- und Brandmeldesysteme
KUSS macht's elektrisch
www.kuss.biz
Thomästraße 10-12 • Soest • Tel. 0 29 21/ 36 73-0

Wir wünschen allen schöne Ostern!
Thomas Kleegräfe
Vogelerweg 13
59494 Soest
Telefon (02921) 8612
Telefax (02921) 80652
Internet: www.Kleegraefe-soest.de
KLEEGRÄFE
MEISTER BETRIEB:
Elektroinstallation
Heizungstechnik
Meß- und Regeltechnik
Beleuchtungsanlagen
Wärmepumpen
Kundendienst
SAT-Anlagen

Rolf u. Stephan Riepegerste GbR
Elektromeister / RWE-Vertragsinstallateur
Elektrotechnik und Kundendienst
Bad Sassendorf-Enkesen • Kleiweg 5
Tel. 02927/451 • Mobil 0171/4033809

Silikon Fugentechnik
André Engelbracht
Ihr Bau-Fugen-Profi für elastische, schimmelfreie Fugen
Undichte schimmelige oder gerissene Fugen im Bad oder Wohnbereich ?!
Undichte Fenster, poröse Klinker oder Betonfugen ?!
Tel. 02921 671212 Fax. 02921 671213
Mobil: 0171 8093295
www.silikon-fugentechnik.de
Soest, Beckum, Unna, Hamm

BAUGESCHÄFT SCHLUTT
MAURER- UND STAHLBETONARBEITEN
ALTBAUSANIERUNG
SOESTER STRABE 26
BAD SASSENDORF
TELEFON (0 29 21) 5 11 92

Brunstein
www.malermeister-brunstein.de
Malermeister
Energieberater
Andreas Brunstein
Ostenhellweg 54 – 59494 Soest
Tel: 0 29 21 - 35 41 018 – Fax 35 41 019
Mobil 0 17 4 - 6 23 19 23

Miete in die eigene Tasche zahlen

Traum von den eigenen vier Wänden erfüllen – Zinsen noch niedrig

Wohnen wird in Deutschland immer teurer. Der deutsche Mieterbund hat errechnet, dass viele Mieter heute weit mehr als ein Drittel ihres Einkommens für Miete und Energie ausgeben. Das ist so viel wie nie zuvor. Der Ausweg ist die eigene Immobilie.

Steigende Wohnnebenkosten für Strom, Gas und Heizung, Mietkostenerhöhungen um durchschnittlich 3,1 Prozent – vor allem für Familien und junge Menschen ist eine gemietete Immobilie oft kaum noch bezahlbar. Gleichzeitig muss an die private Altersvorsorge gedacht werden. Geld – das dann im Budget für das Wohnen fehlt. Es gibt einen Ausweg aus diesem Dilemma: Immobilienbesitzer zahlen die Miete in ihre eigene Tasche, profitieren von mehr Lebensqualität in den eigenen vier Wänden und schaffen sich gleichzeitig einen soliden Baustein für die private Altersvorsorge.

Der Kauf oder Bau einer eigenen Immobilie lässt sich derzeit noch immer außergewöhnlich günstig finanzieren. Die niedrigen Hypothekenzinsen sind geradezu eine Steilvorlage für alle, die auf die eigenen vier Wände setzen wollen. Schließlich steht das eigene Heim für Sicherheit, Beständigkeit und einen sorglosen Ruhestand. Auch Vater Staat, Länder und Gemeinden fördern Häuslebauer vor allem beim energieeffizienten Bauen nach Kräften. Dabei kommt Erwerbern von Wohneigentum die Wohn-Riester-Förderung zugute. Ein weiterer Vorteil sind die derzeit noch sehr günstigen Zinsen für Baugeld. Die Konditionen für Baufinanzierungen werden in den nächsten Jahren eher wieder teurer.

Die Umzugskisten sind gepackt. Wer jetzt baut, profitiert von noch immer außergewöhnlich niedrigen Hypothekenzinsen. Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen

Experten warnen trotz günstigen Baugelds dennoch vor überstürzten Entscheidungen, wichtig ist und bleibt eine solide Finanzierung. Jeder angehende Bauherr sollte gründlich prüfen und sich beraten lassen, welche Raten er monatlich verkraften kann. Denn auch in der Niedrigzinsphase gehen Häuslebauer und Immobilienkäufer große Risiken ein, im Normalfall verschulden sie sich über Jahre hinweg mit hohen Summen.

