26. Jahrgang | 2-monatlich | kostenlos

März 2014

BAD SASSENDORF Journal

Anzeige

EIN BRUCH IST SCHNELL GEHOBEN

SOEST

Dem einen passiert es beim Tragen, dem anderen beim Husten oder Niesen: Ein Leistenbruch ist eine der häufigsten Erkrankungen, die in Deutschland operativ behandelt werden. Jährlich unterziehen sich rund 230.000 Menschen dem Eingriff.

Eine wirkungsvolle Alternative gibt es nicht: Die Operation ist die einzige Methode, eine Heilung zu erzielen. Auch am Marienkrankenhaus in Soest steht die Behandlung von Leistenoperationen fast auf jedem OP-Plan. Ein Vorteil der Häufigkeit: Die Patienten profitieren von der Routine. In aller Regel können sie bereits wieder am Tag nach dem Eingriff das Haus verlassen. Teilweise auch noch am gleichen.

Doch wie kommt es eigentlich, dass sich so viele Menschen, um es volkstümlich zu formulieren, „einen Bruch heben"? Huschang Amir-Kabirian, Chefarzt der Abteilung für Allgemein-und Viszeralchirurgie, hat dafür eine einfache Erklärung parat: „Grundsätzlich haben Patienten mit Leistenbruch dort eine Bindegewebsschwäche". Die Leiste ist somit eine Sollbruchstelle unseres Körpers, die der Anatomie geschuldet ist. Oder anders: dem Druck, der auf der Leiste lastet.

Die muskelfreie Sehnenplatte – bestehend aus Bindegewebe – ist nämlich wie ein Halteband zwischen Bauchmuskeln und Schambein gespannt und stützt den Bauchraum ab. Das kann mitunter zu viel für die Leiste werden – wie etwa beim Heben, Niesen oder Husten, wenn sich der Druck noch weiter verstärkt. Wird dieser nun zu groß, kann die Leiste nachgeben. Bauchfell durchbricht die Sehnenplatte. Tritt hierbei ein Teil des Darms mit aus und klemmt sich im Bruch ein, kann es sogar lebensgefährlich werden: Eine Notfalloperation ist in diesem Fall unumgänglich. Was die Behandlung betrifft, kann sich die Medizin auf einen umfangreichen Erfahrungsschatz stützen: Bereits vor rund 3.500 Jahren wurde im Papyrus Ebers, dem Kompendium der ägyptischen Medizin, die Operation des Leistenbruchs beschrieben. Ein großer Durchbruch gelang Anfang der 1990er Jahre mit der Etablierung des minimal-invasiven Verfahrens: Die Ärzte um Chefarzt Amir-Karibian benötigen nur noch drei kleine Schnittstellen, durch die sie eine Kamera und ihre Instrumente in den Bauchraum einführen – quasi wie durch ein Schlüsselloch.

In rund 70 Prozent der Fälle setzen die Chirurgen auf diese Option. Dies aus gutem Grund: „Da wir nur sehr kleine Schnitte dafür benötigen, können wir – im Vergleich zur herkömmlichen Operation – die Gefahr eines Wundinfektes stark reduzieren. Außerdem sind postoperative Beschwerden für die Patienten in der Regel wesentlich geringer." Ein weiterer Effekt: Weil sich die Chirurgen mit einer Kamera durch den Bauchraum bewegen, schauen sie, ob ihnen sonst noch etwas auffällt. Schon einige Male haben sie dabei Krebserkrankungen an Magen, Darm oder Leber entdeckt, die vorher nicht bekannt waren. Weiterer Vorteil: Die Narben sind nach einem Jahr fast verschwunden.

Um den Bruch optimal zu verschließen, stützen die Ärzte das Gewebe mit einem Kunststoffnetz. Die endoskopische Methode ist deshalb vor allem auch dann erste Wahl, wenn sich Patienten vorstellen, die schon einmal herkömmlich operiert wurden und bei denen ein Leistenbruch wieder aufgetreten ist. „Hier können wir per Endoskop die Bauchdecke ‚von innen bzw. von der Hinterwand' stabilisieren und müssen die Narbe der letzten OP nicht wieder durchtrennen. Und somit ist das Operationsrisiko für den Patienten gemindert", berichtet der Chefarzt. Nur bei jungen Patienten, die sich noch im Wachstum befinden und bei denen die Bauchdecke noch sehr fest ist, wird oft noch auf den Einsatz eines Netzes verzichtet.

MARIEN KRANKENHAUS SOEST

Huschang Amir-Kabirian

Chefarzt der Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie

KONTAKT:
Tel. 02921/391-1110
Fax: 02921/391-1142
www.mkh-soest.de

IMPRESSUM

Die Illustrierte für Bad Sassendorf im 26. 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:

Liebe Leserin, lieber Leser,

Rosenmontag erst im März, Pfingsten erst am zweiten Juni-Wochenende: Dieses Jahr feiern wir Ostern spät, Ostersonntag erst am 20. April. Doch nicht genug dieser „Merkwürdigkeiten": Erinnern Sie sich noch an das Frühlingswetter zu Weihnachten? Haben Sie in diesem Jahr schon eine Schneeflocke gesehen? Viele nicht, aber die japanische Kirsche lässt ihre Blütenblätter rieseln, die ersten Rosenknospen treiben, Frühlingsblüher gaukeln den Fortschritt der Jahreszeit vor. Natürlich hat das alles nichts miteinander zu tun, lassen Wetterkapriolen und Kalender-Besonderheiten „Verschwörungstheorien" blühen.

Kümmern wir uns also zunächst um den Kalender: Der Mond bestimmt den Termin des Osterfestes. Kirchliche Vordenker entschieden auf dem Konzil von Nicäa im Jahr 325, dass sich Ostern am Mondverlauf orientieren und am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsbeginn gefeiert werden soll. Der Frühlingsanfang wurde auf den 21. März festgelegt, obwohl er astronomisch variieren kann.

Und wann ist der früheste mögliche Ostertermin? Wenn der erste Frühlingsvollmond mit dem 21. März zusammenfällt und der nächste Tag ein Sonntag ist, kann der früheste Ostertermin der 22. März sein. Das ist jedoch selten und in den Jahrhunderten nur viermal vorgekommen, in den Jahren 1818, 1761, 1693 und1598. Der späteste aller Oster-Termine ist der 25. April. Das kommt vor, wenn am 20. März Vollmond war. Dann ist der nächste Vollmond im Frühling erst 29 Tage später. Im Jahr 2038 wird dies am 19. April der Fall sein. Erst am darauf folgenden Sonntag ist dann Ostern: Am 25. April. Zuletzt lag Ostern 1943 auf einem 25. April. 2011 haben wir Ostern am 24. April gefeiert, davor war dieser Tag zuletzt im Jahre 1859 „auserkoren", das nächste Mal wird dieses Datum erst 2095 für das Osterfeuer sorgen.

