

PraxisZeit

FÜR IHRE GESUNDHEIT *Bünde*



GESTÄRKT IM ALTER

Wie sich Senioren im
Fitness-Studio fit halten

Seite 4

PASSEND GESCHLAGEN

Wie der Weihnachtsbaum
lange hält

Seite 11

PERFEKTES GETRÄNK

Gesunder Tee in all
seinen Facetten

Seite 16

PERFEKT CHAUFFIERT

Kai Linnenbrügger bei
„Lecker an Bord“

Seite 18

DEIN PERSÖNLICHER

**WEB
WOW
KASTEN**

**EIN FESTPREIS.
KEIN KLEINGEDRUCKTES.**

**GIBT'S NICHT? GIBT'S DOCH:
[HOCH5.COM/WEBWOWKASTEN](https://hoch5.com/webwowkasten)**



HOCH5

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Fitness-Studio? Da denken die meisten älteren Menschen an Jugendliche, die ihre Muskeln aufpumpen, zum eiweißhaltigen Powershake greifen, ihre Körper stählen. Aber gerade im Alter kann das angeleitete Training im Studio dem Körper, der eigenen Gesundheit besonders guttun. Längst gibt es Fitness-Studios, die sich auf diese neue Nutzergruppe spezialisiert haben, die sich auch um die kümmern, die hier nicht an der Strandfigur, sondern an der Verlangsamung des Alterungsprozesses arbeiten. Wir haben dem Fitness-Studio des BTW Bünde für diese Ausgabe der PRAXISZEIT einen Besuch abgestattet, haben uns mit denen unterhalten, die hier Kurse leiten, Stationen erklären, älteren Menschen erklären, wie Kraft und Gesundheit zusammenhängen.

Wir sind bis ans Ijsselmeer gefahren, um einen Menschen zu besuchen, der aus Bielefeld stammt, mal in Bünde gewohnt, gelebt hat und heute in den Niederlanden lebt und in ei-

nem sehr bekannten Fernsehformat mitwirkt. Bei „Lecker an Bord“ bereisen die beiden TV-Köche Frank Buchholz und Björn Freitag dieses Mal das niederländische Friesland, auf einem Hausboot, das von einem Skipper mit ostwestfälischen Wurzeln gelenkt wird, den Sie ebenfalls in dieser PRAXISZEIT besser kennenlernen.

In ihr lesen Sie auch von dem richtigen Transport, der richtigen Pflege Ihres Christbaums, erfahren Wissenswertes rund um das Thema Tee und erhalten viele weitere Gesundheitstipps für die kalte Jahreszeit.

Viel Freude bei der Lektüre, eine entspannte Advents- und eine besinnliche Weihnachtszeit im Kreise Ihrer Liebsten.

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:

Tobias Heyer, Johanna Junker,
Anne Lüneburg, Leni Pönighaus,
Wibke Schäfer und Grit Schewe

Auflage: 6.500

Medienberatung

Grit Schewe
Telefon: 0 52 23 49 39-018
schewe@hoch5.com



Trainieren unter Anleitung: Jana Peitzmeier zeigt einem engagierten Sportler, wie er im Studio effizient trainiert.

Stark im Alter



„Der Respekt ist anfangs schon da“, sagt Jana Peitzmeier, wenn sie Seniorinnen und Senioren, etwa in einem Gymnastikkurs, darauf anspricht, dass für sie auch der Besuch des Fitness-Studios sinnvoll wäre. Die 24-Jährige arbeitet als Fitness- und Gesundheitstrainerin, sowie als Reha-Trainerin beim BTW Bünde und muss manches Mal etwas Überzeugungsarbeit leisten. Das geht ihrer Kollegin Inka Landwehr nicht anders. „Die älteren Menschen haben häufig die falsche Vorstellung von unserem Fitness-Studio. Hier geht es nicht darum, die Muskeln aufzupumpen“, sagt die 22-Jährige, die ebenfalls als Fitness- und Gesundheitstrainerin beim BTW arbeitet und weiß: „Kraftsport ist in jedem Alter gut und wichtig.“