Die eigenen vier Wänden lassen sich derzeit immer noch günstig erfüllen. Foto: Bauherren Schutzbund.

Der Verband Privater Bauherren rät daher, sich gegen dieses Risiko entsprechend abzusichern. Zu den wichtigsten Versicherungen für private Bauherren gehören nach Ansicht des Verbraucherschutzverbandes die Bauleistungsversicherung, die Bauherrenhaftpflicht und die Wohngebäudeversicherung. Alle drei schützen die teuren Investitionen des Bauherrn während und nach dem Bau, in einer Zeit, in der die finanzielle Lage der Bauherren meist sehr angespannt ist. Um sich gegen weitere Eventualitäten abzusichern, kann auch der Abschluss einer Risikolebensversicherung sinnvoll sein.

Der Bau bzw. Kauf eines Eigenheimes oder eine komplette Modernisierung ist eine große finanzielle Investition, die gut geplant werden will. Die Wahl des passenden Finanzierungskonzeptes und eine kompetente und umfassende Beratung sind wichtig. Die sollte auch alle Förderleistungen umfassen. Das Baukonzept für die eigenen vier Wände will wohl durchdacht sein: Energieeffizienz und Komfort fürs Alter sind besonders wichtig, daher sollte eine vorausschauende Planung auch die richtige Wahl des Architekten sowie der Handwerker umfassen. Sie helfen, Kosten zu senken und Flexibilität für die Zukunft zu sichern. Denn im Vordergrund steht das Grundbedürfnis der Menschen, sich aus dem Mietdilemma zu befreien und in den eigenen vier Wänden Sicherheit und Geborgenheit zu finden.

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

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

Schottmüller
Holz- und Alukonstruktionen
Alter Eltser Weg 6 / 59494 Soest
Tel.: 0 29 21/ 9 81 84 01
www.schottmueller.biz
• Carporte
• Fassadengestaltung
• Gartenhäuser
• 3-D Visualisierung
• Markisen
• Rollläden
• Außenbeschattungen
• Raffstores
• Wintergärten
• Terrassenüberdachungen aus Holz und Aluminium

Anzeige

Medywell: Entspannen und Verwöhnen lassen

Wohlfühloase im Thermalbad: Wellness, Beauty, Kosmetik

Wenn der Frühling die Natur in frische Farben taucht, dann gönnen sich schönheitsbewusste Frauen gern einen neuen Duft oder ein leichtes Frühlings-Make-up. Die richtige Adresse zum Entspannen und Verwöhnen ist das Medywell in Bad Sassendorf. Hier bietet sich im Thermal-Solebad die richtige Kombination von Entspannung, sportlicher Betätigung und Wohlfühlatmosphäre.

„Lassen Sie sich inspirieren und tun Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes“, lädt Martina Gundelach ein, die seit einem Jahr die Wohlfühloase in Bad Sassendorfs guter Stube führt und mit ihren Mitarbeiterinnen als kompetente Ansprechpartnerin bereitsteht, wenn es um Wellness und Kosmetik geht. Integriert ist die Massagewelt des Thermalbades. Burkhard Busemann und Udo Hahlhege bieten hier eine breite Palette der gesundheitsfördernden Behandlungen an. Pflegeprodukte und Kosmetika, Bademoden und Textilien ergänzen das Sortiment. Von Beauty Behandlungen bis Thalasso-Wellness, Maniküre, Pediküre bis zur Faltenbehandlung stehen vielseitige Wohlfühl-Angebote bereit. Mit Martina Gundelach kümmern sich Natalia Bauer, Anne Bender, Katja Roleff und Nadine Krahe´ um das Wohlergehen der Kunden, Nadine Krahe verfügt über eine Spezialausbildung für Permanent-Make-up, ein Verfahren das Schattierung oder Härchenzeichnung auf Lider, Lippen und Brauen bringt und eine Alternative zum täglichen Make-up darstellt.

„Laden Sie ihre Energiereserven wieder auf. Lassen Sie sich verwöhnen und entfliehen sie dem Alltag. Lassen Sie sich entführen in die Welt des Wohlbefindens, und erleben Sie eine exklusive Pflege für allerhöchste Ansprüche“, verdeutlicht das Kosmetikerinnen-Team: „Wir bieten Ruhe und Entspannung, exklusive Wellness-Verwöhnprogramme und hochwirksame Beauty-Pflegeprodukte, kombiniert mit besonderen Behandlungselementen“.