Nun müssen wir uns noch um das Wetter kümmern: „Alles im grünen Bereich", sagen die einen, „Klimawandel" die anderen. Nach einigen durchaus imposanten Wintern haben wir nun die „light"-Version erlebt. Doch die hat es auch immer mal wieder gegeben. Haken wir also den Winter ab, freuen wir uns auf ein schönes Frühjahr, wünscht Ihr Team vom BAD SASSENDORF JOURNAL

Jazz in der Scheune

Evergreens locken: Diesmal mit Angela Brown

Jeden dritten Samstag im Monat lädt die Danubius-Combo, begnadete Jazzer zum „Jazz in der Scheune" in die Kulturscheune auf Hof Haulle ein. Am Samstag, 19. April, 19.30 Uhr ist es wieder soweit.

Berühmte Evergreens bekannter Jazz-Legenden wie Irwing Berlin, Duke Ellington, George Gershwin, Glenn Miller u.v.m. stehen auf dem Programm. Als Special Guests sind dieses Mal Angela Brown „The Blues Lady from Chicago" und Christian Bleiming am Piano mit dabei.

Angela Brown ist nicht nur durch Charme, Witz und Persönlichkeit raumgreifend. Ihre Stimme ist gewaltig, sie selbst unwiderstehlich. Brown hat die Aura der legendären Bluessängerinnen der Zwanziger Jahre und sie tritt nahtlos die Nachfolge von Sängerinnen wie Bessie Smith und Ma Rainey an.

Fiege Umweltservice
Ihr Entsorgungsfachbetrieb im Kreis Soest

Containerdienst • Recycling • Schrotthandel
Tel.:02921-5858 www.fiegeumweltservice.de
Steinkuhler Weg 18 • Bad Sassendorf

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

Anzeige

LebensArt Sauerland

25.–27. April 2014
im Jagdschloss Herdringen

Das Original im Jagdschloss Herdringen!

Die 15. Auflage der exklusiven Veranstaltung erwartet Sie im einzigartigen Ambiente des Jagdschlosses Herdringen. Es werden 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 sowie die schöne Außenanlage werden hierzu genutzt.** Das Jagdschloss Herdringen gilt bundesweit als besonderes Juwel unter den Schlössern und diente häufig als Drehkulisse für bekannte Fernsehproduktionen. Ausgewählte kulturelle und künstlerische Darbietungen laden zum Verweilen und Staunen ein. Ein kulinarisches Angebot verwöhnt den Gaumen. Die LebensArt Sauerland ist weit über die Grenzen der Region hinaus bekannt und Publikumsmagnet für Kenner in ganz Deutschland. Die perfekte Autobahnanbindung über die A46 erleichtert die Anreise. Freuen Sie sich auf eine außergewöhnliche Veranstaltung! Weitere Informationen finden Sie unter:

www.lebensart-sauerland.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Freitag,	25. April 2014	14–19 Uhr
Samstag,	26. April 2014	10–18 Uhr
Sonntag,	27. April 2014	11–18 Uhr

VERANSTALTUNGSORT
Jagdschloss Herdringen
Zum Herdringer Schloss 7
59757 Arnsberg-Herdringen

EINTRITT
Erwachsene 8,50 Euro,
Kinder & Jugendliche
unter 16 Jahren frei.

VERANSTALTER
ROSE-HANDWERK
Vertriebs GmbH, Meschede,
Tel. 02937 - 96989-0

Parken frei
(Nähe Schloss).
Angeleinte Hunde sind willkommen.

Erlesenes Interieur · Mode · Schmuck · Frühjahrstrends
Feinkost · Kultur · Exclusives für Garten und Terrasse

Frühlingserwachen in unserer Kosmetikkabine!

Intensive Feuchtigkeitsbehandlung
- Hautdiagnose
- Reinigung
- Peeling
- Feuchtigkeitsampulle
- Massage
- Tagespflege
- kleines Make-Up
- Pflegeplanerstellung

statt 59- Euro
nur 45,- Euro*

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Verwöhntermin
*gültig bis 30.04.2014

Beauty&Wellness
Gisela Droste

Parfümerie & Hautnah
Kaiserstraße 5
Fußgängerzone
59505 Bad Sassendorf
Tel.: 0 29 21/5 51 46

Markt 9
59494 Soest
Tel.: 0 29 21/3 19 28 09

www.wellness-droste.de

lichtblick praxis für psychotherapie uta ellies heilpraktikerin

Achtsamkeitstraining Intensivwochenende für Einsteiger

uta ellies heilpraktikerin (psychotherapie)

Es gibt viele Gründe, an einem Achtsamkeitskurs teilzunehmen:
- Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens
- Verbesserung der körpereigenen Selbstheilungskräfte
- als Ergänzung Psychotherapie
- bei Stressbelastung am Arbeitsplatz und zu Hause
- bei Schmerzen und chronischen Erkrankungen
- bei Burn-out und Erschöpfungszuständen
- zur persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung

Wochenende-Intensivkurs (22./23. März 2014)

An diesem intensiven Wochenende wird der Weg in die Achtsamkeit geebnet. Für jeden Kursteilnehmer gibt es ein umfangreiches Skript und auch Übungs-CD´s für zuhause.

Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag 10.00 - 16.00 Uhr (159,-€)
Seminarort: Gärtnerhof Röllingsen, Am Eichenkamp 3, 59494 Soest.
Anmeldung für dieses Wochenende und Terminvereinbarungen für Einzelsitzungen (keine gesetzliche Kassenleistung)
Tel.: 0 29 21 - 3 44 03 86

Weitere Infos über alle Leistungen unter www.lichtblick-soest.de

Frauenpower zur Kommunalwahl

Weslarner Theatergruppe will die „Männerherrschaft“ brechen

Die Theatergruppe Weslarn wartet in diesem Frühjahr wieder mit einer Komödie auf, die im Jahr der Kommunalwahl besonders aktuelle Bezüge erfährt. „Frauenpower“ heißt das Stück.

Eigentlich sollte es in der Gemeinde wieder einen Wahlkampf geben, wie man ihn kennt. Die Ortsgewaltigen kandidieren, werden selbstverständlich gewählt und treiben in der nächsten Amtsperiode weiterhin ihr Unwesen. Bürgermeister Heinz Gescheidle wäre sicher zufieden, wenn er am Ratstisch seine alten Kumpanen wieder um sich hätte. Aber alles kommt anders.

