

PraxisZeit

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Bünde



IMMER IN BEWEGUNG

Sport ist keine Frage des Alters

Seite 4

GRÜNE OASE

So steigert ein Garten das Wohlbefinden

Seite 10

SOMMERZEIT IST MÜCKENZEIT

Insektenstiche richtig behandeln

Seite 17

UNTERWEGS IM UNTERHOLZ

Kräuterwandern im Teuto

Seite 23



Große
Expertise

Deutschlands größtes Venenzentrum

Langjährige Expertise, modernste Methoden und eine individuelle Betreuung der Patienten in der Artemed Fachklinik Bad Oeynhausen

Bereits vor über 50 Jahren entwickelte **Prof. Dr. Dr. Kurt Salfeld** am Klinikum Minden ein spezielles Instrumentarium zur minimalinvasiven Behandlung von Krampfadern, das sich durch einen geringen Blutverlust und sehr ästhetische Behandlungsergebnisse (weitgehend narbenfreies Abheilen) auszeichnet. Als er im Jahr 1990 die **Artemed Fachklinik Bad Oeynhausen** gründete, wurde hier diese hochwertige Operationstechnik (das sogen. Venenstripping) übernommen und – entsprechend dem medizinischen Fortschritt – um modernste diagnostische Methoden ergänzt.

Heute kommt in der Venendiagnostik der Fachklinik ein hochleistungsfähiger Gerätepark, wie z.B. Ultraschallgeräte mit 3D-Gefäßdarstellung, zum Einsatz. Sollte Bedarf bestehen, bietet sich in der Klinik auch die Möglichkeit, quantitative Aussagen zum venösen Rückfluss zu machen. Durch die modernen, vielfältigen diagnostischen Mittel gelingt es dem erfahrenen Team rund um Chefarzt Dr. Frank Wolter, den Umfang und Grad der Erkrankung exakt darzustellen und je nach individuellem Befund den für den Patienten passenden Operateur sowie die beste Behandlungsmethode auszuwählen.

Hierfür hält die Klinik das komplette Behandlungsspektrum zur Therapie von Venenleiden aller Arten und Schweregrade bereit – von der Therapie der „Volkskrankheit Krampfadern“ über die Verödung gesundheitlich unbedenklicher, aber optisch störender Besenreiser und der Behandlung gefährlicher Venenentzündungen bis hin zur Therapie des offenen Beins oder einer Thrombose. Sämtliche Eingriffe am venösen System, wie die Radiowellentherapie (R-FITT), die Phlebektomie kleiner Venen (Mixbehandlung) und die Reparatur der Venenklappen (endoluminale Valvuloplastie), sind unter Lokalanästhesien (Tumeszenz) oder Kombinationsnarkosen durchführbar – sowohl bei Kassen- als auch Privatpatienten jeden Alters und Gewichts sowie bei Hochrisikopatienten.

„Wer sich in unsere Hände begibt, kann darauf vertrauen, eine individuell auf ihn zugeschnittene Behandlung zu erhalten, die auf jahrelanger Expertise basiert und modernsten medizinischen Standards entspricht. Das alles in familiärer Atmosphäre, fernab des klassischen Krankenhausalltags“, resümiert Chefarzt Dr. Wolter.

 **ARTEMED FACHKLINIK**
Bad Oeynhausen

Artemed Fachklinik Prof. Dr. Dr. Salfeld
Portastr. 33–35 · 32545 Bad Oeynhausen · Tel.: 057 31 182-0
info-bo@artemed.de · www.artemed-oeynhausen.de

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

geht es Ihnen auch so? Je älter man wird, desto länger kommt einem die Zeit des Jahres vor, in der es draußen kalt, grau und in diesem Jahr sogar besonders regnerisch ist? Jetzt aber ist alles anders: Der Frühling lockt, der Sommer ist nicht mehr weit und so wollen wir Sie mit dieser Ausgabe unserer PRAXISZEIT ordentlich ins Freie locken und in Bewegung bringen. Dabei stellen wir Ihnen eine Bündlerin vor, die nicht nur selbst immer in Bewegung ist, sondern auch für sportliche Bewegung bei vielen anderen Bündlerinnen und Bündlern sorgt. Eine gute Möglichkeit, sich draußen mit Freude aufzuhalten, ist auch die Gartenarbeit. Der eine mag sie, der andere verflucht sie – aber gerade im fortgeschrittenen Alter gibt es eigentlich keine guten Gründe, die dagegensprechen. Welche dafürsprechen, zeigen wir ebenfalls auf den kommenden Seiten.

Sie wollen noch etwas tiefer in die Natur einsteigen? Dann können wir Ihnen eine Kräuterpflanzenwanderung wärmstens ans Herz legen. Wir haben Cindy in Borgholzhausen bei einem solchen Gang durch den Wald begleitet und sind ganz begeistert, was hier Essbares zu finden ist.

Auch davon – und von noch viel mehr – erzählen wir Ihnen in dieser PRAXISZEIT, bei deren Lektüre wir Ihnen viel Freude wünschen. Am besten genießen Sie sie draußen, in der Sonne.

Ihnen einen wunderbaren Sommer.

Ihr
Tobias Heyer

IMPRESSUM

Herausgeber | V. i. S. d. P.:
Tobias Heyer
HOCH5 Verlags GmbH & Co. KG
Zum Stellwerk 10, 32257 Bünde
Telefon: 0 52 23 49 39-00
info@hoch5.com
hoch5.com

**Konzept, Redaktion, Fotos,
Texte und Art Direction:**
Karen Cuthbert, Anita Hanke,
Tobias Heyer, Anne Lüneburg
und Grit Schewe

Druck:
LD Medienhaus GmbH & Co. KG
Feldbachacker 16, 44149 Dortmund

Auflage: 6.500
Medienberatung
Anita Hanke und Grit Schewe
Telefon: 0 52 23 49 39-018
hanke@hoch5.com
schewe@hoch5.com

„Hör auf deinen Körper“

EVA LISTING KÜMMERT SICH SEIT 23 JAHREN UM DEN BTW-SENIORENSPORT

„Optisch? Habe ich hier gar keine Senioren im Kurs. Hier sehen alle fit und junggeblieben aus“, sagt Eva Listing, fest angestellte Übungsleiterin beim BTW Bünde und seit 23 Jahren auch dafür verantwortlich, dass hier auch im Alter Sport betrieben werden kann. Einmal in der Woche, immer donnerstags von 10:30 – 11:15 Uhr füllt sich die BTW-Halle mit Menschen, deren Alter ganz unterschiedlich ist. „Der eine ist gerade mal 60 Jahre alt und hat eine Operation hinter sich, die nächste hat längst die 80 überschritten und weiß: die Freude an der Bewegung kennt keine Altersgrenze“, erklärt die 65-jährige Übungsleiterin. Einziger Unterschied zu den Sportkursen für Jüngere? „Bei uns geht alles ein wenig langsamer zu. Die meisten sind in ihrem Leben genug gehetzt unterwegs gewesen. Jetzt wollen wir die Bewegung, das Gemeinsame genießen – und das bei schöner Musik, denn die gehört dazu, ganz gleich ob klassischer, deutscher Schlager oder motivierende moderne Rhythmen“, sagt Eva Listing. Die kam nach dem Studium von Anglistik und Germanistik aus Berlin in den Kreis Herford, fand die Liebe zum Sport, besuchte „alles, was es an Fort- und Weiterbildung gab“ und stieg vor 23 Jahren beim BTW als feste Trainerin ein. „Heute betreue ich hier alles, vom Baby- bis zum Seniorenkurs“, erzählt die Frau mit dem schnellen Schritt, die weiß: jeder, der hierherkommt, trägt schon allein durch sein Kommen deutlich mehr Motivation als viele andere in sich. „Meist sind es die, die ihr gesamtes Leben Sport getrieben haben, die zu uns in den Kurs kommen“, erklärt Eva Listing und möchte gerne noch mehr Menschen dazu bewegen, einfach vorbeizukommen. „Kommt einfach rum“, sagt sie, egal ob BTW Mitglied oder nicht, „einfach ein, zwei Mal reinschnuppern, mitmachen, Sport und Geselligkeit genießen.“ ▶

Hat alles im Griff:
Eva Listing vom BTW Bünde.




Vitakt®
Hausnotruf

SCHÖN ZU WISSEN DASS JEMAND DA IST

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck, wenn Sie es wünschen! Vitakt Hausnotruf steht für Verbundenheit und gibt Ihnen Sicherheit – **für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.**

- monatliche Miete 25,50 €, zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

GERNE BERATEN WIR SIE
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:
0 59 71 - 93 43 53 ODER
info@vitakt.com

vitakt.com



Ruhewald
HOLLWINKEL

Letzte Ruhe unter ehrwürdigen Bäumen
Hollwinkel 2 | 32361 Pr. Oldendorf | Tel.: 05743 - 9302993
www.hollwinkel-ruhewald.de | ruhewald@hollwinkel.de

■ **Stationäre Pflege** ■ **Kurzzeitpflege**



- Angenehme und moderne Atmosphäre
- Individuelles Wohnen
- Professionelle Pflege und Betreuung
- im Herzen Mennighüffens

Altenwohnheim Mennighüffens
An der Pfarre 3 -5 | 32584 Löhne
Tel. 05732 9785-0 | Fax 05732 9785-10
awh-mennighueffen@perthes-stiftung.de

Attraktiver Arbeitgeber – jetzt bewerben!

PS
EVANGELISCHE
PERTHES-STIFTUNG...
menschennah.

www.perthes-stiftung.de



PflegeKönig
Sorgenfrei 24h Daheim

...weil's Zuhause am schönsten ist!