Mit BABOR und BIOMARIS vertraut Medywell auf besondere Qualität der professionellen Hautpflege. Und das an 362 Tagen im Jahr: Mediwell ist täglich von 10 bis 18.30 Uhr geöffnet. Auch an Samstagen und Sonntagen und an Feiertagen.

So könnte Ihr Verwöhn-Programm aussehen:

Thalasso-Gesichts-Behandlung
Hautdiagnose
Reinigung
Peeling
Ausreinigung
Salz-Kompresse
Kleine Gesichtsmassage
Maske
Tagespflege
Pflegeplanerstellung

Wellness-Tag mit Biomaris
Besuch der Bade- oder Saunalandschaft
Kleine Stärkung im Sauna-Bistro
Ganzkörper-Peeling
Meersalz-Milchbad mit Rosenblüten
Harmoniemassage für den Rücken
Tiefenreinigung Gesicht

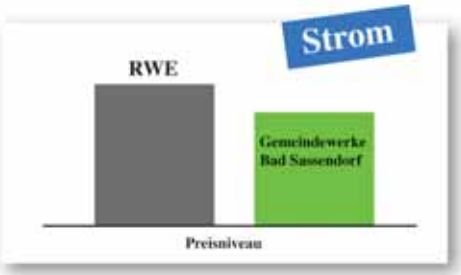
Thalasso Beauty-Tag
Nutzung der Bade- oder Saunalandschaft
Ganzkörper-Salzbehandlung
Meersalz-Milchbad
Meerwassertrunk
Harmonie-Massage
Gesichtsbehandlung Auch ohne Nutrzung der Badelandschaft buchbar, Handtücher und Bademäntel werden gestellt

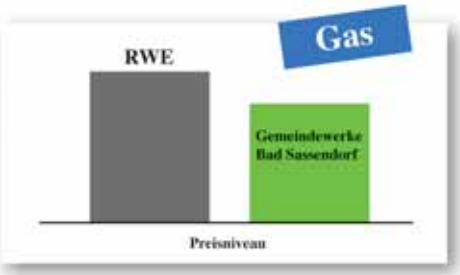
Aktionsbehandlung März und April 2013
Biomaris Frühjahrskick
Reinigung • Limetten-Zucker-Peeling Gesichts-Hals- und Dekollete-Massage mit Sanddorn-Öl • Abschlusspflege Behandlungsdauer: 30 Minuten
Jetzt nur 29 Euro

MedyWell
Gartenstraße 26
59505 Bad Sassendorf
Tel.: 02921 5014621
info@medy-well.de
www.medy-well.de

Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG
kompetent sicher immer für Sie da

Strom & Gas: Jetzt vergleichen und viel Geld sparen!





Verglichen werden die Tarife „RWE Klassik Strom“ und „RWE Klassik Gas“ gemäß RWE Kundeninformation auf www.rwe.de (Stand: 01.03.2013) mit unseren Tarifen bei einem Durchschnittsverbrauch von 4.000 kWh/Jahr (Strom) bzw. 25.000 kWh/Jahr (Gas).

Das könnten *Ihre* Preise sein!

		RWE		Gemeindewerke Bad Sassendorf		Ersparnis
Strom	Arbeitspreis	28,98	ct/kWh	24,75	ct/kWh	**176,34 €/Jahr**
	Grundpreis	99,96	€/Jahr	92,82	€/Jahr	
Vergleich gegenüber „RWE Klassik Strom“ bei einem Jahresverbrauch von 4.000 kWh						
Gas	Arbeitspreis	6,88	ct/kWh	5,99	ct/kWh	**276,72 €/Jahr**
	Grundpreis	128,52	€/Jahr	83,30	€/Jahr	
Vergleich gegenüber „RWE Klassik Gas“ bei einem Jahresverbrauch von 25.000 kWh/Jahr						

Die Vorteile der Gemeindewerke Bad Sassendorf:
- keine Kaution
- keine Vorkasse
- keine Langfrist-Bindung

Nutzen Sie Ihr Sonderkündigungsrecht bei Preiserhöhungen. Alle Kündigungsformalitäten erledigen wir für Sie!