„Gerade im Seniorenbereich helfen die so gestärkten Muskeln dabei, Stürze zu vermeiden und die Gelenke zu entlasten“, erklären sie interessierten Seniorinnen und Senioren, die erst einmal eine eingehende Einweisung erhalten, ehe sie mit den schweißtreibenden Arbeiten an den Geräten starten. „Wir erstellen ganz individuelle Trainingspläne, erklären alles ganz genau und sind zu Beginn immer zur Stelle und helfen“, erläutert Inka Landwehr. Auch später schauen sie immer wieder spontan zu, geben Hilfestellungen und Verbesserungsvorschläge und verändern die Trainingspläne, wenn erste Erfolge zu verzeichnen sind. „Wir sind also immer im Austausch mit denen, die hierher in das BTW-Fitness-Studio kommen“, sagen die beiden, die hier vor allem vormittags viele Seniorinnen und Senioren betreuen. „Wir beginnen mit Neuankömmlingen immer mit sehr leichten Gewichten und erklären, ▶



SICHER IST ES ZUHAUSE AM SCHÖNSTEN

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck

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

UNVERBINDLICH INFORMIEREN
☎ 0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com



MOVITA® - Probestunde gratis!

**Tanzen, Fitness und Lifestyle für Frauen im besten Alter.
Teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz!**

Von Montag bis Freitag bieten wir in über 20 Gruppen dieses gesundheitsorientierte Tanzkonzept an.

Auch für Sie haben wir die passende Gruppe. Rufen Sie uns an und vereinbaren Ihre kostenlose Probestunde - 05223 5852

INFOS & ANMELDUNG:

Tanzhaus Marks
Borriesstraße 19-23
32257 Bünde
Telefon 05223 5852
www.tanzhaus-marks.de



dass es hier nicht darauf ankommt, den maximalen Krafteinsatz zu trainieren. Viele Wiederholungen mit vergleichsweise geringeren Gewichten sind viel wichtiger“, erklärt Inka Landwehr ihren Sportlerinnen und Sportlern. Die wissen auch längst, dass sie hier Bewegungsabläufe einstudieren und stärken, die im Alltag häufig zu kurz kommen. „Im Alter stehen viele Menschen auch nicht mehr gerade, bewegen sich gebeugt und haben Probleme mit Rücken, Schultern und Knien. Auch hier kann das Krafttraining schnell und wirkungsvoll helfen“, erklären die beiden Fitness- und Gesundheitstrainerinnen den Senioren, die hierherkommen. Etwa 60 bis 90 Minuten dauert eine Trainingseinheit, mitzubringen „sind Sportbekleidung, ein Handtuch, ein Getränk und vor allem jede Menge Motivation und gute Laune“, wünscht sich Jana Peitzmeier, die den Neuankömmlingen gleich auch erklärt, dass „man schon zwei oder drei Mal die Woche hierherkommen sollte, damit auch ein Trainingseffekt einsetzt.“

Geöffnet ist das Fitness-Studio des BTW Bündes werktags von 8:30 bis 22 Uhr, nur dienstags und donnerstags schließt es mittags von 12 bis 15 Uhr, samstags ist es

von 14 bis 18 Uhr geöffnet. Der Besuch für BTW-Mitglieder kostet 15 Euro pro Monat für Senioren, also Menschen, die das Rentenalter erreicht haben. „Darin sind die Einweisung, das Erstellen der Trainingspläne, die individuelle Betreuung und das Nutzen aller Geräte mit enthalten“, erklären die beiden Fitness- und Gesundheitstrainerinnen, die gerne noch mehr Seniorinnen und Senioren dazu ermuntern wollen, sich mit dem Thema Kraftsport zu beschäftigen. „Es gibt in dem Bereich einfach immer noch zu viele Vorurteile. Gerade im Alter geht es darum, seine Muskelmasse zu erhalten, Bewegungen auszuführen, die wichtig sind, aber im Alter immer seltener auch durchgeführt werden. Wer das beherzigt, der bleibt länger fit bis ins hohe Alter und stemmt hier kein Eisen oder pumpt seine Muskeln auf, sondern tut einfach etwas sehr Sinnvolles für seine Gesundheit“, raten die beiden jedem, der sich mit dem Gedanken trägt, im Alter etwas für seine Muskeln, seinen Körper zu tun. ■

Freuen sich beim BTW Bündes auf möglichst viele Seniorinnen und Senioren, die hier an ihrer Gesundheit arbeiten wollen: Jana Peitzmeier (links) und Inka Landwehr.



Makoschey

Schmuck & Erlesenes



Ankauf

- ❖ Gold- und Silberschmuck
- ❖ Anlage-, Alt-, Bruch- und Zahngold
- ❖ Silberbestecke (auch versilbert)
- ❖ Gold- und Silbermünzen, DM-Münzen

Verkauf

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



Besuchen Sie uns
in Bad Essen!