Bei dieser Wahl hat sich erstmals eine Frauenliste gebildet, mit dem Ziel, die Männerherrschaft zu brechen. Mit ihrem nicht alltäglichen Wahlprogramm, das gravierende Einschnitte in die „heile Männerwelt“ vorsieht, findet die Frauenliste unter Führung von Kunigunde Schlotterbeck große Zustimmung bei den weiblichen Wählern. Die Hälfte der Gemeinderatssitze scheinen sicher. Grund genug für den Bürgermeister, den Vormarsch der resoluten ,,Emanzen“ zu bremsen und dazu ist ihm jedes Mittel recht. Damit sind Verwicklungen vorprogrammiert.

Eingeladen wird am 15., 21. und 22. März jeweils um 20 Uhr, am 16. März und am 23. März hebt sich der Vorhang in der Weslarner Schützenhalle bereits ab 19 Uhr. Mitspieler sind Hinrich Balsters, Natascha Kuhn, Alexander Pfeffer, Willi Finnemann, Ulla Kampmann, Erika Wiemer, Frank Liedmeier, Thea Netzeband, Jürgen Eickhoff, Manuela Previdi, Niklas Kopper, Inga Hillebrand. Die Regie führen Willi Finnemann und Ariane Falkenberg. Kartenvorbestellungen unter 02921 1 7697860 AB.

„Männschliche“ Schwächen

Enthüllungskomödie zum Frauentag: Ganz oder gar nicht

Der Internationale Frauentag steht am Samstag, 8. März in Bad Sassendorf unter der Frage „Ganz oder gar nicht?“. Die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Soest laden ab 20 Uhr zur „Ladies Night“ ins Tagungs- und Kongresszentrum. Geboten wird ein Programm, das man in der ältesten Gemeinde in NRW nicht erwarten würde…

Kein Job, kein Geld, keine Unterhosen – Fünf arbeitslose Männer, die aus lauter Not auf die waghalsige Idee kommen, es den erfolgreichen „Chippendales“ gleich zu tun. Sie strippen. Doch sie haben Rettungsringe und Hühnerbrüste! Wie wird man(n) Herr über die eigene Scham, über klemmende Reißverschlüsse? Am Samstag, 8. März, erwartet das Publikum in Bad Sassendorf eine turbulente Inszenierung des fischer & jung ensemble: Ein Stück über „männschliche“ Schwächen, über Geldnot, Freundschaft, Verzweiflung, Mut und Größenwahn. Das Stichwort „gemeinsame Begegnungen“ wird ab 19 Uhr mit dem Sektempfang zum Auftakt berücksichtigt. Insbesondere die verschiedenen Frauenverbände und Gruppierungen nutzen diese Gelegenheit gerne, um das inzwischen entstandene Frauennetzwerk um weitere Maschen zu ergänzen.

Zum Thema „interessante Informationen“ wird die Europaabgeordnete Birgit Sippel erwartet, die in einem Redebeitrag ab 19.30 Uhr ihre politische Arbeit als Mitglied des Europäischen Parlaments erläutern wird. Als Veranstalter zeichnen neben der Arbeitsgemeinschaft der Gleichstellungsbeauftragten auch das Tagungszentrum, die Gemeinde und das Frauennetzwerk verantwortlich.

Wir verlosen insgesamt 3x 2 Eintrittskarten. Die Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet unter www.fkwverlag.com

Golf spielend lernen...

Sie möchten mit dem Golfspielen beginnen oder haben die Golfschläger sogar schon einmal geschwungen und Gefallen daran gefunden?
Dann sind Sie auf der Golfanlage Lippstadt genau richtig.
Einen Schnupperkurs und die DGV-Platzerlaubnis ohne Stress auf einer der schönsten Golfanlagen in OWL!

Schnupperkurse
Diese beliebten Kurse finden sonntags statt.
Gruppenunterricht,
Preis pro Person **35,- Euro**

Golfkurse zur DGV-Platzerlaubnis
(Wochenend-Intensiv- oder Wochenkurse)
Gruppenunterricht
Preis pro Person **249,- Euro**

Golfclub Lippstadt e.V.
Wiesenhausweg - Gut Mentzelsfelde, 59555 Lippstadt
Telefon 02941 810110, Telefax 02941 810114
www.golfclub-lippstadt.de Info@golfclub-lippstadt.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

GARDINEN KLINKE
liefert und montiert
- Gardinen
- Dekorationen
- Sonnenschutz
- Insektenschutz

kostenlos vor Ort Beratung
Jakobistraße 22
59494 Soest
fon 02921/15106
www.gardinen-klinke.de

Junker'S
RESTAURANT
www.junkers-kneipe.de
Tel: 02921 - 5 32 21

You are welcome

PADERBORN LIPPSTADT AIRPORT

Angebote vorbehaltlich Zwischenverkauf, Preisänderungen und Druckfehler. Kein Rechtsanspruch bei ausverkauften Flügen.

EINFACH NICHTSTUN!
ITS
Club Calimera

Familienurlaub und Badespass an Djerbas endlosen Stränden. Fliegen Sie mit dem Reiseveranstalter ITS direkt vom Paderborn-Lippstadt Airport nach Djerba und lernen Sie Tunesiens schönste Seiten kennen. Beratung & Buchung in Ihrem Reisebüro.
airport-pad.com

Frühling fordert Fitnesskur für das Auto

Auch Motorräder sollten vor Saisonbeginn geprüft werden

Wenn die Meteorologen den Frühling ansagen, wird es Zeit für die automobile Fitnesskur. Auch wenn der Winter bislang recht mild war, haben Split, Salz und Steinschläge Lack und Scheiben leiden lassen.

Mit einem gründlichen Check wird das Auto auf den Frühling vorbereitet. Foto: ProMotor.

Aber auch Batterie und Beleuchtung wurden im Winter besonders beansprucht. Scheibenwischer, Reifen und Stoßdämpfer hatten Stress. Damit die automobile Sommerzeit problemlos beginnen kann, hilft der Frühjahrs-Check im Kfz-Meisterbetrieb.

Die erste Sichtkontrolle nach der intensiven Wagenwäsche macht Lackschäden oder Steinschläge an der Frontscheibe sichtbar. Für klaren Durchblick sorgen neue Wischerblätter und die gründliche Reinigung der Scheiben von innen und außen. Der Batterietester klärt den Ladezustand der Batterie, Pol-Spray schützt vor Korrosion.