Rufen Sie uns an: 0 29 21/5 05 81
Mail: gemeindewerke@bad-sassendorf.de

Wechselformulare finden Sie auch im Internet unter: www.gw-bad-sassendorf.de

Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG

Stromlieferauftrag für Haushaltskunden

Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG

1. Kunde / Antragsteller

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße, Haus-Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Regelzone RWE

Verbrauchsanschrift (falls abweichend von Kunde/Antragsteller)

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Verbrauchsdaten

Anzahl Personen im Haushalt: _____

Jahresverbrauch in kWh: _____

Zählernummer: _____

2. Bei Vertragswechsel (kein Umzug)

Derzeitiger Versorger: _____

Kundennummer: _____

☐ selbst gekündigt zum: _____

Bei Wohnungswechsel (Umzug)

Name des Vormieters: _____

Zählerstand bei Wohnungsübernahme: _____

Datum der Wohnungsübernahme: _____

3. Auftragserteilung

Ich entscheide mich für folgendes Angebot, gültig bis 31.12.2013:

Bruttopreise*:	HT
Arbeitspreis	24,75 ct/kWh
Grundpreis	92,82 €/Jahr

☒ zum nächstmöglichen Termin oder

☐ zum _____

*Von der Preisgarantie ausgenommen sind Änderungen der Strom- und Umsatzsteuer, evtl. die Neueinführung von Steuern und Abgaben sowie Änderungen der EEG- u. KWK-Umlage (Ausgangsbasis 2013). Ebenfalls ausgenommen ist eine vom Netzbetreiber erhobene und von den Übertragungsnetzbetreibern festgelegte Umlage nach § 19 Abs. 2 Strom NEV, sowie Offshore-Haftungsumlage.

Der Vertrag hat eine unbefristete Laufzeit. Er kann von beiden Parteien mit einer Frist von einem Monat zum Ende eines Monats gekündigt werden. Die Abrechnung erfolgt jährlich. Sie zahlen monatliche Abschläge, deren Höhe die Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG auf Basis Ihrer letzten Jahresstromrechnung bzw. anhand der von Ihnen gemachten Angaben ermitteln. Es gelten die Stromlieferungsbedingungen gem. GVV und die Ergänzenden Bedingungen der Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG , die ich zur Kenntnis genommen habe. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG zur Bonitätsprüfung Auskünfte über mich einholen bzw. Daten über nicht vertragsgemäßes Verhalten, insbesondere Zahlungsverzug, an die entsprechenden Auskunfteien übermitteln. Alle Daten werden unter Berücksichtigung des Bundesdatenschutzgesetzes verarbeitet. Der Vertrag kommt mit schriftlicher Bestätigung durch die Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG zustande, die mir in den nächsten Tagen zugeht. Hiermit bevollmächtige ich die Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG , meinen bestehenden Stromlieferungsvertrag bei meinem bisherigen Stromversorger zum nächstmöglichen Zeitpunkt zu kündigen und alle zur Vertragserfüllung notwendigen Vereinbarungen, insbesondere den Abschluss des Netznutzungs- und Netzanschlussnutzungsvertrages mit dem Netzbetreiber, in meinem Namen zu treffen. Ferner ermächtige ich die Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG , das fällige Netznutzungsentgelt für mich zu entrichten.

4. Einzugsermächtigung

Ich bevollmächtige die Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG hiermit, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit von dem angegebenen Girokonto durch Lastschrift einzuziehen. Ein Stromlieferungsvertrag kommt nur im Zusammenhang mit Erteilung einer Einzugsermächtigung zustande.

Kontonummer: _____

Bankleitzahl: _____

Bank: _____

Kontoinhaber: _____

✗ _____ Datum _____ Unterschrift

Dieses Formular bitte vollständig und gut lesbar ausfüllen und zurücksenden an:

Gemeindewerke
Bad Sassendorf GmbH & Co. KG

Eichendorffstr. 1
59505 Bad Sassendorf

5. Widerrufsrecht

Diesen Auftrag können Sie schriftlich, per Fax oder E-Mail (vertrieb@gw-bad-sassendorf.de) widerrufen. Der Widerruf ist rechtzeitig, wenn Sie die Mitteilung innerhalb von zwei Wochen ab Auftragserteilung an: Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG , Eichendorffstr. 1, 59505 Bad Sassendorf senden.