Selbstbestimmt und glücklich in den eigenen vier Wänden alt werden, osteuropäische 24h Pflegekräfte versorgen Sie dabei nahezu rundum:

- Seriös – Rechtssicher – Legal – mit A1-Bescheinigung
- Geschultes und einfühlsames Personal
- Deutschkenntnisse nach Ihren Wünschen
- Organisierte An- und Abreise der Kräfte bis vor Ihre Haustür
- Transparente Preise und lange Verweildauern bei Ihnen

Ich bin Ihr **persönlicher** und **zuverlässiger** Ansprechpartner vor Ort

Vereinbaren Sie Ihre kostenfreie Beratung vor Ort unter Telefon:

057 32 681 88 21

Stefan König
Dipl.-Wirt.-Ing.



www.pflegekoenig.care



Direkt an der Elbe in der BTW-Halle findet der Seniorensport statt.

Letztere spielt auch eine große Rolle bei dem einzigartigen Kurs. Da wird vor, während und nach der Übungsstunde geklönt, treffen sich einige danach noch zum gemeinsamen Brunch und steht für Pfingsten häufig ein gemeinsamer Ausflug auf dem Plan. Mitzubringen ist nicht viel: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, etwas zu trinken, gute Laune. Es gehe nicht darum, sich maximal auszupeinern, sondern um Koordination und Kräftigung, um Sturzprophylaxe und Gleichgewicht. „Wir trainieren von Kopf bis Fuß“, sagt die 65-Jährige und immer so weit und viel, wie jedem einzelnen guttue. „Unser Motto lautet: Hör auf deinen Körper. Das ist ganz wichtig“, so die Vorgabe, die jeder für sich selbst umsetzt.

Die meisten, die hierherkommen, kennt Eva Listing schon seit Jahren, manche seit Jahrzehnten. „Wir sind quasi miteinander alt geworden“, erzählt sie lachend. Nach 45 Minuten fühlt sich jeder und jede „gut durchbewegt, ist nicht richtig verschwitzt, aber hoch motiviert“, weiß die Übungsleiterin – wohl wissend, dass eine knappe Stunde Sport pro Woche auch im Alter zu wenig ist. „Die meisten, die hierherkommen, gehen auch noch walken, betätigen sich noch anders sportlich und integrieren vieles in ihren Alltag. Da reicht es schon, wenn man beim Zähneputzen auf einem Bein steht, beim Bettenmachen auf einen geraden Rücken achtet“, rät Eva Listing ihren Kursteilnehmern, die

meist weiblich sind. „Männer scheinen sich seltener von dem Angebot angesprochen zu fühlen. Dabei ist es wirklich geschlechterneutral. Wir freuen uns also wirklich über jeden, der zu uns kommt“, wirbt Eva Listing für den BTW-Seniorenkurs. Rund 15 Teilnehmer kommen hier Woche für Woche, mehr als 20 sollten es nicht sein, damit jeder genug Platz hat und sich Eva Listing auch um jede und jeden ausreichend kümmern kann.

Die, die kommen, bleiben meist lange. Sehr lange. „Wir sehen uns hier schon fast als Familie, so lange kenne ich die meisten hier schon“, erzählt die Kursleiterin. Dabei geht ihre Zeit beim BTW – zumindest offiziell und was die Festanstellung als Halbtagskraft angeht – bald zu Ende. „Am 30. August habe ich das Rentenalter erreicht – und ich freue mich drauf“, sagt die Frau mit den sieben Enkelkindern. Natürlich bleibe sie dem Sport und auch dem BTW Bünde erhalten. Nur die Stunden will sie reduzieren, mehr Zeit für sich, mit der Familie verbringen. Dass sie auch als Ruheständlerin nicht zur Ruhe kommen wird, ist nicht nur für sie selbstverständlich. Nur ob sie sich vorstellen könne, als Leiterin zur Teilnehmerin beim Seniorensport zu wechseln, lässt sie noch unbeantwortet. „Das würde sich dann doch irgendwie nicht richtig anfühlen. Aber was heißt schon alt, was Seniorin? Ich fühle mich jung und fit und das kann gerne noch lange so bleiben.“ ■



An den mittlerweile vier Büro-Standorten in Bad Oeynhausen, Bünde, Herford und Minden vermittelt die Immobilien GmbH der Volksbank Herford-Mindener Land seit über 40 Jahren Objekte in den Kreisen Herford und Minden. Das Team arbeitet zusätzlich noch als Kooperationspartner seit über 10 Jahren mit der Volksbank Schnathorst zusammen und vermittelt für die Bank auch Immobilien in deren Geschäftsgebiet in Hüllhorst.

Frank Katzberg und Verena Franke aus dem Büro Herford stehen ihren Kunden speziell für den Bereich Herford, Hiddenhausen, Enger und Spenge mit Rat und Tat zur Seite.

Bereits über 7.500 Träume vom eigenen Heim erfüllt

Tel.:
0 5221 / 127 688

Auch online unter
www.immovoba.de

immobilien GmbH
der Volksbank Herford-Mindener Land

SPENDEN BIS INS HOHE ALTER

BLUTSPENDEN SIND AUCH FÜR ÄLTERE MENSCHEN MÖGLICH

Können ältere Menschen Blut spenden, das dann jungen Menschen zugutekommt? Selbstverständlich, denn Blut kennt kein Alter. So können auch ältere Menschen mit ihrer Blutspende Leben retten. Doch es gibt auch viele weitere gute Gründe für Senioren, sich Zeit zu nehmen und mit dem Thema zu beschäftigen.

Hier sind einige der wichtigsten Gründe:

- 1 Blut zu spenden verbessert die eigene Gesundheit: Durch das Blutspenden kann der Körper älterer Menschen dazu angeregt werden, neues Blut zu produzieren. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen gesundheitlichen Problemen zu reduzieren. Gute Gründe, kein Blut zu spenden, gibt es dagegen wenige. Bis zu welchem Alter Sie Blut spenden dürfen, erfahren Sie bei Ihrem Dienstleister vor Ort. Also raffen Sie sich auf, gehen Sie zur Blutspende und helfen Sie dadurch nicht nur anderen, sondern sogar auch noch sich und Ihrer Gesundheit! ■
- 2 Verlängert das Leben: Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Blut spenden, länger leben können als Menschen, die dies nicht tun. Dies gilt insbesondere für ältere Menschen, da Blutspenden dazu beitragen können, das Risiko von Gesundheitsproblemen zu reduzieren.
- 3 Ermöglicht eine kostenlose Gesundheitsuntersuchung: Vor jeder Blutspende wird eine gründliche Untersuchung durchgeführt, um sicherzustellen, dass der Spender gesund ist und dass das Blut sicher ist. Ältere Menschen können diese kostenlose Untersuchung nutzen, um ihre Gesundheit überprüfen zu lassen.
- 4 Bietet eine soziale Erfahrung: Das Blutspenden kann auch eine soziale Erfahrung sein, bei der ältere Menschen andere Menschen treffen und mit ihnen interagieren können. Dies kann insbesondere für ältere Menschen, die möglicherweise alleine leben oder sich isoliert fühlen, von Vorteil sein.



Weinrich's
finest chocolate since 1895

DIE WELT DER FEINEN SCHOKOLADEN

auch in unserem Werksverkauf:
Weinrich's Schokoladen Bruchbude
Steinstraße 28 | 32052 Herford
MO – FR: 08.00 – 18.00 Uhr
SA: 08.00 – 14.00 Uhr

Ob Bio, Fairtrade, vegan oder konventionell mit einem Erfahrungsschatz aus über 125 Jahren Schokoladenkunst ist die **Ludwig Weinrich GmbH & Co. KG** eine von Europas führenden Adressen für hochwertige Schokoladenerzeugnisse.

10% Rabatt mit dem Code „aselsch23-schoki“

f i n l n

QR Code

DRAUßEN EIN WOHNZIMMER?

FLIESENSTUDIO & MEISTERBETRIEB

Viktor KAMPEN

FLIESENLEGERMEISTER

KEIN PROBLEM!
Wir beraten Sie gern für den passenden Fliesenbelag für Terrasse oder Balkon

Beratung | Verkauf | Verlegung
Jetzt anrufen und Termin vereinbaren!

Berliner Str. 23a | 32361 Pr. Oldendorf | Tel. 0 57 42 - 704 63 63
www.fliesenlegermeister-kampen.de

hoch5.com

EMMA HAUS
Senioren Tagespflege

Wir bieten auch einen kostenlosen Probetag an.

Senioren Tagespflege „Haus Emma“
Mindener Straße 64 • 32257 Bünde
Tel.: 0 52 23 - 49 24 272 • Fax: 0 52 23 - 49 24 273
E-Mail: info@hausemma.de • www.hausemma.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 08:00 – 16:30 Uhr
Ersten Samstag im Monat: 08:00 – 16:00 Uhr



Gartenpflege zum Wohlfühlen

SO TRÄGT DIE GARTENARBEIT ZUM WOHLBEFINDEN BEI

Die Zeit im eigenen Garten genießen viele Bündler Bürgerinnen und Bürger besonders jetzt in den Frühling- und Sommermonaten. Auch bei zunehmendem Alter bietet der Garten vielfältige Möglichkeiten, sich aktiv und kreativ an der frischen Luft zu beschäftigen. Wichtig ist jedoch, dass die Arbeit im Garten nicht zur Überforderung führt und der Garten passend gestaltet wird.