Ganz wichtig bei der Inspektion sind die Füllstände von Kühlwasser, Motoröl, Bremsflüssigkeit und Scheibenwischwasser. Bei Bedarf wird nachgefüllt.

Frühlingszeit ist Pollenzeit. Deshalb wird der Innenraumfilter unter die Lupe genommen. Dort lagern sich Staub, Ruß und Pollen ab. Ein sauberer Filter verringert die Verbreitung von Keimen und gleichzeitig das Sicherheitsrisiko beschlagener Scheiben. Die Stoßdämpfer hatten im Winter auch wegen der Schlaglöcher viel Arbeit. Durch hohen Verschleiß kann der Bremsweg länger werden. Auch Querlenker, Federbeine oder Spurstangen wurden belastet.

Ein Poltern an der Vorderachse kann auf beschädigte Koppelstangen oder ausgeschlagene Lager an den Lenkern zurückzuführen sein. Der Wechsel auf die Sommerräder bietet daher die beste Gelegenheit für eine Überprüfung.

Was für die Autos gilt, zählt erst recht für Motorräder. Doch bevor die ersten Touren anstehen, sollten sie in der Werkstatt gründlich durchgecheckt werden. Besonderes Augenmerk gilt den Reifen. Sie tragen wesentlich zur Sicherheit bei und dürfen nicht älter als sechs Jahre sein. Aber auch jüngere Reifen müssen wie die Antriebskette überprüft werden.

Ganz wichtig sind natürlich auch die Bremsen. Die Beläge, die Bremswirkung, der Druckpunkt und der Freilauf der Räder sollten vor der ersten Tour gecheckt werden. Viele Werkstätten bieten so einen Frühlings-Check für Autos beziehungsweise Motorräder kostengünstig an.

Grünsandstein und „Parkzauber“

Anlaufpunkte in Nachbarschaft und Region

Die Nachbarstadt Soest steht ganz im Zeichen des Grünsandsteins, der den historischen Stadtkern wesentlich prägt.

Viele historische Eindrücke sind natürlich auch in der Innenstadt möglich, dort warten nicht nur Einzelhandel und Gastronomie. Einblicke vermittelt auch die Führung „Sinfonie in Grünsandstein“, die am Sonntag, 16. März, um 14.30 Uhr startet und neben dem Besuch des Grünsandsteinmuseums auch einen Gang über einen Teilabschnitt der mittelalterlichen Wallanlage beinhaltet. Besonders reizvoll ist zu dieser Zeit auch ein winterlicher Spaziergang im Schein von Petroleumlampen. Gemeinsam mit dem Gästeführer geht es bei der „Mondscheinpromenade“, die am 21. März um 19.30 Uhr beginnt, auf Entdeckungsreise durch das abendliche Soest. Für alle Führungen eine telefonische Voranmeldung bei der Tourist Information Soest (02921/66350050) notwendig.

Der „Parkzauber“ im Grünen Winkel wird in diesem Jahr den Lippstädter Veranstaltungskalender bereichern. Nach der Premiere im Stadt-Jubiläumsjahr 2010 wird es vom 13. bis 15. Juni auch aus Anlass des 100jährigen Jubiläums des Marinevereins Lippstadt - eine Neuauflage des Familienfestes geben. Inmitten einer herrlichen Kulisse erwartet die Besucher neben einem tollem Bühnenprogramm und Abenteuerinseln für Kinder noch viele weitere Aktionen.

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

„Noah“ Servicegesellschaft
Menüdienst auf Rädern
Service für
Kindergärten | Schulen | Heime | Firmen und Senioren
Inh. Marzena Groll
Am Bahnhof 1
59505 Bad Sassendorf
Tel. 02921-36909 - 47
Fax 02921-36909 – 83

RESIDENZ AM MALERWINKEL
Wissen, was dem Menschen dient.

DAS ALTER SOLL DER URLAUB UNSERES LEBENS SEIN.
Servicewohnen • Stationäre Pflege • Urlaub für Senioren
Wasserstraße 3 | 59505 Bad Sassendorf | Telefon 02921 5090
info@residenz-sassendorf.de | www.residenz-sassendorf.de

www.fkwverlag.com

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

„Jetzt sind Sie mal dran“

„Frau Vital“ zum Internationalen Frauentag in Bad Sassendorf

„Jetzt sind Sie mal dran“! – Anlässlich des Internationalen Frauentages haben die Gemeinde Bad Sassendorf, die Westfälisches Gesundheitszentrum Holding GmbH und die Tagungs- und Kongresszentrum Bad Sassendorf mit „Frau Vital“ wieder ein besonderes Programm für Frauen entwickelt.

Frau Vital ist ein Angebot für Frauen unterschiedlichster Lebensphasen und –formen – ein Wochenende von Frauen für Frauen, das Gelegenheit bietet, sich von spannenden Workshops inspirieren zu lassen und aufzutanken, um dann frisch gestärkt und neu motiviert den Rückzug in den Alltag anzutreten.

Im Zusammensein und im Austausch wird die Fülle und Kostbarkeit der verschiedenen Lebenskonzepte erfahrbar – erst recht, wenn dabei viel gelacht, philosophiert und herrlich gefeiert wird. Gelegenheit dazu bieten die Workshops, die am Samstag, 8. März stattfinden und die Abendveranstaltungen am Freitag, 7. März und Samstag, 8. März.

Den Auftakt bildet am Freitag, 7. März, „Si Señor! – Musica Latina mit Margarita González“. Von sehnsuchtsvoll-romantisch bis mitreißend-lebensfroh – die spanisch-südamerikanische Band „Si Señor“ mit der Sängerin Margarita González wird die Teilnehmerinnen in seinen Bann ziehen. So klingen Sonne, Kuba, Strand und Lust. Am Buffet ist fürs leibliche Wohl gesorgt. Und im Anschluss kann bis in die Nacht noch weiter gefeiert und getanzt werden.. Am Samstag stehen von 9 bis 16 Uhr die verschiedenen Workshops auf dem Programm, „Mindful Eating“, „Kräuter- und Ernährungsberatung“, „Achtsamkeit“, „Brainwalking“, „Aquafitness“ und „Familie in Balance“.

Den Internationalen Frauentag feiern die Teilnehmerinnen am Samstag mit einem Sektempfang der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Soest und einer „Ladies Night“ im Tagungs- und Kongresszentrum Bad Sassendorf. Das Ensemble „Fischer & Jung“ präsentiert feinstes Theater in bester Comedy-Manier: Kein Job, kein Geld, keine Unterhosen – fünf arbeitslose Männer, die aus lauter Not heraus auf die waghalsige Idee kommen, es den legendären „Chippendales“ gleich zu tun. Sie strippen!