6. Vertragsunterschrift

Hiermit erteile ich die oben genannte Vollmacht gemäß Punkt 3 und beauftrage die Gemeindewerke Bad Sassendorf GmbH & Co. KG, mich nach Maßgabe des Vertrages mit elektrischer Energie zu beliefern. Ich habe von meinem Widerrufsrecht gemäß Punkt 5 Kenntnis genommen.

✗ _____ Datum _____ Unterschrift

Formular drucken

oder per Fax: (02921) 505981 Telefonnr. für Rückfragen: (02921) 50581

Der Frühling ist nah

Farben im Anmarsch: Der Garten wartet für die neue Saison

Der Frühling ist nah und weckt die Lust darauf, wieder draußen aktiv zu werden und die Natur zu erleben. Manche Pflanzen durchlaufen jetzt eine eindrucksvolle Verwandlung, wenn sich Blütenknospen öffnen - oft mit erstaunlicher Schnelligkeit, beinahe über Nacht.

Einzelblüten der Rhododendren bezaubern oft mit einer auffallenden Zeichnung im Inneren oder mit schönem Farbverlauf zum Rand der Blüte. Fotos: PdM.

Gärten bieten in dieser Jahreszeit besonders viele neue Impressionen, denn immer mehr Gehölze, Stauden und Zwiebelblumen blühen oder treiben aus. Falls im eigenen Garten Farbe fehlt, ist die Zeit günstig, um ihn mit neuen Gehölzen und Stauden interessanter zu machen. Das Pflanzenangebot ist groß, denn jetzt ist Pflanzzeit. Die Experten im Facheinzelhandel können bei der Auswahl beraten. Es lohnt sich, dabei auch die anderen Jahreszeiten im Blick zu haben, damit es im Garten immer etwas zu entdecken gibt.

Ideale Pflanzzeit

Das Wetter kann im März und April noch sehr unbeständig, nass und kühl sein. Diese Wechselhaftigkeit mit häufigem Regen hat aber durchaus Vorteile, denn sie macht den beginnenden Frühling zur idealen Pflanzzeit: Frisch gepflanzte Gehölze und Stauden müssen besonders gut mit Wasser versorgt werden, weil sie Zeit brauchen, bis sie am neuen Standort richtig eingewurzelt sind. Die Regenphasen tragen dazu bei, dass der Boden nach dem Winter noch für einige Zeit gut feucht bleibt und nicht so schnell austrocknet wie im Sommer. Der Frühling ist nicht nur eine gute Pflanzzeit, auch darüber hinaus gibt es im Garten nach dem Ende des Winters einiges zu tun.

Rückschnitt

Im Sommer und Herbst blühende Sträucher können jetzt zurückgeschnitten werden. Mit Beginn der Wachstumsphase ist es auch Zeit zum Jäten und für eine dem Standort und den Pflanzen angepasste Frühjahrsdüngung. Sie sorgt für einen guten Start ins Gartenjahr. Um die Feuchtigkeit im Boden zu halten und das Keimen von unerwünschten Wildkräutern zu unterdrücken, kann der Boden gemulcht werden. Auch der Rasen braucht jetzt Aufmerksamkeit, denn er beginnt wieder zu wachsen.

Das Jahr vorbereiten

Durch Vertikutieren wird er von Moos und Grasfilz befreit. Dadurch lässt sich die Sauerstoffversorgung des Bodens verbessern und der Rasen entwickelt sich gleichmäßiger. So werden jetzt mit guter Pflege und neuer Pflanzung beste Voraussetzungen für ein schönes Gartenjahr geschaffen. **PdM**

Anzeige

Konditor-Weltmeisterin trifft „gelben Klassiker“

Workshop zum Backen mit VERPOORTEN – Genießer-Sets gewinnen

Mit himmlisch leckeren Backrezepten ist sie derzeit das Maß aller Dinge, wenn es um ausgefallene Back-Variationen auf höchstem Niveau geht: Konditor-Weltmeisterin Andrea Schirmaier-Huber (35) zählt zur kulinarischen Elite des Landes.