Die Arbeit im Garten ist eine hervorragende Möglichkeit, sich draußen zu bewegen und damit das Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit zu verbessern. Die Pflege von Beeten und Pflanzen oder das Mähen von Rasenflächen sind körperliche Aktivitäten, die dazu beitragen können, die Flexibilität, die Muskelausdauer sowie die allgemeine Körperkraft zu erhöhen. Das Risiko von Stürzen mit zunehmendem Alter kann gesenkt werden, wenn man aktiv bleibt, den Körper in Bewegung hält, die Muskulatur stärkt und die Balance verbessert.

Auch für das seelische Wohlbefinden kann Gartenarbeit einen wertvollen Beitrag leisten. Das Arbeiten in der Natur mit Pflanzen und Blumen kann Stress abbauen und die Ausgeglichenheit fördern. Und was gibt es Schöneres, als nach einem Tag mit Gartenarbeit abends den Blick auf Blumen, Bäume und Sträucher zu genießen?

Es gibt jedoch einige Dinge, die insbesondere ältere Menschen beachten sollten, wenn sie im Garten arbeiten: Bevor Sie im Garten starten, sollten Sie sich vor Sonnenbrand schützen und auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten. Machen Sie Pausen, in denen Sie etwas trinken. Die Gartenarbeit sollte nicht zu schwer und an die eigenen Fähigkeiten angepasst sein. ►

„Damit Ihnen die Gartenarbeit nicht über den Kopf wächst, sollte der Garten pflegeleicht gestaltet werden.“



Im Hochbeet lässt sich bequem Gemüse anbauen.

Kai Dedering Garten- und Landschaftsbau – der Fachbetrieb in Ihrer Nähe

Die Firma Kai Dedering Garten- & Landschaftsbau wurde im Jahre 2010 von Kai Dedering in Rödinghausen gegründet. Mit einer Mischung aus Know-how und einem modernen Maschinenpark können wir flexibel auf alle Herausforderungen im Garten- und Landschaftsbau reagieren. Unser Aufgabengebiet reicht von der Planung bis zur endgültigen Fertigstellung der jeweiligen Projekte, die nicht nur von privaten Kunden, sondern auch von Kommunen in Auftrag gegeben werden. Ebenso gehört die Zusammenarbeit mit Architektur- und Ingenieurbüros zu unserem Alltag. Dabei spielt der Umfang des Auftrags keine Rolle: von kleinen Reparaturarbeiten bis zur kompletten Neuanlage. Mit unserem Team nehmen wir jede Herausforderung an und stehen auch Ihnen gerne bei der Umsetzung Ihres Projektes zur Seite.

Denn unser Motto lautet: Wir machen Ihren Garten schön!



Unsere Leistungsangebote im Überblick:

- Garten-Neuanlagen
- Garten-Umgestaltung
- Gartenpflege
- Teichbau und Zaunbau
- Landschaftsbau und Landschaftspflege
- Pflasterarbeiten und Natursteinarbeiten
- Baumpflege / Baumfällung
- Winterdienst
- Muldenservice
- Rasenoptimierung

K. Dedering
Garten- & Landschaftsbau

Wehmerhorststr. 86 · 32289 Rödinghausen
057 46 / 89 09 77 oder 01 57 / 76 56 09 48
www.dedering-galabau.de



TISCHLEREI EBKE
MEISTERBETRIEB SEIT 1884

Holger Ebke
Tischlermeister

Tel. 05746 / 8151
Bünder Straße 72
32289 Rödinghausen
eMail info@tischlerei-ebke.de
web www.tischlerei-ebke.de

Kilver Spargel

attraktive Angebote
und ein umfassendes
Zusatzsortiment für
Ihr Menü!

mmh...so zart!

In unserem
Regio-Automaten
finden Sie neben unserem
gesamten Sortiment auch
Grillfleisch vom
Hof Oevermann
aus Hüllhorst!

HOF STÜHMAYER
Darnauer Weg 8
32289 Rödinghausen – Westkilver
☎ 0 52 26 / 18 48 20
kontakt@hof-stuehmeyer.de
www.hof-stuehmeyer.de
besuchen Sie uns auf facebook!

24 Std.
7 Tage
durchgehend
erreichbar

ASCHEMEYER
... mit netten Menschen unterwegs!
Tel. 0 57 41 / 55 15 o. 55 25

3 Tage Lübeck 11.06. – 13.06.2023 p.P. im DZ 349€	3 Tage Hamburg Schlagermove 07.07. – 09.07.2023 p.P. im DZ 269€
5 Tage Usedom-Zinnowitz 11.06. – 15.06.2023 p.P. im DZ 639€	5 Tage Görlitz, Oberlausitz & das Riesengebirge 19.07. – 23.07.2023 p.P. im DZ 619€
8 Tage Belgische Küste 17.06. – 24.06.2023 p.P. im DZ 999€	6 Tage Bodensee 25.07. – 30.07.2023 p.P. im DZ 699€
3 oder 4 Tage BUGA Mannheim 23.06. – 25.06.2023 p.P. im DZ 319€ 14. – 17.07.2023, 08. – 11.09.2023 p.P. im DZ 409€	8 Tage Südtirol 29.07. – 05.08.2023 p.P. im DZ 929€
3 Tage Rhein in Flammen 30.06. – 02.07.2023 p.P. im DZ 419€	4 Tage München 04.08. – 07.08.2023 p.P. im DZ 539€
8 Tage Zillertal 01.07. – 08.07.2023 p.P. im DZ 899€	8 Tage Bad Kissingen 07.08. – 14.08.2023 p.P. im DZ 819€
6 Tage Breslau & Krakau 02.07. – 07.07.2023 p.P. im DZ 709€	8 Tage Bad Wildungen 07.08. – 14.08.2023 p.P. im DZ 733€
8 Tage Rügen 06.07. – 13.07.2023 p.P. im DZ 1.039€	4 Tage Bregenzer Festspiele „Madame Butterfly“ 10.08. – 13.08.2023 p.P. im DZ 725€

Viele Leistungen sind in unserem Reisepreis bereits enthalten!
Fordern Sie gerne unseren Reisekatalog an!

REISEDIENST ASCHEMEYER
Borsigstr. 14 a · D-32312 Lübbecke
Telefon: +49 57 41 5515 & 5525 · Fax: +49 57 41 90371
www.aschemeyer.com

Sie sollten sich nicht überfordern und wenn nötig, lassen Sie sich bei schwereren Tätigkeiten helfen.

Auch geeignete Gartengeräte können hilfreich sein: Die Stiellänge von Gartengeräten sollte der eigenen Körpergröße angepasst sein, damit der Rücken geschont werden kann. Im Fachhandel sind verschiedene Systeme mit verstellbaren Stielen erhältlich. Auch schweres Tragen sollten Sie vermeiden, indem Sie geeignete Schub- oder Sackkarren nutzen. Hier gibt es unterschiedliche Karren, die beim kräfteschonenden Transport von Pflanzen, Erde, Gartenabfällen oder -geräten sinnvoll sind. Beim Rasenmähen helfen je nach Größe der Fläche ein Rasenmäher mit Radantrieb, ein Aufsitzmäher oder ein Mähroboter. Hier berät der Fachhandel gerne.

Damit die Gartenarbeit Ihnen nicht über den Kopf wächst, kann der Garten pflegeleicht gestaltet werden. Wege sollten breit angelegt werden, damit sie gut genutzt und auch mit einem Rollator oder Rollstuhl befahren werden können.



Wie kann man den Garten altersgerecht gestalten?

- Breite, rutschfeste Gartenwege anlegen
- Das Gemüsebeet durch Hochbeete ersetzen
- Pflegeleichte Stauden, Zierpflanzen und Bodendecker wählen
- Geeignete Gartengeräte verwenden

Wege, Stufen und Terrassenflächen sollten auch bei Nässe nicht rutschig sein und Treppen ein Geländer haben. Das hilft, Stürze zu vermeiden. Eine Gartenbeleuchtung sorgt nicht nur für Sicherheit bei Dunkelheit, sondern auch für einen schönen Blick in den Garten am Abend.

Wer keine schweren Gießkannen tragen möchte, sollte mehrere Wasserzapfstellen auf dem Grundstück installieren. Dann kann der Garten bequem mit dem Schlauch bewässert werden. Auch eine Tropfbewässerung, die im Garten verlegt ist oder ein Bewässerungssystem kann die Bewässerung übernehmen.

Unkraut breitet sich in einem dicht bewachsenen Beet mit Stauden oder Bodendeckern weniger aus. Langlebige Stauden und langsam wachsende Ziergehölze benötigen weniger Pflege als Beete mit Sommerblumen. Leicht erhöhte Beete erleichtern das Jäten des Unkrauts und im Hochbeet kann bequem Gemüse angebaut werden.

Sowohl die Gartenarbeit als auch die Freude am schön gestalteten Garten können damit einen wertvollen Beitrag zum eigenen Wohlbefinden leisten. ■

Ein Bewässerungssystem kann das Schleppen von Gießkannen ersetzen.



DRK Soziale Dienste
OWL gGmbH

- ANZEIGE -



„Wenn ich meinen Hans besuche,
sitzen wir **auf der Terrasse**
und genießen die Sonne. Es ist
dann wie früher.“

DRK. Weil Pflege
Vertrauenssache ist.