Der Sonntag steht ganz im Zeichen der Erholung und Entspannung. Die SoleTherme ist Anlaufstation. Informationen unter www.badsassendorf.de/frauvital.

Durchstarten nach halben Jahrhundert

Ausgewogene Ernährung und Bewegung im Mittelpunkt

Hat man das halbe Jahrhundert geschafft, ist man heute noch längst nicht alt. Im Gegenteil, ab 50 möchten viele Menschen noch mal richtig durchstarten. Wenn die Kinder flügge und die Karriereziele erreicht sind, bleibt vor allem mehr Zeit für einen selbst. Um diese aber auch genießen zu können, sind Fitness und Gesundheit Voraussetzung. Dafür kann man einiges tun. Hauptsächlich stützt sich das Wohlbefinden auf drei Säulen.

An erster Stelle steht eine ausgewogene Ernährung. „Besonders geeignet sind zum Beispiel Gemüse, Salat, Pilze, Obst und Milchprodukte sowie mageres Fleisch und Fisch“, empfiehlt Ernährungsberaterin Heike Lemberger. Allerdings benötigen Männer aufgrund ihrer größeren Muskelmasse mehr B-Vitamine und Magnesium, da diese Stoffe den Herzmuskel schützen und bei der Stressbewältigung helfen. Frauen hingegen haben nach den Wechseljahren ein erhöhtes Osteoporose-Risiko und sollten auf genügend Vitamin D und Calcium achten.

Als zweite Säule des Wohlbefindens spielt regelmäßige Bewegung eine große Rolle.

Wandern ist eine der schönsten und gesündesten Freizeitaktivitäten. Foto: djd/Pfizer Consumer Healthcare GmbH/goodluz-Fotolia.com

Dreimal pro Woche Sport - etwa Schwimmen, Tanzen, Walken, Radfahren, Pilates, Krafttraining oder Aquagymnastik - bringen Herz und Kreislauf in Schwung, stärken das Muskel- und Skelettsystem, halten fit, aktiv und beweglich. Außerdem macht körperliche Aktivität, besonders gemeinsam mit anderen, einfach Spaß. Die dritte Säule zielt vor allem auf das Wohlbefinden von Geist und Seele ab. Dafür sind ausgleichende Entspannungstechniken wie Yoga, Tai-Chi oder Autogenes Training geeignet. Auch Hobbys, die oftmals leidenschaftlich gepflegt werden, stimmen viele Menschen froh.

Ein guter Schlaf ist ebenso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung und Bewegung. Denn eine gesunde Nachtruhe macht beispielsweise leistungsfähiger und erfolgreicher im Beruf. Die entsprechenden Tipps gegen Schlafstörungen reichen von Yoga, progressiver Muskelentspannung bis hin zu Ratschlägen, wie man den Tag reizarm ausklingen lassen kann. Gesunde Rituale und leichte Kost am Abend sind andere Möglichkeiten, um sich auf die Nacht einzustimmen.

Generell gilt auch das alte Sprichwort: Wie man sich bettet, so liegt man. Manchmal auch auf der falschen Matratze. Dann wacht man im durchgelegenen Bett morgens wie gerädert auf. So genannte punktelastische Matratzen geben genau da nach, wo der Körper es am meisten braucht. Nicht zu hart und nicht zu weich sollte die Matratze also sein.

Solche punktelastischen Matratzen gehen ergonomisch mit der Körperhaltung mit. Das sorgt für eine entspannte Schlafposition. (djd/pt).

Seelenvolle irische Klänge

Steppptanz, Musik, Kostüme und Licht: Spirit im Kurort

„The Spirit of Ireland“ – Die unvergessliche Irish Dance Sensation kommt am Samstag, 15. März, nach Bad Sassendorf. Ab 19.30 Uhr wird im Tagungs- und Kongresszentrum eine großartige Mischung aus energiegeladener Tanzshow und ursprünglich-keltischer Livemusik geboten.

Wenn die Tänzer mit ihrem schwindelerregenden Tempo und der rhythmischen Kraft des klackenden Stepptanz-Geräusches das Publikum elektrisieren, wird jeder in den verführerischen Strudel der Show hineingezogen. Farbenfrohe Kostüme und eine außergewöhnliche Lichtshow sorgen dabei für ein besonderes Showerlebnis. Millionen von Zuschauern sahen diese Show bereits und können sie nun im Kurort erleben.

W. TEPPER & SOHN GMBH
Meisterbetrieb für Verlegung von Fliesen & Naturstein
Lieferung und Ausführung sämtlicher Fliesen- und Natursteinarbeiten!
Fachbetrieb des Fliesengewerbes
- Fliesenausstellung -
Bad Sassendorf (Gewerbegebiet Lohner Klei Nord) · Tel. 02921/55268
Fax 02921/53589 · info@fliesen-tepper.de · www.fliesen-tepper.de

THIEL SOLAR
www.thiel-solar.de
Nutzen Sie Ihr Dach für Solarstrom!
Thiel GmbH Lippstadt - 02941-74 36 099
Rufen Sie uns an!

Die große Auswahl für Haus und Garten!
EUROBAUSTOFF FACHHÄNDLER
Bauzentrum Lippetal

Baugebiet Landerpfad
Bad Sassendorf - Lohne
Erbbaurechtsgrundstücke frei!
www.sparkasse-soest.de/landerpfad
Sie suchen ein passendes Grundstück?
Informieren Sie sich über die freien Erbbaurechtsgrundstücke.
Ihre Ansprechpartner:
ImmobilienCenter SparkasseSoest
Lars Eiert, Benjamin Mast
Tel.: 02921/109.259
Jetzt anmelden: www.sparkasse-soest.de/bauherrenseminar
Sparkasse Soest

Landerpfad ist ein Volltreffer

Mit dem Baugebiet „Landerpfad“ ist der Gemeinde Bad Sassendorf ein Volltreffer gelungen: Sehr zentral gelegen, großzügig geschnitten und „eingepackt“ in jede Menge Grün kann nur wenige hundert Meter vom Kurort-Zentrum entfernt der Traum vom Eigenheim Wirklichkeit werden. Gut 70 Baugrundstücke stehen zur Verfügung, die Vermarktung läuft. Die Parzellen sind zwischen 400 und 900 Quadratmeter groß.

Der milde Winter bot beste Voraussetzungen für einen Traumstart des Baugebiets „Landerpfad“ in Bad Sassendorf. Im Frühjahr kann mit dem Bau begonnen werden. Die Gemeinde vermarktet gut 50 Grundstücke nach einem „Sozialkatalog“, die evangelische Kirchengemeinde bietet Grundstücke in Erbpacht an, auch einige „Altbesitzer“ tauschten im Rahmen der Grundstücksgeschäfte Acker gegen Bauland.