Back-Fans haben jetzt die Chance, im Rahmen eines einmaligen Back-Workshops von ihr zu lernen. Exklusiv für das Bonner Familienunternehmen VERPOORTEN hat sie vier gelingsichere Back-Kreationen mit dem „gelben Klassiker“ entwickelt, die sie gemeinsam mit den Back-Workshop-Teilnehmern zubereiten wird. Dabei verrät sie wertvolle Tipps und Tricks zum Thema Backen und zeigt, wie vielseitig VERPOORTEN ORIGINAL einsetzbar ist. Teilnahmeplätze für den Back-Workshop werden ausschließlich im Rahmen eines Gewinnspiels verlost. Backen gehört in Deutschland zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Ganz oben auf der Liste der beliebtesten Backrezepte stehen köstliche Backideen für jede Gelegenheit mit dem „gelben Klassiker“ von VERPOORTEN. Und das hat seinen guten Grund: Mit VERPOORTEN ORIGINAL werden Cocktails, Smoothies, Kuchen, u.v.m. veredelt und zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis! Für VERPOORTEN hat die Konditor-Weltmeisterin raffinierte und gelingsichere Backrezepte entwickelt, die zu jedem Anlass passen. Details ihrer Back-Kreationen verrät sie jetzt noch nicht, die Backrezepte werden im Rahmen des Back-Workshops erstmals vorgestellt. Einen Vorgeschmack auf leckere Back-Kreationen mit dem „gelben Klassiker“ finden Back-Fans auf www.verpoorten.de.

Wir verlosen zusammen mit VERPOORTEN 23 exklusive Genießer-Sets bestehend aus einer 0,7 Flasche VERPOORTEN ORIGINAL in Geschenkhülle, zwei Longdrink-Gläsern und einem Rezeptbuch. Die Teilnahmebedingungen fidnen Sie im Internet unter www.fkwverlag.com

Frühlingserwachen auf dem Friedhof

Individuelle Bepflanzungen drücken Gedenken aus

Mit Ostern wird immer auch der Frühlingsbeginn verbunden. Auch auf den Friedhöfen erwacht wieder die Natur. Auch wenn Ostern in diesem Jahr schon früh gefeiert wird, ist es an der Zeit, die Gräber für den Frühling und Sommer zu bepflanzen.

Gräber werden zunehmend individuell gestaltet.

Der Trend bei der Bepflanzung geht zur Individualität, um so dem Gedenken an einen lieben verstorbenen Menschen persönlichen Ausdruck zu verleihen. Generell sind auch die Orte des Trauerns und des Abschiednehmens von Verstorbenen dem Zeitgeist unterworfen. Ihre Gestaltung unterliegt den jeweiligen gesellschaftlichen Normen, wissenschaftlichen Erkenntnissen, religiösen Vorstellungen sowie medialen Sehgewohnheiten. Bei der Grabgestaltung scheint es in den letzten Jahren eine gewisse Abkehr vom Mainstream und der ästhetischen Gleichschaltung zu geben. Nicht nur bei der Auswahl der Grabsteine und der Bepflanzung suchen viele Hinterbliebene nach individuellen Wegen. Anders als noch vor einigen Jahren, werden heute immer häufiger auch ganz persönliche und individuelle Trauerzeichen an einem öffentlichen Ort wie dem Friedhof platziert. Das können Kuscheltiere, kleine Engel, selbstgebastelte Osterhasen, Bänder in den Bäumen oder Fotos und Briefe sein. Designgrundsätze und traditionelle ästhetische Vorstellungen treten bei einer solchen Grabgestaltung zumeist in den Hintergrund.

Anzeige

LebensArt Sauerland: Ambiente garantiert

Erlesenes und Lifestyle

Im einzigartigen Ambiente des Jagdschlosses Herdringen bei Neheim-Hüsten werden vom 26. bis 28. April zur „LebensArt Sauerland“ hochwertige Einrichtungsideen, Feinkost, Mode, Schmuck sowie außergewöhnliche Trends für den Garten von renommierten Ausstellern angeboten.

Die fürstlichen Räumlichkeiten des Jagdschlosses mit seinen Sälen und Kreuzgängen als auch die traumhafte Parkanlage werden genutzt, um erlesenes Interieur, Mode, Schmuck, Frühjahrstrends und auch Möbel und Accessoires für den Outdoorbereich zu präsentieren. Das Jagdschloss Herdringen gilt bundesweit als besonderes Juwel unter den Schlössern und diente bereits häufig als Drehkulisse für bekannte Filmproduktionen.

Ausgewählte musikalische und künstlerische Darbietungen laden zum Verweilen und Lauschen ein. Feinkost-Spezialitäten und ein kulinarisches Angebot verwöhnen den Gaumen.