Seriöse
Bewertung vor
Ihren Augen.

-Mittwoch Ruhetag-

Bad Essen | Lindenstraße 61 | Tel 05472 977270 | www.schmuck-badessen.de



AQUA FUN
Freizeitbad Kirchlingern

JETZT AN GUTSCHEINE FÜR
WEIHNACHTEN DENKEN!

ZEIT FÜR
GESUNDHEIT
SAUNIEREN IM AQUA FUN

BADE- UND
SAUNASPASS
FÜR DIE
GANZE FAMILIE

aquafun-kirchlingern.de

📍 [aquafun_kirchlingern](https://www.instagram.com/aquafun_kirchlingern)
📘 [aquafunkirchlingern](https://www.facebook.com/aquafunkirchlingern)

Di. - So.: 10 - 20 Uhr, Letzter Einlass: 19 Uhr | Di. - So.: 20 - 20:45 Uhr Sauna ohne Badebetrieb | Di.: Herrensauna, Mi.: Damensauna

GESUND DURCH DEN WINTER

Die Nase läuft, der Hals kratzt, die Hände sind ständig kalt und die Muskeln wollen irgendwie auch nicht mehr so, wie sie sollen – im Winter werden Körper und Gesundheit auf eine harte Probe gestellt. Wie es dennoch klappt, dass Sie die kalten und dunklen Wochen gut überstehen, lesen Sie in diesem kleinen Ratgeber.

- **Bewegung an der frischen Luft** ist ein wichtiger Ausgleich für den Aufenthalt in den eigenen vier Wänden. Während häufig ein schlechtes Raumklima herrscht, sieht es draußen ganz anders aus. Drinnen haben Erkältungsviren leichtes Spiel, draußen wartet frische Luft auf denjenigen, der es sich zur Gewohnheit macht, eine kleine Runde zu drehen. Ganz nebenbei besprechen diese Spaziergänge auch einen besseren Schlaf.
- **Hautpflege im Winter** ist essenziell. Denn Heizungsluft trocknet unser größtes Körperorgan aus und Kälte entzieht der Haut Fett. **Deshalb sollten Sie viel trinken** und hochwertige Pflegeprodukte nach dem Duschen verwenden.
- **Ein wenig Sport im Alltag** ist auch bei kalten Temperaturen kein Problem. **Walken** ist in der kalten Jahreszeit ein Vergnügen und schenkt dem Körper **eine Extraportion Serotonin** und Dopamin. Vergessen Sie nicht, sich warm anzuziehen. Funktionsunterwäsche beispielsweise sollte beim Walken nicht fehlen.
- **Richtig essen**, aber vor allem **das Richtige essen**, ist besonders wichtig, um gesund durch den Winter zu kommen. Obst, Gemüse, aber auch Getreideprodukte halten uns im Winter neben Milch, Eiern und fettarmen Joghurts fit. **Wenn Sie Nüsse mögen** sollten Sie sich täglich eine Handvoll davon gönnen. Sie schenken **ausreichend Vitamin E**, was hervorragend für das Immunsystem ist.
- **Sonne tanken** sollten Sie so oft wie möglich. Denn diese versorgt Sie **mit wertvollem Vitamin D**, das die Knochen und Abwehr stärkt. Licht und Wärme der Strahlen **heben zudem die Stimmung** und vertreiben den Winterblues.

UND HIER RÄUMEN WIR NOCH MIT EIN PAAR MYTHEN AUF:

TEE MIT INGWER UND ZITRONE TRINKEN

Tut tatsächlich gut und beugt Erkältungen vor. Ingwer für die Teezubereitung immer möglichst frisch schneiden, viele dünne Scheiben aufbrühen und das Ganze gut ziehen lassen.

IN DIE SAUNA GEHEN

Regelmäßige Besuche stärken den Organismus und machen ihn widerstandsfähiger gegen Erkältungen und Viruserkrankungen. Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt und Körper und Geist können ausgiebig entspannen. Mit einer bereits ausgeprägten Erkältung sollte man jedoch auf keinen Fall in die Sauna gehen.

KALT DUSCHEN

Die Wechselwirkung von warm und kalt hat positive Wirkungen auf das vegetative Nervensystem. Starke Temperaturreize fördern die Durchblutung der Haut und Schleimhäute und mobilisieren die Abwehrkräfte.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Wenn wir gesund sind, uns optimal ernähren, uns regelmäßig bewegen, ausreichend schlafen und ausgeglichen sind, stimmt auch die Versorgung mit Nährstoffen, so dass unser Organismus bestens versorgt ist.