70 Grundstücke

Seit August bestimmen die Bagger im Baugebiet Landerpfad das Bild. Kanaltrassen und Baustraßen wurden in das Gelände modelliert, derzeit wächst das Regenrückhaltebecken. Im April sollen die Erschließungsanlagen fertig sein, dann können die ersten Bauherren loslegen und noch in diesem Jahr einziehen.

Auch Erbpacht

Wer mit einem Baugrundstück im neuen Baugebiet liebäugelt, hat bessere Chancen wenn der Wohnsitz der Familie im Gemeindegebiet von Bad Sassendorf liegt und minderjährige Kinder im Haushalt leben: Einstimmig sprach sich der Gemeinderat dafür aus, für dieses neue Baugebiet die gleichen Vergabekriterien anzuwenden, wie bei den früher vermarkteten Baugebieten Am Sassendorfer Wege oder Rottenbeck in Weslarn. „Oben“ auf der Liste stehen beispielsweise auch Alleinerziehende mit Kindern im Haushalt, etwas weiter abgestuft folgen Familien, bei denen der Haupterwerbstätige in der Gemeinde beschäftigt ist, dann kinderlose junge Bewerber und dahinter Familien aus dem Kreis Soest. Sollten dann noch Grundstücke übrig bleiben, kämen weitere Bewerber zum Zuge, heißen die „Spielregeln“.

Fortsetzung nächste Seite

WOLFGANG JÄSCHKE
Heizung-Sanitärbau
59505 Bad Sassendorf
Enkesen · Breiteweg 7
Telefon 0 29 27 / 4 39
www.wolfgangjaeschke.de
info@wolfgangjaeschke.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-Weslarn
Tel.: 0 29 21 - 3 45 10 11 oder Mobil: 0160 - 970 53 155

RORGERHAUS
THEODOR ROREGER GmbH + Co. KG
www.roreger.de
Tel. (029 47) 9 77 0-0

Wir bauen Ihr Traumhaus zum Festpreis
individuell planen - schlüsselfertig bauen
Bernd Schlüter Haus GmbH
Tel. 02924-85041
www.Schlueter-Haus.de

IK
ImmoKonzept Massivhaus GmbH
Tel: 0 29 21 - 78 54 785 · www.ik-haus.de
bauen zum Festpreis · individuell
kurze Bauzeit · preiswert
Neubaugebiet Landerpfad in Bad Sassendorf
Wir bauen Ihr Haus zum Festpreis

Schottmüller
Holz- und Altukonstruktionen
Alter Elfser Weg 6 / 59494 Soest
Tel.: 0 29 21 / 9 81 84 01
• Carporte
• Fassadengestaltung
• Gartenhäuser
• 3-D Visualisierung
• Markisen
• Terrassenüberdachungen aus Holz und Aluminium
• Dachsanierung
• ökologische Dämmstoffe
www.schottmueller.biz
Die Natur macht das Wetter, wir unsere Arbeit!

Alles für Neubau · Ausbau · Garten
IDEEN-Ausstellung
die bessere Inspiration
Schautag immer sonntags 14–17 Uhr (keine Beratung, kein Verkauf)
BAUZENTRUM WIEK & CO.
Soester Straße 48 · 59597 Erwitte
Tel. (0 29 43) 97 10 - 0 · Fax (0 29 43) 97 10 90
www.bauzentrum-wiek.de · info@bauzentrum-wiek.de

Interesse an den Baugrundstücken scheint jedenfalls zu bestehen. So berichtet Bürgermeister Antonius Bahlmann, dass die Gemeinde mehr als 100 Bewerber auf der Liste hat. Pünktlich zu Weihnachten erfolgte eine erste Zuteilung, die ersten Grundstücksverkäufe werden in diesen Tagen beurkundet. Einige Grundstücke stehen aber noch zur Verfügung. Weitere 15 Grundstücke gehören nach einem Grundstückstausch der evangelischen Kirchengemeinde. Nach der Verabschiedung der Vergaberichtlinien durch den Gemeinderat wird den Interessenten von der Bewerberliste der konkrete Fragebogen zugeschickt. Die Evangelische Kirchengemeinde Bad Sassendorf kann Grundstücke im Bereich des Baugebietes Landerpfad vergeben. Es handelt sich um 15 Grundstücke, die auf Erbpachtbasis auf 99 Jahre verpachtet werden. Die Höhe des Erbpachtzinses richtet sich nach Lage und Größe des Grundstückes. Die Grundstücke liegen im Bereich Landerpfad/Rennweg, sechs Grundstücke liegen im Bereich Neuer Weg. Die Vergabekriterien orientieren sich an denen der Kommunalgemeinde, so dass an erster Stelle junge Familien mit Kindern, an zweiter Stelle junge Paare aber auch ältere Paare zum Zuge kommen können.

Neuer Wohnraum unterm Dach

Effiziente Dämmung hält Kälte und Hitze draußen

Platz ist in der kleinsten Stube, sagt eine alte Volksweisheit. Das ist zweifellos richtig. Sollte dieser Platz aber doch einmal zu eng werden und es muss neuer Wohnraum geschaffen werden, kann der Dachausbau die geeignete Alternative sein.

Gut gedämmt, entsteht unter dem Dach neuer Wohnraum mit einem angenehmen Raumklima. Foto: djd/Paul Bauder

Gründe warum neuer Wohnraum geschaffen werden soll, gibt es viele: Nachwuchs kündigt sich an, es soll ein Hobbyraum her oder ein Arbeitszimmer. Unterm Dach finden sich meistens die nötigen Reserven – und Dachzimmer über auf die meisten Menschen eine ganz besondere Faszination aus: Freier Blick, dem Himmel und den Sternen ganz nah und doch geschützt wie in einer gemütlichen Höhle.

Um die Raumreserven unter dem Dach zu nutzen, muss natürlich eine effiziente Dämmung her, die die Kälte im Winter, aber auch die Hitze im Sommer draußen lässt und zwölf Monate im Jahr für ein angenehmes Raumklima sorgt. Eine einfache Dämmung zwischen den Dachsparren ist häufig bereits vorhanden und kann auch weiter genutzt werden. Allerdings reicht sie in der Regel nicht aus, wenn unterm Dach neuer Wohnraum entstehen soll. Dann sollte zusätzliche eine Auf- oder Untersparrendämmung angebracht werden.