Die LebensArt Sauerland ist weit über die Grenzen der Region hinaus bekannt und fasziniert Kenner des Savoir-Vivre in ganz Deutschland. Es erwartet Sie eine außergewöhnliche Veranstaltung. Die perfekte Autobahnanbindung über die A46 erleichtert die Anreise zum Jagdschloss in Herdringen.

Ihr Horoskop für März

Widder 21.3. - 20.4. Wecken Sie keine Hoffnungen, die Sie nicht erfüllen können, nur um schneller an Ihr geplantes Ziel zu kommen. Das kann daneben gehen. Das gilt im privaten und beruflichen Bereich.

Stier 21.4. - 20.5. Sie haben einen sehr guten Freund in der Not geholfen. Er möchte sich revanchieren. Nehmen Sie seine Einladung an. Im Job könnte eine Beförderung winken.

Zwillinge 21.5. - 21.6. Im Überschwang der Gefühle können Sie dazu verleitet werden, Dinge zu tun, die Sie bereuen werden. Machen sie die Augen auf und schalten sie den Verstand ein – auch wenn es schwer fällt.

Krebs 22.6. - 22.7. Bei Ihnen läuft alles wie am Schnürchen, mit irgendwelchen Rückschlägen brauchen Sie nicht zu rechnen. Leisten Sie sich deshalb auch mal ein Lotterielos. Sie könnten unter den Gewinnern sein.

Löwe 23.7. - 23.8. Sie wollen erfolgreich sein, ohne sich anzustrengen? Leisten Sie in der ersten Monatshälfte besser etwas, sonst haben Sie die Rechnung ohne den Wirt gemacht. Vermeiden Sie daheim Auseinandersetzungen.

Jungfrau 24.8. - 23.9. Auch wenn der Himmel nicht voller Geigen hängt, können Sie den Monat schön gestalten. Sorgen Sie in der Freizeit doch für eine gemütliche Atmosphäre oder führen Sie Ihre bessere Hälfte nett aus.

Waage 24.9.-23.10. Geben Sie sich gleich in der ersten Märzwoche einen Ruck und lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf. Unterstützend kann ein Kurztrip in die Sonne sein. Hier können Sie Energie tanken.

Skorpion 24.10. - 22.11. Das Thema Liebe macht Ihnen zu schaffen. Wenn Sie einen Besuch machen, denken sie daran, dass ein Beweis der Zuneigung fällig ist. Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.

Schütze 23.11. - 21.12. Ihnen fällt das Richtige ein, Chancen zu nutzen und schnelle Lösungen zu finden. Oben drauf haben Sie noch ein super Gespür für das richtige Timing. So können Sie viel in Bewegung bringen.

Steinbock 22.12. - 20.1. In Herzensdingen kann es ein netter Monat werden. Eine Begegnung verspricht mehr als nur ein Abenteuer zu werden. Wollen Sie sich darauf einlassen oder spielen Sie mit dem Feuer?

Wassermann 21.1. - 19. 2. Sie wirbeln im Job tüchtig rum und wollen einen Jahresauftrag in einem Monat erledigen. Statt sich auch die Freizeit mit Arbeit zu vermiesen, sollten Sie sich lieber einem Buch widmen.

Fische 20.2. - 20.3. Gesteigerte Aktivitäten in allen Lebensbereichen werden in diesen Wochen begünstigt. Die Gelegenheit, etwa auf den Weg zu bringen.

Das Shopping-Center
unter freiem Himmel.

VERKAUFSOFFENER SONNTAG
10. März von 13.00 – 18.00 Uhr

Frühlingsfest

08.-10. MÄRZ 2013

Sa. NEHEIMER-KNEIPENNACHT!

NEHEIMER KNEIPENNACHT
9 KNEIPEN - 9 SHOWS
FILMSCHÄTZE UNTER DER ARCADE

NEHEIMER HUNDEWELT
MIT HUNDE
CASTING SHOW

AUTO + FREIZEIT-
FRÜHLING
MIT THW SHOW

neheim
Die Einkaufswelt

www.neheim.de twitter

175 JAHRE Sparkasse Arnsberg-Sundern

Das Örtliche
www.dasoertliche.de

wfa wirtschaftsförderung arnsberg

VORWEG GEHEN

VELTINS