Kontakt:

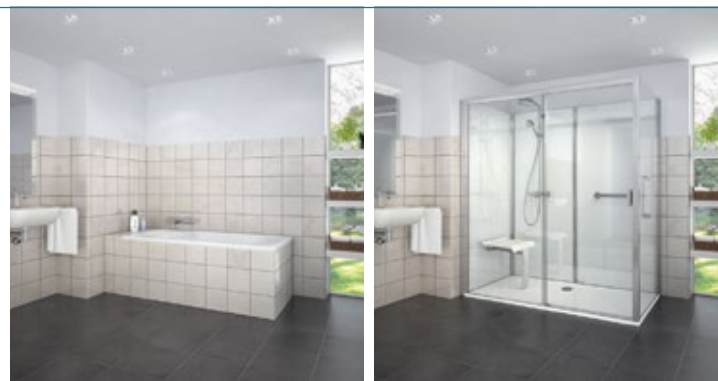
pflege.herford@drk-sozial.de
05221 27 50 120

Informationen zu ambulanter Pflege und unseren Wohngruppen im
Kreis Herford finden Sie unter **www.drk-sozial.de**. Wir kommen
gerne zu Ihnen und beraten Sie!



Mit „Comfort“ älter werden

„Comfort“ steht für eine komfortable und sichere Nutzung im Alter.
Die alte Badewanne macht Platz für eine großzügige Duschlösung.
Zur Ausstattung gehören eine Halterung für die Montage eines
Sitzes und zusätzliche Haltegriffe. Der Duschklappsitz ist optional
erhältlich. „Comfort“ ermöglicht das Altwerden in den eigenen
vier Wänden. Die integrierte Mineralgussduschwanne bietet eine
stabile und rutschfeste Standfläche entsprechend Bewertungs-
klasse C DIN 51097 (PN24) bei niedrigem Einstieg.



Austausch Ihrer alten Badewanne

Das Prinzip ist einfach: Nach Entfernen der Badewanne und An-
passen der Anschlüsse kann die Montage beginnen. Die Glas-Rück-
wände der Komplettdusche sind aus farbigem Glas. Sie verkleiden
elegant den durch die Wannenentfernung entstandenen unge-
fliesten Bereich. Bestehende Fliesen an der Wand müssen nicht
entfernt werden. Dies erleichtert die Teilsanierung.

Förderbar

Die Pflegekassen zahlen finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen zur
Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes für Pflegebedürftige.
Die Kreditanstalt für Wiederaufbau fördert die Schaffung boden-
gleicher Duschflächen. Mehr Informationen zu den Fördermöglich-
keiten gibt es auf www.kfw.de. Wir beraten Sie gern!



HEIZUNG · LÜFTUNG · ELEKTRO · SANITÄR
KUNDENDIENST FÜR HEIZUNGS- UND ELEKTROTECHNIK

Auf dem Hafk 6 | 32289 Rödinghausen
Telefon: 057 46/81 65
E-Mail: as@stork-haustechnik.de

- ANZEIGE -

Weithamp

H Ö R G E R Ä T E

TABUTHEMA „HÖRVERLUST“

Nicht das Alter ist ausschlaggebend für eine Hörminderung, sondern
verschiedene äußere und innere Faktoren. Es ist wissenschaftlich belegt,
dass das Gehör – je nach individueller Genetik und Belastung – schon in
jungen Jahren nachlassen kann. Die Anzeichen werden jedoch von vielen
Betroffenen zunächst oft ignoriert und in der Folge nicht oder nicht adäquat
behandelt. Hörgeräteakustikmeisterin Martina Tauchen schenkt Ihnen
Gehör und erklärt Ihnen, wie sich die Risiken eines Hörverlustes mini-
mieren lassen.

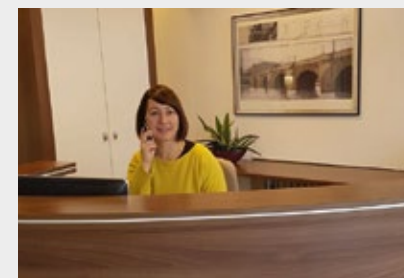
NICHTHÖREN TRENNT VON DEN MENSCHEN

Sobald die Augen nachlassen, kümmert man sich sofort um eine Brille. Denn
gutes Sehen ist wichtig und eine Brille gilt als schick und modern. Auch gutes
Hören ist wichtig, jedoch gelten Hörsysteme gemeinhin als lästig und als et-
was für alte Menschen. Die Hemmungen sich im Falle einer Hörminderung an
unsere Akustikerin zu wenden, sind entsprechend groß. Viele Menschen gehen
dabei das Risiko einer zunehmenden Distanzierung von ihren Mitmenschen
ein: Gesprächen wird nur noch unaufmerksam gefolgt, Rufe und Grüße von
Bekannten häufig nicht wahrgenommen. **Denn während das Nichtsehen von
den Dingen trennt, trennt das Nicht hören von den Menschen, wie Immanuel
Kant bereits formulierte.** Ein Hörverlust führt somit zu Isolation. Damit es gar
nicht erst soweit kommt, sollten sich Betroffene an unsere Akustikerin wenden.

WIR SCHENKEN IHNEN GEHÖR!

Zögern Sie daher nicht, sich bei uns
zu melden, wenn Sie das Gefühl einer
Hörminderung haben. Wir nehmen
uns viel Zeit für Ihre Sorgen und be-
raten Sie individuell über die Vorteile
einer Hörsystemversorgung.

„Das Hören ist ein sensibles The-
ma, sodass es uns ein Anliegen ist,
unseren Kunden Hemmungen und
Unsicherheiten zu nehmen“ sagt
Akustikmeisterin Martina Tauchen.
Neben der Optik spielen jedoch vor
allem der Tragekomfort der Systeme
eine wichtige Rolle, sodass immer
zwischen Optik und Hörergebnis ab-
gewägt werden muss. „Gemeinsam
stellen wir sicher, dass das Gerät be-
quem ist und den Bedürfnissen des
Kunden entspricht.“



Akustikmeisterin Martina Tauchen
und Mitarbeiterin Jutta Maaß
freuen sich auf Sie.

Am Rathaus 3 | 32278 Kirchlingern | Telefon: 0 52 23/183 79 72
Renteistraße 21 | 32130 Enger | Telefon: 0 52 24/99 77 11

Herzlich
Willkommen
in unseren Einrichtungen!

Haus am Wiehen
Ihr Zubause
Auf der Horst 1
32289 Rödinghausen
Telefon: 0 57 46 / 93 76 - 0
E-Mail: info@haus-am-wiehen.de
Internet: www.haus-am-wiehen.de

Haus Ravensberg
Ihr Zubause
Wirtsheide 9-11
32257 Bünde
Telefon: 0 52 23 / 78 95 91 - 0
E-Mail: info@haus-ravensberg.de
Internet: www.haus-ravensberg.de

Residenz Ravensberger
Ihr Zubause
Von-Schütz-Straße 13
32257 Bünde
Telefon: 0 52 23 / 9 94 22 - 0
E-Mail: info@ravensberger-residenz.de
Internet: www.ravensberger-residenz.de

Stift Ravensberger
Ihr Zubause
Ringstraße 11
32257 Bünde
Telefon: 0 52 23 / 9 94 09 - 0
E-Mail: info@ravensberger-stift.de
Internet: www.ravensberger-stift.de

**Körper und Geist
in Harmonie**

PRAXIS für
**Traditionelle Chinesische
Medizin (TCM)**

Besser SEHEN
Behandlung von Makuladegeneration
und anderen Augenleiden (nach Prof. Dr. Boel)

Schmerzfreier GEHEN
Behandlung von Rücken, Gelenken,
Nacken, Kopfschmerzen ...

Gesund ABNEHMEN
„Wie geht Abnehmen ohne Hungern?“
individuelles Ernährungs- und
Stoffwechselprogramm

Carole Ikuta-Weiherich · Heilpraktikerin
Bahnhofstr. 4 • Bünde • Tel. 05223 6530997
info@praxis-ikuta.de • www.praxis-ikuta.de

Mobil im eigenen Heim bleiben

„GL-Treppenlifte“: Komfort für Senioren und Rollstuhlfahrer



Zuverlässige und komfortable Treppenlifte für jede Wohnsituation bietet das Unternehmen „GL-Treppenlifte“. Foto: Privat

Mit zunehmendem Alter machen sich viele Menschen Gedanken um ihre Zukunft. Die meisten wollen so lange wie möglich flexibel und unabhängig bleiben – am besten in den eigenen vier Wänden. Doch manchmal kann schon die kleinste Treppe im Alter, nach einer Krankheit oder einem Unfall zu einem unüberwindbaren Hindernis werden. Ein Treppenlift kann Betroffenen ihre Freiheit zurückgeben. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Ob Sitzlifte für gerade oder geschwungene Treppen, „Durch die Decke“-Lifte, Treppenraupen, Hub- oder Plattformlifte, die Firma „GL-Treppenlifte“ bietet ganz individuelle Lösungen für jede Wohnsituation und jedes Bedürfnis – ganz gleich, ob für den Außen- oder Innenbereich. Auch Sonderlösungen sind möglich, wie zum Beispiel ein Lift für den hauseigenen Pool. Dabei haben für das Unternehmen aus Kirchlegern stets die Sicherheit und der Komfort sei-

ner Kunden oberste Priorität. Die zuverlässigen und hochwertigen Treppenlifte sorgen für eine ruhige und sanfte Fahrweise, verfügen über ergonomische Sitze, platzsparende Schienenverläufe und hochklappbare Sitze.

Zuschüsse vom Staat möglich

Auf Wunsch berät das Team von „GL-Treppenlifte“ auch zur Finanzierung. Neben Zuschüssen aus der Pflegekasse, gibt es auch KfW Fördermaßnahmen für altersgerechte Umbauten sowie die Möglichkeit, die Arbeiten steuerlich abzusetzen.