Warme Tage genießen: Ein Dachaustritt, der sich auch nachträglich installieren lässt, macht es möglich. Foto: djd/VELUX

Eine Aufsparrendämmung empfiehlt sich besonders dann, wenn das Dach ohnehin eine neue Eindeckung bekommen soll. Sie hüllt das Dach lückenlos wie eine Haube ein und ist daher der effektivste Schutz vor Kälte und Wärme. So lassen sich auch die Energiekosten spürbar senken. Wenn das Dach neu eingedeckt werden soll, ist dies auch eine günstige Gelegenheit, gleichzeitig eine Solaranlage zu installieren. Die Untersparrendämmung empfiehlt sich dann, wenn die Dachhaut nicht verändert werden soll und die Dachräume noch nicht ausgebaut sind.

Ein Schlafzimmer, ein Kinderzimmer oder ein Arbeitszimmer lässt sich meistens ohne allzu großen Aufwand schaffen. Räume lassen sich unkompliziert und schnell mit Leichtbauwänden realisieren. Gipsbauplatten, Metall-Profile und Dämmung ergeben eine stabile, Schall geschützte Wand. Ein weiterer Vorteil: In den Hohlräumen zwischen den Platten können die Versorgungsleitungen beispielsweise für Telefon und Internet, TV und Elektro aber auch Wasserleitungen „unsichtbar“ verlegt werden.

Wird das Dachgeschoss ausgebaut, sollten höchste Ansprüche an das Wohnklima gestellt werden. Dafür sorgt nicht nur die effektive Dämmung, sondern auch die Fenster. Durch alte Fenster entweicht oft viel Wärme. Moderne Modelle weisen hingegen hervorragende Wärmedurchgangswerte auf, sorgen für ein angenehmes Raumklima, lassen sich einfach bedienen und bieten auch eine optisch überaus ansprechende Lösung.

Elegant, komfortabel und praktisch ist z.B. ein Dachaustritt und wirkt fast wie ein Balkon. Mit einfachen Handgriffen öffnet sich das bodentiefen Fenster und mit einem Schritt nach vorne lässt sich die frische Luft genießen.

Auch wenn das Dach nicht ausgebaut werden soll und der Winter sehr mild war: Zu Frühlingsbeginn sollte dennoch geprüft werden, ob die Dachziegel noch festsitzen oder ob sich kleine Lücken gebildet haben, durch die z.B. Feuchtigkeit eindringen kann.

Dachdämmungen sind etwa im Rahmen einer neuen Dacheindeckung mit überschaubarem Aufwand realisierbar. Foto: djd/Paul Bauder

Heißwasser und Schaum gegen Wildwuchs

Unerwünschtes Grün kann zum Problem werden: Verkehrssicherheitsgründe, Sauberkeit und die Sicherung der Bausubstanz können Gründe sein, warum „Unkraut“ entfernt werden muss.

Mechanische Bearbeitung schädigt langfristig Oberflächen, gesetzliche Vorgaben verhindern den Einsatz von Chemie. Viele Menschen suchen nach ökologischen Alternativen, um Wildkräuter, Flechten und Moose nachhaltig und langfristig zu kontrollieren: Umweltschonend und auch Oberflächen schonend.

Dieses Problem haben nicht nur private Eigentümer von Grünanlagen und Stellplätzen, es besteht auf Friedhöfen ebenso wie im öffentlichen Verkehrsraum, bei Schulen und Kindergärten. Daniel Drees und sein Team setzen mit dem System „Elmotherm“ auf ein Heißwasser-Schaumverfahren. Mit heißem Wasser werden Wildkräuter auf umweltschonende Weise bekämpft. Mit 95 Grad Celsius wird das Wasser auf die Vegetation aufgebracht. Damit die Hitze besser auf die Zellstrukturen der Pflanze einwirken kann, wird Schaum als Wärmeisolator beigefügt. Der Schaum besteht aus einem Gemisch aus Kokosnuss und Mais: Kräuter und Gras verrotten auf allen Untergründen, wassergebundene Wege, Schrägflächen, Schotter, Kies, aber auch Fugen in Pflasterflächen können bearbeitet werden. „Nach einigen Monaten sollte die Bekämpfung wiederholt werden“, rät der Gartenbautechniker, der die ökologischen Aspekte hervorhebt, aber auch die Wirtschaftlichkeit des Verfahrens betrachtet: „Auf Dauer die bessere Alternative“ ist er überzeugt.

Anzeige

grün|wert
Servicegesellschaft
Grünpflege mit System
Gartenjahrespflege ab 15 Cent/m² im Monat
Garten- und Landschaftsbau
Baumpflege und Baumfällung
Chemiefreie Unkrautbekämpfung
Pflasterflächenreinigung
Winterdienst
viele weitere Dienstleistungen
GrünWert Servicegesellschaft
Woesteweg 3 - 59505 Bad Sassendorf
Tel.0 29 45 - 96 56 90 Fax - 9 63 93 68
info@gruenwert-service.de • www.gruenwert-service.de
Ihr Experte für Garten & Landschaft

Von Paderborn zur Sonne

Neu: Nonstop nach Djerba und Varna - Über München in die Welt

Dem Alltag entfliehen und Sonne, Traumstrände und kulturelle Vielfalt genießen. Im Sommer hebt die Fluggesellschaft Nouvelair wieder mittwochs von Paderborn nach Djerba ab.

Die Sonneninsel Tunesiens steht für erholsamen Badeurlaub das ganze Jahr über und lockt durch das ausgezeichnete Sportangebot viele Sport- und Badefreunde auf die Mittelmeerinsel. Ein weiteres beliebtes Ziel vieler Urlauber ist Varna - die drittgrößte und wichtigste bulgarische Stadt am Schwarzen Meer. Darüber hinaus bietet der neue Sommerflugplan vom Flughafen Paderborn/Lippstadt zwölf weitere Direktziele wie Antalya, Burgas, Enfidha, Fuerteventura, Gran Canaria, Heraklion, Ibiza, Kos, Lanzarote, Palma de Mallorca, Teneriffa Süd und München an.

Am Paderborn-Lippstadt Airport abheben, nur einmal umsteigen und nahezu jedes Ziel auf der Welt erreichen: Die Fluggesellschaft Lufthansa macht das möglich. Allein via München kann der Fluggast weltweit rund 60 Destinationen mit schnellen Umsteigemöglichkeiten ansteuern. Passagiere schätzen am Paderborn-Lippstadt Airport unter anderem das kostengünstige und stressfreie Parken und die kurzen Wege.