DIE RICHTIGE MISCHUNG MACHT'S

Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und einige einfache Vorbeugungsmaßnahmen sind der beste Weg, gesund durch den Winter zu kommen. Wichtig dabei ist, dass Sie sich auch um Ihr psychisches Wohlbefinden kümmern. Stimmt diese Mischung, können Sie schon mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Erkältung vermeiden. Und wenn es Sie doch einmal erwischt, überstehen Sie den Infekt mit weniger Beschwerden und sind schneller wieder auf dem Damm. ■



hoch5.com



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



Pflege König
 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




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

DRK. Weil Pflege Vertrauenssache ist.

Deutsches Rotes Kreuz | DRK Soziale Dienste Bielefeld gGmbH

Kontakt:
 pflege@drk-sozial.de
 05221 27 50 120

Informationen zu ambulanter Pflege und unseren Wohngruppen in Bielefeld und Umgebung finden Sie unter **www.drk-sozial.de**. Wir kommen gerne zu Ihnen und beraten Sie!



■ 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-mennighueffens@perthes-stiftung.de

Attraktiver Arbeitgeber – jetzt bewerben!



EVANGELISCHE PERTHES-STIFTUNG
 menschnnah.

www.perthes-stiftung.de



Ruhewald HOLLWINKEL

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

OH TANNENBAUM, OH TANNENBAUM

WIE DER WEIHNACHTSBAUM MÖGLICHST LANGE NADELN BEHÄLT

Während der Adventskranz pünktlich zum ersten Advent ins Wohnzimmer einzieht, ist der ideale Zeitpunkt für das Aufstellen des Christbaums nicht so ganz eindeutig zu bestimmen. Weihnachtsbäume sind meist ab Ende November erhältlich, doch wenn der Baum bis Silvester stehen bleiben soll, sollte man nicht zu früh zuschlagen. Hier kommen Tipps rund um den passenden Kauf und die Aufbewahrung vor, während und nach dem Fest:

Weniger als die Hälfte aller Deutschen kaufen ihren Weihnachtsbaum vor dem 2. Advent. Ab dem 3. Advent werden die meisten Tannenbäume verkauft, allerdings wäre es am allerbesten, wenn Sie sich Ihren Tannenbaum erst kurz vor Weihnachten besorgen. Denn nur dann ist gesichert, dass er noch bis nach Silvester frisch bleibt und Sie ihn nicht mehr lange lagern müssen.

Dabei hängt die Haltbarkeit auch von der Baumart ab: Als echter Klassiker unter den Weihnachtsbäumen zählt die **Nordmantanne**. Sie hat sich aufgrund ihrer gleichmäßigen Form, der Buschigkeit und Dichte zum beliebtesten Christbaum der Deutschen entwickelt. Die kräftigen Tannenzweige können schwereren Christbaumschmuck tragen und die Tanne ist auch wegen ihrer langen Haltbarkeit beliebt. Sie kann problemlos mehrere Wochen im Wohnzimmer verweilen, ohne Nadeln zu verlieren. Da die Nordmantanne mehr Zeit zum Wachsen benötigt, ist sie etwas teurer als andere Christbäume, allerdings kann sie aufgrund ihrer weichen, dunkelgrünen Nadeln problemlos von Kindern und Enkelkindern gemeinsam geschmückt werden.

Auch beliebt ist die **Blaufichte**. Durch ihren blauen Schimmer und die pyramidenartige Form ist die Fichte ein echter Hingucker. Obwohl die Haltbarkeit eher mittelmäßig ist, da die Nadeln nach etwa zwei bis drei Wochen anfangen abzufallen, merkt man schon am Duft der Tanne, dass die kommenden Festtage nur großartig werden können. Die Blaufichte ▶



mein E-Bike

DAS NEUE GIO KOMPAKTFAHRRAD
JETZT BEI UNS ERHÄLTlich



Ihr
VICOTRIA
E-Bike finden
Sie bei uns:

**BIS 20% RABATT
AUF VORJAHRESMODELLE!**

**Racing-
Team-Löhne**

Scooter Motorräder Quads PKW

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

DOMIZIL AN DER ELSE



Unser Domizil liegt am Rande der Fußgängerzone von Bünde. Entlang der Else, die nur wenige Schritte von unserem Domizil entfernt ist, lädt ein langer Spazierweg zum Verweilen an der frischen Luft ein. Im Erdgeschoss unserer Einrichtung finden Sie ein Restaurant-Café sowie einen Friseur. Die 1. Etage verfügt über einen schönen Dachgarten. In diesem Wohnbereich finden besonders demenziell veränderte Bewohner ein Zuhause. Wohnbereiche 2 und 3 sind somatische Bereiche. Bei uns wohnen Sie in Einzel- oder Doppelzimmern, sodass Sie alleine wohnen können, aber nicht alleine wohnen müssen, sondern auch die Anwesenheit eines anderen Menschen genießen können. In unserer speziell umgebauten und denkmalgeschützt Villa Tulpenhaus werden **junge Pflegebedürftige** besonders gut betreut und versorgt. Ihnen bleibt durch das gleichaltrige Umfeld ein Stück Normalität erhalten.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben!



hoch5.com

Ihre Ansprechpartnerin:

Emilija Neudorf
Hausleitung

Bei Fragen melden Sie sich gerne
bei uns!

Tel.: 0 52 23 - 79 44 04 02

Dieses Jahr ganz ohne Stress

UNSERE WEIHNACHTSGERICHTE ZUM ABHOLEN

Weihnachten stressfrei zuhause genießen!
Wir machen es möglich – mit unserer Weihnachts-Abhol-Aktion!

Einfach Essen bis zum 16.12.2024 vorbestellen
und am 24.12.2024 bis 12 Uhr bei uns im Geschäft abholen.

Deftige Rinderroulade

mit Speck und Zwiebeln gefüllt an dunkler Bratensauce
Stk./7,50 €

Vorgegarte Entenkeule zum Ausbacken

im heimischen Ofen dazu weihnachtliche Rotwein-Sauce
Stk./16,95€

3 Stück Schweinemedallions

wahlweise an Gorgonzola-Sauce oder Champignon-Weißwein-Rahm
pro Portion 12,90 €

Vorgegarte knusprige Gänsekeule zum Ausbacken

an Orangen-Thymian-Sauce
pro Portion 19,95 €



SCAN MICH!

Entdecken Sie unser komplettes
Weihnachtsangebot mit
Beilagen und Desserts.

*Jetzt
wieder da:*

DIE SCHLESISCHEN
WEISSEN UND BRAUNEN
BRATWÜRSTE NACH
BEWÄHRTEM
FAMILIENREZEPT.

*Für Ihre Vorbestellung sprechen Sie uns einfach an!
ODER UNTER TEL.: 05225-859913*

Kühn
Ihre Fleischerei mit Qualität aus eigener Herstellung



Traditionsfleischerei Matthias Kühn GmbH • Spenger Str. 353 • 32130 Enger
fleischerei-kuehn@t-online.de • www.fleischereikuehn.de

Bioland

Gärtnerei

Duftgarten

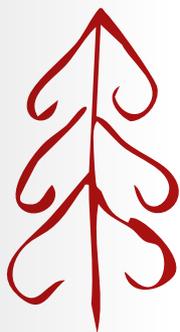
Gemüse • Kräuter • Salate



*Das Gemüse-Abo
wöchentlicher Lieferservice*

**Verkauf ab Hof,
Freitag von 09:00 – 18:00 Uhr
Tel. 05744/511644**

**... seit 29 Jahren in Ihrer Region.
www.duftgarten.bio**



wird besonders für Haushalte mit Tieren empfohlen, da die piksenden Nadeln verhindern, dass die Fichte als Klettergerüst verwendet wird. Preislich kostet die Blaufichte ungefähr genauso viel wie die Nordmantanne.

Eine der traditionellsten Fichten ist die **Rotfichte** und nebenbei auch die am häufigsten vorkommende Baumart in Deutschland. Durch ihren unregelmäßigen Wuchs und kurze, stechende Nadeln ist der Weihnachtsbaum nicht nur eine günstigere Alternative, sondern auch ein echter Hingucker, da jeder Baum auf seine Art und Weise wächst, und somit in Ihrem Wohnzimmer zu einem echten Unikat wird. Aber Vorsicht: Die Nadeln können wirklich tief in die Haut eindringen, also am besten die Gartenhandschuhe bereitlegen, wenn aufgestellt und geschmückt werden soll.