Übrigens: „GL-Treppenlifte“ hat neben neuen Treppenliften auch gebrauchte Modelle im Sortiment. Damit können Sie bis zu 50 Prozent sparen. Und wer sich nicht gleich festlegen möchte, der kann auch einen Mietvertrag abschließen und einen Treppenlift ab 49 Euro pro Monat mieten.

Weitere Infos finden Interessierte in der Anzeige oder online unter: www.gl-treppenlifte.de

Individuelle Lösungen für Senioren und Rollstuhlfahrer

GL-Treppenlifte bietet Treppenlifte für gerade und kurvige Treppen an



Kurven-Treppenlifte auch gebraucht Bis zu 50% sparen!

*Beispiel: Kurvenlift Sonderzahlung € 4000,- € 79,- / Monat Mietzeit 36 Monate



Treppenlifte auch zur Miete ab 49,-*/Monat

*Beispiel: Gerader Treppenlift Sonderzahlung € 2000,- Mietzeit 24 Monate



GL-Treppenlifte

Öffnungszeiten: Mo.- Do. 08.00- 16 Uhr, Fr. 08.00- 13 Uhr
Langestr. 48 · 32278 Kirchlegern · Tel.: 05223-49 16 47-0
e-Mail: info@gl-treppenlifte.de

mein E-Bike

DAS NEUE QIO KOMPAKTFAHRRAD
JETZT BEI UNS ERHÄLTlich



Ihr VICTORIA E-Bike finden Sie bei uns:

Racing-Team-Löhne
Scooter Motorräder Quads PKW

Racing-Team-Löhne Pfingstweg 41 • 32278 Kirchlegern • T 05223 - 79 25 66 0
W www.racing-team-loehne.de • E kontakt@racing-team-loehne.de

Wolf Immobilien



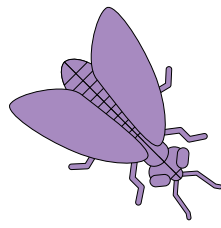
• Verkauf • Vermietung • Finanzierung



Wir haben Ihren Käufer!
und verkaufen Ihre Immobilie sorgenfrei!

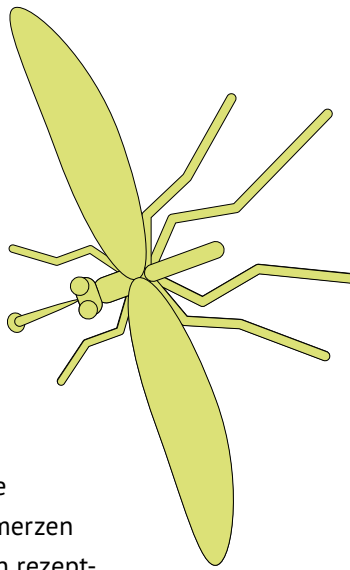
Bahnhofstraße 35
32257 Bünde

Tel. 0 52 23 - 18 55 22
www.immobilienvolf.de



Autseh!

INSEKTENSTICHE UND ZECKENBISSE RICHTIG BEHADELN

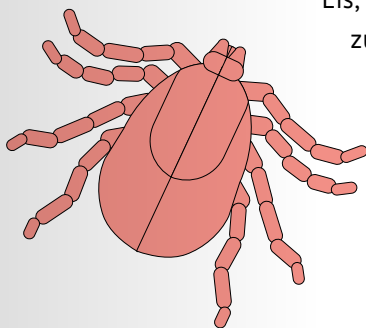


Insektenstiche sind häufige und unangenehme Begleiterscheinungen von Aktivitäten im Freien, insbesondere im Sommer. Insekten wie Bienen, Wespen, Hornissen, Ameisen, Flöhe, Mücken und Zecken können Menschen stechen oder beißen, um sich zu verteidigen oder Blut zu saugen. Aber auch hier gilt: Nicht schlagen, nicht hektisch bewegen, sondern ruhig bleiben und die Tiere nur mit langsamen Bewegungen so abwehren, dass sie nicht aggressiv werden.

Die Reaktionen auf Insektenstiche können von Person zu Person unterschiedlich sein. Einige Menschen können starke Schmerzen, Schwellungen und Juckreiz verspüren, während andere nur leichte Rötungen oder keine Symptome aufweisen.

Wenn Sie gestochen oder gebissen wurden, gibt es einige Schritte, die Sie unternehmen können, um die Symptome zu lindern und eine mögliche Infektion zu vermeiden. Hier sind einige Tipps zur Behandlung von Insektenstichen:

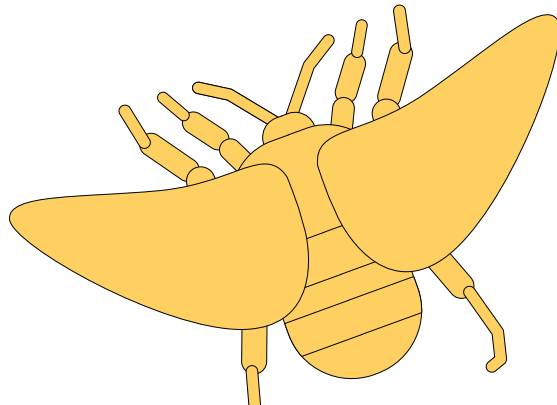
- 1 Entfernen Sie den Stachel, wenn vorhanden: Wenn Sie von einer Biene oder Wespe gestochen wurden, sollten Sie den Stachel so schnell wie möglich entfernen. Verwenden Sie dazu eine Pinzette oder einen anderen Gegenstand, um den Stachel herauszuziehen. Achten Sie dabei darauf, ihn nicht zu quetschen, da dies das Gift freisetzen könnte.
- 2 Kühlen Sie die betroffene Stelle: Kühlen Sie den Bereich mit einem kalten Waschlappen oder Eis, um Schmerzen und Schwellungen zu reduzieren.



- 3 Verwenden Sie eine Salbe oder Lotion: Tragen Sie eine Antihistaminika-Salbe oder Lotion auf die betroffene Stelle auf, um Juckreiz und Schmerzen zu lindern. Sie können auch ein rezeptfreies Schmerzmittel wie Ibuprofen einnehmen.
- 4 Beobachten Sie die Symptome: Beobachten Sie die betroffene Stelle auf Anzeichen einer Infektion wie Rötung, Schwellung oder Eiterbildung. Wenn sich die Symptome verschlimmern oder Fieber auftritt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
- 5 Vermeiden Sie Kratzen: Versuchen Sie, nicht an der betroffenen Stelle zu kratzen, da dies die Haut beschädigen und die Infektionsgefahr erhöhen kann.

In einigen Fällen kann eine allergische Reaktion auf den Stich auftreten, die zu Atemnot, Schwindel oder einem anaphylaktischen Schock führen kann. Wenn Sie Anzeichen einer allergischen Reaktion bemerken, wie zum Beispiel Nesselsucht oder Schwellungen im Gesicht oder Hals, suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Insektenstiche können unangenehm sein, aber in den meisten Fällen sind sie harmlos und können zu Hause behandelt werden. Wenn Sie jedoch starke Symptome oder Anzeichen einer Infektion bemerken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um eine angemessene Behandlung zu erhalten. ■



Jetzt **Angebot**
anfordern



Heizöl ERDGAS FLÜSSIGGAS Holzpellets Ladestationen STROM E-Fuels HAUSTECHNIK

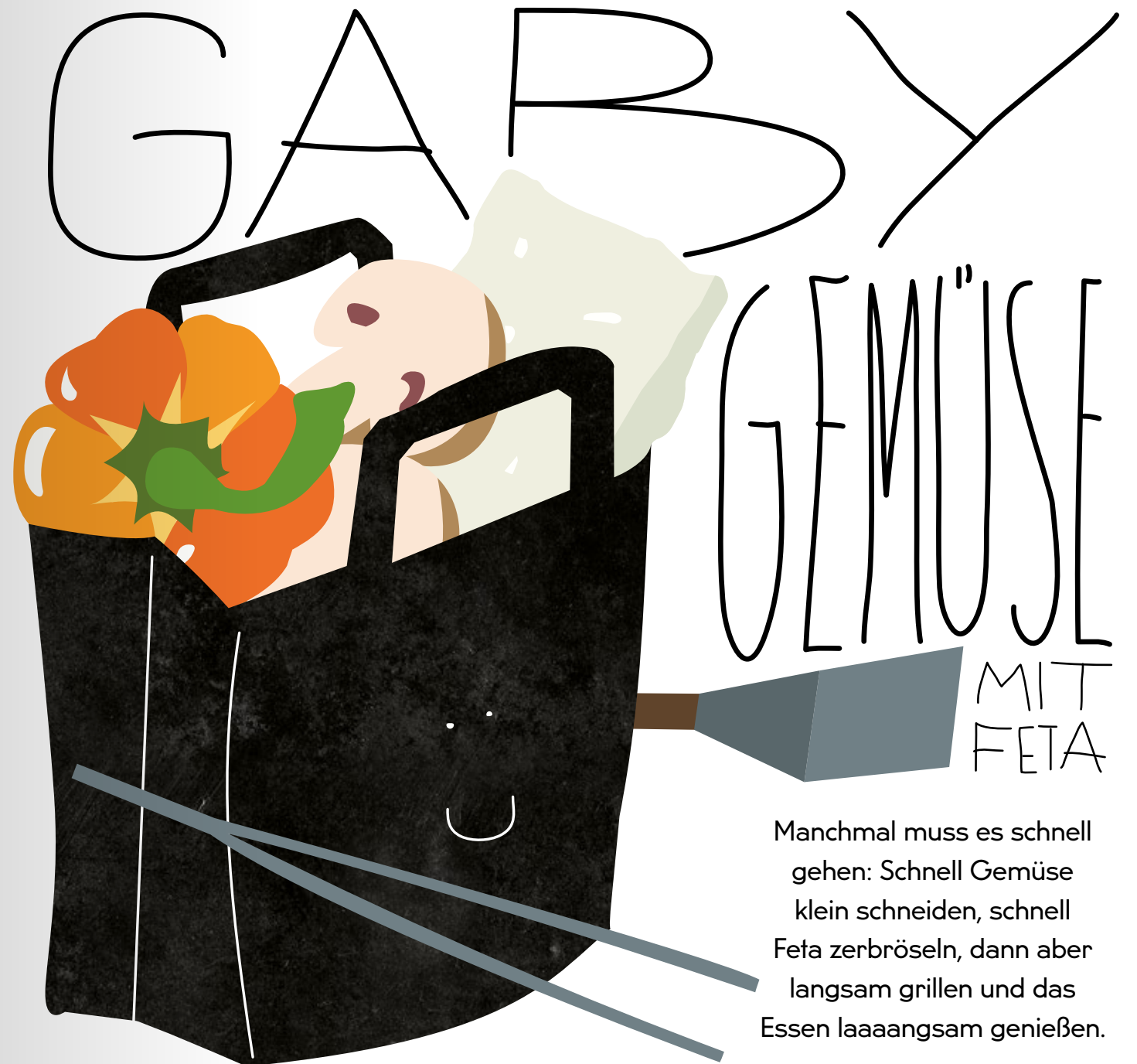
www.behrenswerth.de – Service: 0800 15 25 350