Originale von der Küste – neu und gebraucht!
www.strandkorb-deimel.de
• Verkauf
• Vermietung
• Eventausstattung
Strandkorbvertrieb Deimel
Lippstadt • Tel. 0 29 41/7 98 27
oder Mobil 0171 7 44 84 21
Termine nach Vereinbarung

MÖRITZ Garten und Wegebau
Planung • Gestaltung • Pflasterarbeiten
Wir erfüllen Gartenträume!
Ob Gartenbau, Zaunbau, Landschaftsbau, Gärten, Anlagen,öffentliche Grünflächen, Pflanzenpflege oder Tiefbau, unser Leistungsspektrum ist breit gefächert.
Wir stehen Ihnen mit sämtlichen Leistungen rund um Ihre Außenanlage zur Verfügung.
Gerne unterbreiten wir Ihnen ein kostenloses und unverbindliches Angebot
Dalmer Weg 37 • 59510 Lippetal
Tel.: 02527/919464
Fax: 02527 / 918596
Mobil: 0171/5 48 24 89
galabau-moeritz@web.de

An- und Verkauf

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

Erotik

“Top Girls v. A-Z wo die Auswahl groß ist!“
Tel.: 02961/908044,
Handy: 0151/17518197
www.girls-haus19.de
täglich · ab 10 Uhr

An- und Verkauf

!! KUNDE PLEITE !!
Aus geplatzten Aufträgen bieten wir noch einige
NAGELNEUE FERTIGGARAGEN
zu absoluten Schleuderpreisen (Einzel- oder Doppelbox). Wer will eine oder mehrere?
Info: Exklusiv-Garagen
Tel: 0800 - 785 3 785 gebührenfrei (24 h)

Endlich wieder in den Garten

Die Vorbereitungen für das Gartenjahr laufen langsam an

Der Frühling ist wahrscheinlich die Jahreszeit, die von vielen Menschen am stärksten herbeigesehnt wird, denn die Tage werden wieder länger, das Licht intensiver, die Natur erwacht langsam aus ihrer Winterruhe und es zieht uns mit fast magischer Kraft nach draußen: frisches Grün, duftende Blüten, zwitschernde Vögel und eine Sonne, die uns blinzeln lässt - endlich, einfach schön!

Endlich ist wieder Pflanzzeit - an milden, trockenen Tagen ist es herrlich, draußen mit den Vorbereitungen für das Gartenjahr loszulegen. Die Auswahl an Gehölzen und Stauden, die wegen ihrer zeitigen Blüte oder ihres schönen Austriebs zu einem guten Start in die Gartensaison beitragen, ist groß. Zum Inbegriff des Frühlings gehören Forsythien.

Es sind robuste, bis mannshohe Ziersträucher, die sich je nach Sorte schon ab März in ein weithin sichtbares, leuchtend gelbes Blütenkleid hüllen. Im Fachhandel und in Baumschulen gibt es auch klein bleibende Sorten, die sich gut für die Bepflanzung von Kübeln und Kästen eignen. So bringen diese blühfreudigen Sträucher die Sonnenfarbe auch auf Balkon und Terrasse.

Kaum sind die kalten Monate vorbei, sprießen die Blütenstars hervor und beeindrucken Gartenfreunde mit ihrer farbenfrohen Pracht. Wenn Rhododendron, Blütenkirsche und Magnolie in voller Blüte stehen, dann werden endlich die Frühlingsgefühle wach. Rhododendren blühen meistens in verschiedenen violetten und blauen Nuancen, aber ihr Farbspektrum umfasst auch viele Rosa-, Gelb-, Orange-, Weiß- und Rottöne. Ihre Blüten stehen nicht einzeln, sondern sind zu großen Ballen zusammengefasst, so dass die eigentlich trichterförmigen Blüten eher einen Eindruck von großen runden Rosen machen. Der Name verrät es schon: Rhododendron kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Rosenbaum“.

Forsythien tragen mit ihren strahlend gelben Blüten zu einem farbenfrohen Start in die neue Gartensaison bei. Fotos: BdB

Die Rhododendren sind auch für ihr immergrünes Blattwerk bekannt. Die dicken dunkelgrünen Blätter sind sehr charakteristisch und können bei einigen Sorten der Ball-Rhododendron auch silbrig-weiß und auf der Unterseite braun-pelzig austreiben. Die bekanntesten Rhododendren sind die großen Sorten mit den dicken Blütenballen, die man oft in Parks und großen Landschaftsgärten bewundern kann. Diese werden zwischen zwei und fünf Meter hoch. Aber es gibt auch Sorten, die für kleinere Gärten und Vorgärten geeignet sind. Verschiedene Sorten tragen sehr kleine, kräftige Blätter und ihre Blüten zeigen sich in den verschiedensten Blautönen. Dabei werden sie nur bis einen Meter hoch und können auch in den kleinsten Gärten für bunte Frühlingsstimmung sorgen.

Unter Landschaftsarchitekten, die auf sich halten, ist das Wort „bunt“ heute allerdings beinahe ein Schimpfwort, und so kommt der designorientierte Garten oft in „leisen Tönen“ daher. Viel Grün, viel Weiß und Grau, am besten passend zu den Farben von Natursteinen, damit das Auge stilvoll Ruhe findet. Jeder reagiert auf Farbe anders. Was der eine ästhetisch schön findet, ist für den anderen langweilig.

Da ist doch Grün eine Alternative: Neben dem Buchsbaum eignen sich auch viele andere immergrüne Gehölze gut für den Formschnitt, zum Beispiel Stechpalmen, Wacholder und sogar Kiefern. Pflanzen mit hellen Blüten, zum Beispiel Tulpen oder Narzissen, kommen vor dem dichten, grünen Nadel- oder Blätterkleid der Formgehölze besonders gut zur Geltung und geben dem Frühlingsgarten einen besonderen Zauber. Bei der Auswahl der Gehölze, der perfekten Standortwahl im eigenen Garten sowie den effektvollen Kombinationsmöglichkeiten der Formgehölze mit anderen Pflanzen sollte man sich von einem Landschaftsgärtner beraten lassen. Er hilft bei Bedarf unter anderem, auch beim regelmäßig notwendigen Formschnitt. (BdB)

Blumen Meissner
Seit 1972
• moderne Floristik
• Lieferservice
• Grabpflege- & Gestaltung
• Dauergrabpflege
• Kranzbinderei
• Schönes zu Ostern
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

Zimmer frei?
Vermieten Sie via Internet!

Foto: iwona golczyk / pixelio.de

Sie brauchen eine neue Homepage?
Sprechen Sie mit uns.

F.K.W. Verlag
Fachverlag für Kommunikation und Werbung GmbH
Nelmannwall 4
59494 Soest

www.fkw.de
info@fkw.de