**ENDLICH
FREIBADZEIT**
SAISONSTART AM 06. MAI

aquafun-kirchlingern.de

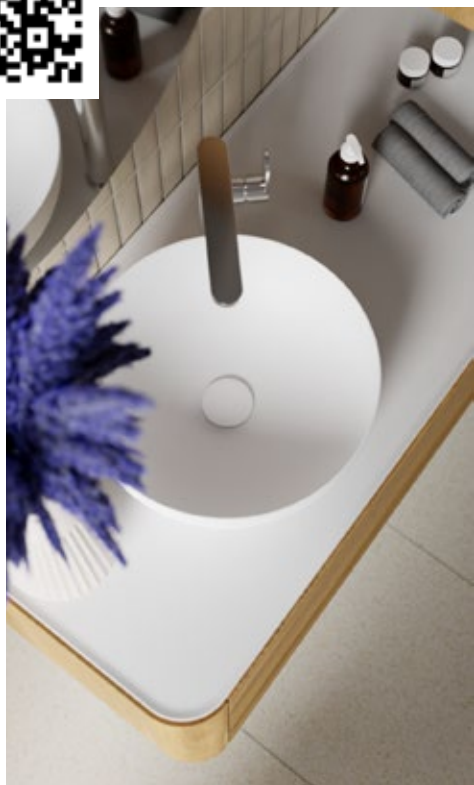
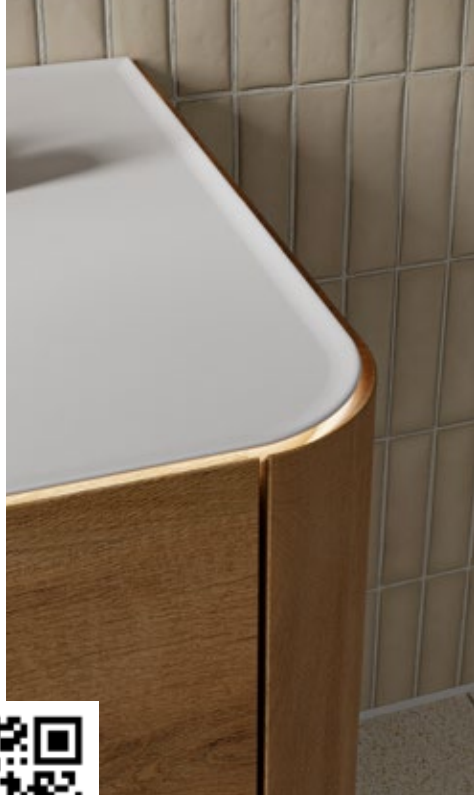
**EIN RIESENSPASS
FÜR GROSS UND KLEIN**



Manchmal muss es schnell
gehen: Schnell Gemüse
klein schneiden, schnell
Feta zerbröseln, dann aber
langsam grillen und das
Essen laaaangsam genießen.

1 ROTE ZWIEBEL | 200g FETA K'Ä'SE
1 ZUCCHINI | 15 KIRSCHTOMATEN
3 PAPRIKA | KRÄUTER, DIE DU MAGST
5 CHAMPIGNONS | OLIVENÖL
SALZ UND PFEFFER





Stilvolles Tischlerhandwerk

Wir sind eine Möbelmanufaktur, gegründet aus der Passion zum Handwerk, Holz und Design. Unsere Ideen und Visionen ins Leben zu rufen, begeistert uns immer wieder aufs Neue. Wir machen unsere Arbeit mit viel Hingabe und bestreben uns stets dabei unsere Prozesse und Produkte nachhaltig und umweltfreundlich zu gestalten. So entstehen in Handarbeit Möbel, für die wir ausschließlich Holz aus einer nachhaltigen Forstwirtschaft verwenden. Aber auch bei weiteren Materialien, die wir einsetzen, achten wir darauf, dass diese umweltfreundlich sind. Denn wir wollen Möbel erschaffen, die weit von der Qualität der Massenproduktion liegen. Unsere Möbel sind robust, qualitativ hochwertig und halten bei der passenden Pflege über Generationen.

Wir sind offen für spezielle Kundenwünsche und freuen uns, auch wenn es besondere Kundenprojekte gibt, die wir gemeinsam umsetzen können. Egal ob es um die komplett neue Umgestaltung des Badezimmers geht, mit exakt auf Sie zugeschnittenen Badmöbel, Tische, die in der Form, Breite oder Länge außergewöhnlich sind oder viel größeren Projekten, die Sie schon lange umgesetzt haben wollten.

K
KAMPHIL
Furniture & Living

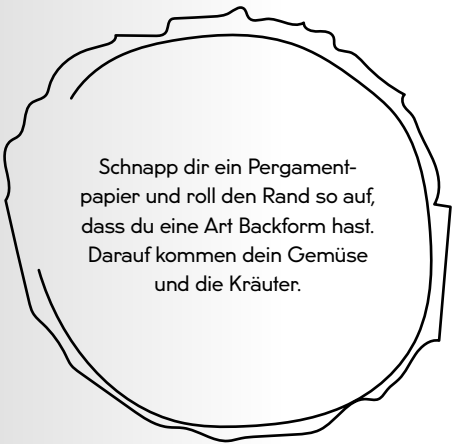
Ravensberger Str.10
32361 Preußisch Oldendorf

Telefon 05742/8059388

www.kamphil.de



Messer schärfen und los geht's mit dem großen Schneiden. Pass auf deine Finger auf, schneid alles kurz und klein – und doch nicht zu winzig.



Schnapp dir ein Pergamentpapier und roll den Rand so auf, dass du eine Art Backform hast. Darauf kommen dein Gemüse und die Kräuter.



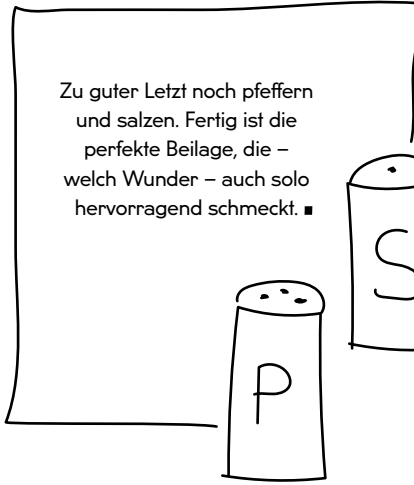
FETA
ZURBRÖSE

Die Gemüse-Kräuter-Feta-Mischung mit Olivenöl beträufeln.



170°C

sind eine gute Temperatur. Deckel zu und abwarten, bis der Käse anfängt, zu verlaufen und das Gemüse erste Röstaromen bildet. Das dauert seine Zeit, also geduldig abwarten und nicht immer wieder in den Grill schauen.



Zu guter Letzt noch pfeffern und salzen. Fertig ist die perfekte Beilage, die – welch Wunder – auch solo hervorragend schmeckt. ■

DIE SPITZENPOSITION IM WITTEKINDSLAND VERTEIDIGEN

Bünde nimmt zum vierten Mal am kreisweiten Wettbewerb „Stadtradeln – Radeln für ein gutes Klima“ teil. Aktionszeitraum vom 16. Mai bis 5. Juni.

Mit exakt 99.474 Kilometern in 21 Tagen haben die 34 Bünde Teams beim letztjährigen Stadtradeln zwar die anvisierte 100.000er-Marke knapp verpasst, sich dafür aber den ersten Platz unter allen neun Kommunen im kreisweiten Wettbewerb gesichert. Nun steht die vierte Bünde Teilnahme an der klimafreundlichen Gemeinschaftsaktion kurz bevor – und diesmal soll das Ergebnis auf jeden Fall sechsstellig ausfallen.

„Unsere Bünde Stadtrader und Stadtraderinnen haben sich jedes Jahr gesteigert, ich bin zuversichtlich, dass wir auch diesmal mit vereinten Kräften einen neuen Rekord aufstellen werden“, motiviert Bürgermeisterin Susanne Rutenkröger zur Teilnahme. Und natürlich wolle man die Spitzenposition im Kreis Herford verteidigen.

Die nächste Auflage des Wettbewerbs „Stadtradeln – Radeln für ein gutes Klima“ findet vom 16. Mai bis 5. Juni statt. Das gemeinschaftliche Sammeln von Radelkilometern steht auch diesmal wieder im Vordergrund. „Parallel bieten wir eine Vielzahl an begleitenden Aktionen an, zu denen sowohl alle aktiv Radelnden als auch alle Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen sind“, kündigt Bündes Mobilitätsmanagerin Annette Kühn an. So findet passend zum Start am Dienstag, 16. Mai, von 07:00 bis 08:00 Uhr das beliebte „Radlerfrühstück“ statt – diesmal am Bahnhof sowie an der Station „Radler’s Rast“, Sachsenstraße Höhe Elsedamm.

Am 21. Mai geht es mit Annette Kühn ab 10:30 Uhr auf einen 25 Kilometer langen Rundkurs entlang der Klimaradelroute mit Zwischenhalt bei der EWB und einem Vortrag zum Thema Klimaschutz. Die Tour endet in der Innenstadt, die an diesem verlängerten Wochenende im Zeichen des Frühlingssfestes steht. Anmeldung via E-Mail unter A.Kuehn@buende.de oder Tel.: (05223) 16 12 25. Die zweite geführte Tour der Stadt Bünde beginnt am 28. Mai um 10:00 Uhr und verläuft entlang der 26 Kilometer langen Denkmalaradelroute. „Endstation ist die Museumsinsel, wo an diesem Pfingstweekende der Mittelaltermarkt stattfindet“, sagt Bündes Klimaschutzmanager Uwe Pöppelmann, der die Tour leitet und Anmeldungen entgegennimmt unter E-Mail: u.poeppelmann@buende.de oder Tel.: (05223) 16 13 37. Beide Touren starten an der Radstation am Bahnhof, es können jeweils maximal 30 Personen teilnehmen. Am 25. Mai gibt es auf dem Rathausplatz mit einem großen Fahrradaktionstag eine besondere Premiere zu erleben. Unter anderem werden ein Pumptrack und eine Fahrradwaschanlage aufgebaut sowie neue Fahrradmodelle präsentiert, der Bünde ADFC bietet Fahrradcodierungen an, dazu gibt es diverse Informationsstände und mehr. Für mehr Sicherheit und Komfort kommen während des dreiwöchigen Stadtradelns erstmals mobile Fahrradbügel zum Einsatz. „Da wir in diesem Zeitraum viele Veranstaltungen in der Innenstadt haben, wollen wir Synergien nutzen und möglichst viele Menschen motivieren, mit dem Rad ins Zentrum zu kommen“, so Kühn. „Um komfortable und sichere Parkmöglichkeiten zu schaffen, werden unsere sechs neuen, flexibel einsetzbaren Radabstellanlagen für drei Wochen am Nordring und am Tönnies-Wellensiek-Platz montiert.“



Sind zuversichtlich, dass die 100.000er-Kilometer-Marke bei der vierten Bünde Teilnahme am Stadtradeln geknackt wird: Miriam Dröge (Stadtmarketing), Bürgermeisterin Susanne Rutenkröger, Mobilitätsmanagerin Annette Kühn sowie Klimaschutzmanager Uwe Pöppelmann (v. l.). Foto: Karl-Hendrik Tittel

Wer jetzt immer noch eine Motivation braucht, um sich beim Stadtradeln anzumelden und in die Pedale zu treten, wird spätestens in der gerade veröffentlichten Broschüre „Bünde Radelssommer 2023“ fündig. „Dort finden sich unterschiedliche Touren und Ausfahrten diverser Bünde Veranstalter, von denen einige auch während des Stadtradelns angeboten werden“, sagt Miriam Dröge vom Stadtmarketing. Denn Ziel des Wettbewerbes sei es, in 21 Tagen möglichst viele Wege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen – beruflich oder privat. Dabei sei es egal, ob man an einer geführten Tour teilnimmt, täglich zur Arbeit pendelt, zu einer der Veranstaltungen mit dem Rad fährt oder seine Einkäufe ohne Auto erledigt. Mitmachen beim Stadtradeln können alle, die in Bünde wohnen, arbeiten, einem Verein angehören oder zur Schule gehen. Die kostenlose Registrierung erfolgt unter www.stadtradeln.de/buende.

Zum dritten Mal findet parallel das Schulradeln statt. Auch hier sind alle Schüler, aber auch Eltern und die Lehrkräfte aufgerufen, drei Wochen lang so viele Strecken wie möglich mit dem Rad zurückzulegen. „Bei beiden Wettbewerben werden die jeweils radelaktivsten Teams in unterschiedlichen Kategorien prämiert“, kündigt Dröge an. Als besondere Belohnung gibt es dieses Jahr auch eine Auslosung mit Gewinnen vorwiegend aus dem Bereich Fahrradzubehör, an der jede Woche automatisch diejenigen teilnehmen, die dann jeweils mindestens 20 Kilometer gefahren sind.



UNTERWEGS IM UNTERHOLZ

ÜBERRASCHEN LASSEN BEI EINER KRÄUTERWANDERUNG

„Bringt festes Schuhwerk, am besten Gummistiefel mit. Da, wo wir hingehen, kann es matschig werden“, hatte Cindy schon im Vorfeld gewarnt. Wir sind gespannt. Packen das geforderte Schuhwerk ein und treffen uns in Borgholzhausen, mitten im Wald und doch nicht dort, wo wir hinwollen.

„Eine gute Viertelstunde Fußmarsch liegt schon noch vor uns“, sagt die 28-Jährige, die seit einigen Monaten Kräuterwanderungen im Teutoburger Wald anbietet. Das nicht ganz allein, sondern mit der Organisation „Wildschytz“ im Rücken. Hier hat sie das notwendige Rüstzeug bekommen, hier musste sie darlegen, dass sie alle möglichen Pflanzenarten auseinanderhalten kann, genau weiß, was essbar ist und was nicht. Wir laufen also immer tiefer in den Wald, erst auf Waldwegen, dann querfeldein.

Der Waldboden wird weicher, irgendwann leicht matschig. Es geht kaum über Steine, dafür aber über viele Stöcke und Äste, ehe wir plötzlich an einem riesigen Bärlauch-Feld stehen. Jetzt, Anfang Mai, ist die Pflanze mit ihrem charakteristischen Duft schon von Weitem zu erkennen. „Sie eignet sich als Salat, für Pesto oder als Brotaufstrich“, verrät Cindy und erlaubt jedem Kräuterwanderungsteilnehmenden, eine Handvoll, also „so viel, wie man auf einmal verarbeiten kann“, mitzunehmen. ▶

Ein Meer voller Bärlauch. Mittendrin: Kräutereexpertin Cindy.



Makoschey
Schmuck & Erlesenes

Wir kaufen

- Gold- und Silberschmuck
- Silberbestecke (auch versilbert)
- Anlage-, Alt-, Bruch- und Zahngold
- Gold- und Silbermünzen aller Art

Wir verkaufen

- Gold-, Silber- und Brillantschmuck (neu & aus 2. Hand)
- Handgefertigte Edelsteinketten
- Handtaschen von VLD & micmacbags

Sonntags verkaufsoffen von 14 - 18 Uhr

Bei Uns werden Sie fündig!

Besuchen Sie uns in Bad Essen · Lindenstraße 61 · Tel 05472 977270 · www.schmuck-badessen.de

4 Linien, fast 120 Haltestellen

STADTBUS BÜNDE
WIR BRINGEN SIE ANS ZIEL!

STADTBUSBÜRO
Tel.: 05 22 3.18 81 22
info@buender-busse.de
www.buender-busse.de

Stadtbus Bünde

Sparkasse Herford

Herforder

BÜNDE motiviert

Bünder Frühlingsfest
18. - 21. Mai

Sonntag 13 - 18 Uhr verkaufsoffen!

KIRMESVERGNÜGEN & LIVE-MUSIK

Praxis für Physiotherapie
Lübbecker Str. 83 • 32278 Kirchlegern

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Massage, Heißluft, Moor
- Matrix-Rhythmus-Therapie
- Kiefergelenkbehandlung (CMD)
- Hausbesuche,...

Lübbecker Str. 83 - 32278 Kirchlegern
Tel: 05223 / 65 21 84 5 www.fabian-koester.de

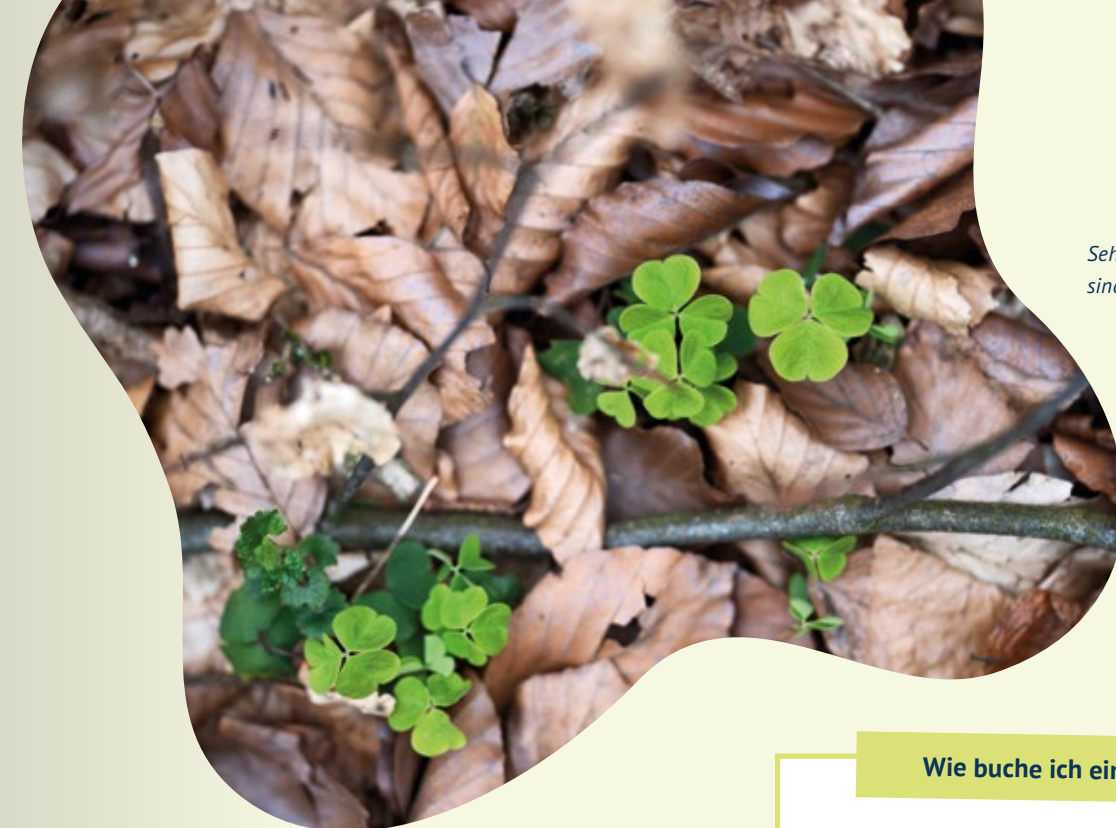
Lückingsmeier
Garten & Motorgeräte

Obernackernstr. 16
32278 Kirchlegern
Telefon 0 52 23 / 737 88

Jöllennecker Weg 8
32051 Herford
Telefon: 0 52 21 / 546 62

www.lueckingsmeier.de

RMI 422
UVP: 1099 €
Unser Preis: 999 €



Sehen aus wie Glücksbringer, sind aber auch schmackhaft.

Ein paar Meter weiter wachsen eher im Verborgenen kleine Kleeblätter. Auch die schmecken „ganz wunderbar intensiv“ und lauten auf den Namen Sauerklee. Kräftig zugreifen sollte man aber auch hier nicht. „Bei meinen Wanderungen geht es nicht darum, dass wir gemeinsam möglichst viel ernten. Ich will den Menschen nur zeigen, was essbar und schmackhaft ist und von was man besser die Finger lässt“, erklärt Cindy, die fast jedes Wochenende im Wald unterwegs ist. Bis zu 14 Neugierige nimmt sie dabei mit, manchmal sind es aber auch kleinere Gruppen, die sie dabei an Plätze führt, die den meisten Waldbesuchern verborgen bleiben. Dass sie sich selbst viel und häufig von Wildkräutern ernährt, ist für sie dabei selbstverständlich. Dafür füllt sich ihr mitgenommenes Weidenkörbchen langsam mit allerlei Leckerem, das erst auf den zweiten Blick überhaupt wahrgenommen wird. „Die meisten Besucher schauen in die Ferne, aber nur selten zu ihren Füßen. Dabei ist es da eigentlich am spannendsten“, sagt Cindy und hat schon wieder ein Wildkraut entdeckt. Weiter geht es durch den Teutoburger Wald – immer auf der Suche nach Pflanzen, die eben noch wie Unkraut aussahen und nach der Wanderung als schmackhafte Wildkräuter bestimmt werden können. ■

Wie buche ich einen Termin?



Unter www.wildschytz.com/collections/bielefeld suchst du zunächst das Thema aus, zu dem du mit uns wandern gehen möchtest. Hier findest du einen Button „Termin buchen“. Dieser führt dich zu einem Kalender, hier kannst du dir deinen Termin aussuchen. Ist im aktuellen Monat nichts mehr frei? Dann schau doch mal in den nächsten Monaten!

Manchmal führt Cindy an einem Wochenende mehrere Gruppen durch den Teutoburger Wald.



polit. Interessenvertretung	Notizbuch	eine Schlafphase (Abk.)	Trostlosigkeit			gefährliches Tier	und so weiter (latein. Abk.)		niederl. Adelsprädikat		englisch: Zeit		asiat. Staatenverbund (Abk.)	Sohn Isaaks (A.T.)		Handwerksberuf	Haustier in Südeuropa
						Fiskus											
deutsche Vorsilbe			großer kasachischer See			gefrorener Niederschlag							Wundstarrkrampf	verwesender Tierkörper			
							Kohlenhydrat der Pflanzen	Doppelgewebe	Beweis der Abwesenheit	engl. Männerkurzname			Mutter der Nibelungenkönige				
analog, entsprechend		Balkonpflanze	Hauptstadt von Boschkirien			Lebensgefährte										Haus-tier	
Strom durch Maribor (Slowen.)					musik.: flink						ein-drucks-voll	Vorname Eulen-spiegels					engl. Fürwort: es
						For-schungs-ein-richtung			Staat in Nahost						Opern-lied		
fünzig Prozent	Polizei-posten	Material-verlust am Reifen							Dialekt								
			englischer Männername	dt. Naturheil-praktiker								Außen-organ	Höhen-zug bei Braun-schweig		Wohnungs-flur	kost-bares Mineral	
Mensch um die Zwanzig		auf etwas hin-weisend					Besitz (... und Gut)	feine Gewebe-art									
			Schiff der griechischen Sage	eng-lischer Artikel			wütend (ugs.)			Seelen-schmerz, Kummer							
Mai-länder Opernhaus	Vorname Reagens	Ver-schiede-nes					weibl. Borsten-tier			Mittel-meer-anrainer		Abend-mahl-feier					
geschlos-sener Haus-vorbau						Edelgas		Fremd-wortteil: gegen				das Uni-versum					
Holzblas-instrument	Himmels-färbung	öster. Psycho-loge † 1939	afrika-nische Kuh-antilope			Tapfer-keit			ein Kunst-leder			Halbton unter G					
								1. ge-wählter Reichs-präsident	Haupt-stadt Jemens						durch-dachte Vorbe-reitung		
Zahlungs-art			Abk.: Mister	latei-nisch: von selbst		Teil eines Körper-organs											
Grund-stoff						eine Spiel-feldbe-grenzung		indischer Bundes-staat	Faultier			Lehrer Samuels					
						pazifi-sche Insel-welt						Stimm-zettel-behälter					
gelände-gängiges Motorrad	franzö-sisch: Straße	besitz-anzei-gendes Fürwort				englisch: be-nutzen		franzö-sisch: Schlüs-sel	höchste einstell-ige Zahl							Fremd-wortteil: neu	
Frem-den-verkehr		kaputt (ugs.)			Schmerz-laut					englisch: Huhn	Bank-ansturm						
								Angeh. eines german. Stamms									
japani-scher Kaiser-titel						Abschnitt						latei-nisch: ich					

Lösungswort: Sonnenschutz

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

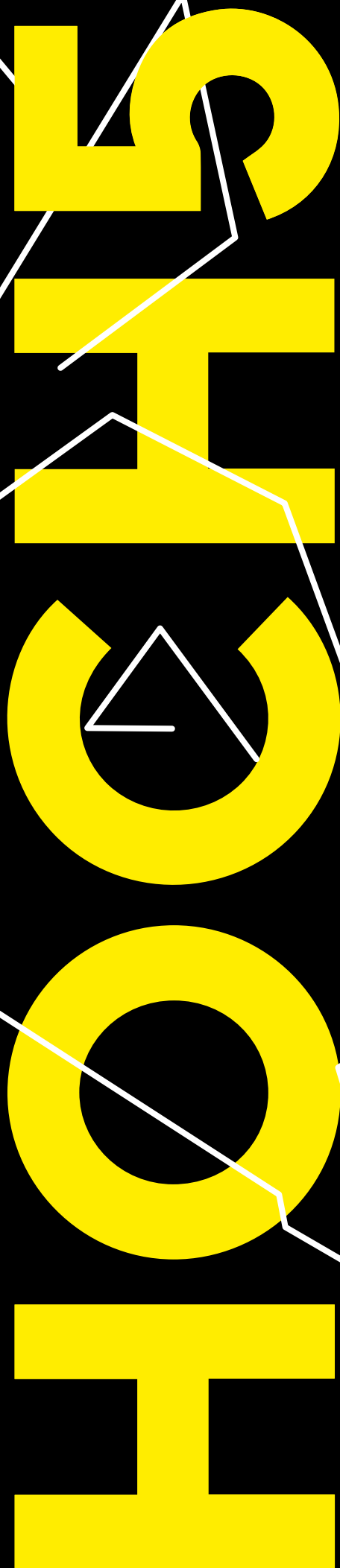
Gleich vormerken:
Die nächste Ausgabe der PRAXISZEIT erscheint
im Oktober 2023.



Zuhause ist ein Gefühl

www.bauundsiedlungsgenossenschaft.de
www.facebook.com/bsmeinzuhause





UNSERE LEISTUNGEN

Konzeption
Corporate Design
Layout
Text
Fotografie
Magazin
Film
Packaging
Illustration
Web
Social Media
Podcast
und mehr

hoch5.com