Natürlich gibt es neben diesen drei beliebtesten Tannenbaum-Arten auch zahlreiche andere Sorten. Von der Bergkiefer bis zum **Plastik-Weihnachtsbaum** gibt es zahlreiche Möglichkeiten, mit dem Baum für weihnachtliches Ambiente zu Hause zu sorgen. Gerade in den letzten Jahren wird vermehrt aufgrund seiner leichten Pflege zum Plastik-Weihnachtsbaum gegriffen. Auch hier gibt es deutliche Qualitätsunterschiede. Der Preis für einen Plastikbaum beginnt bei etwa 30 Euro, kann sich aber bis in den Bereich von rund 400 Euro steigern. Größe, Haltbarkeit und Ausführung sind hier die entscheidenden Faktoren. Wer hier zum Taschenrechner greift, sollte immer daran denken, dass so ein Baum viele Jahre hält – und sich eine Anschaffung so über die Jahre lohnen wird.

Beim Plastikbaum nicht wichtig, bei den Naturbäumen aber entscheidend sind Kaufdatum, Transport und Lagerung. Am besten sollte man Tannenbäume nach dem Kauf schonend transportieren, also besser im Auto und nicht auf dem Wagendach. Hier verliert er vor allem bei hohen Geschwindigkeiten schnell zu viel Wasser, was ihn deutlich zu früh ▶



ANZEIGE GEFÄLLIG?

Anzeigenberatung

Grit Schewe

0 52 23 49 390-18

anzeigen@hoch5.com



HOCH5

hoch5.com

Bünde | Bielefeld | Berlin

Seit 25 Jahren in Bünde Café im Feld

Familienfeiern aller
Art jederzeit möglich,
sprechen Sie uns an.



Immer ein gemüt-
licher Treffpunkt für
Radler & Wanderer!

Internet: www.cafe-im-feld.de
Meyerhofstraße 94 · 32257 Bünde-Spradow (Nähe Friedhof)
Unsere Öffnungszeiten: Mi 9.30-18 Uhr, Fr & Sa 14-18 Uhr, So & Feiertags 10-18.00 Uhr
Individuelle Termine gerne jederzeit nach Absprache. ☎ 05223 490498

ICH FAHR' DICH HIN!*

*ICH BIN EINER DER BUSSE,
DIE HEUTE WIEDER FÜR
DICH UNTERWEGS SIND.

Stadtbusbüro
Museumsplatz 9
32257 Bünde
T 05223 161-722
info@buender-busse.de
www.buender-busse.de


Stadtbus
Bünde



Wenn Sie ein Objekt kaufen wollen

- Aufnahme der genauen Wünsche und Ausarbeitung des Anforderungsprofils
- Angebote der entsprechenden Immobilien, auch unter Einschaltung von Maklerkollegen
- Gemeinsame Besichtigung der Immobilie, sowie Beschaffung der erforderlichen Unterlagen
- Führung der Preisverhandlungen mit dem Käufer
- Vornahme von evtl. Umbaumaßnahmen unter Einschaltung von Fachfirmen
- Bei Bedarf Hilfe bei Finanzbeschaffung
- Kaufvertragsvorbereitung sowie Begleitung zum Notar
- Erledigung aller erforderlichen Dinge bis zum Abschluss

Meine Philosophie:

Das richtige Haus finden ist häufig nur eine Frage der richtigen Informationen. Wir helfen Ihnen gerne bei der Suche. Wir haben das Konzept „ältere Immobilien“ an junge Familien., da oft auch ein großer Garten noch dabei ist und junge Familie wieder gerne zurück in das ländliche ziehen. Finanzell ist es oft auch eher tragbar als der Neubau.

Sich von einem Haus oder Hof zu trennen ist häufig eine schwierige und oft schmerzhaft Entscheidung. Wir beraten Sie gewissenhaft, um mit Ihnen die optimale Lösung zu finden. Den besten Eindruck vermittelt immer ein persönliches Gespräch. Wir freuen uns, wenn Sie gleich per Mail oder Telefon einen unverbindlichen Termin mit uns vereinbaren.



Kristina Mc Grane
Hochstraße 17
32120 Hiddenhausen

T 05223 - 1897485

M 0176 - 42134711

E info@mcgrane-immobilien.de

M www.mcgrane-immobilien.de



Nadeln abwerfen lässt. Man sollte ihn im Freien lagern oder in einer kühlen Garage abstellen. Der Nadelbaum freut sich dabei auch über Regen, besser ist es allerdings, ihn in einen Eimer mit Wasser zu stellen. Darüber freut er sich übrigens auch in Ihren Wohnzimmern. Wenn der Baum nach wenigen Tagen nicht schon Nadeln verlieren soll, ist es wichtig, ihn wie eine echte Zimmerpflanze zu behandeln, also regelmäßig den Wasserstand zu kontrollieren und gegebenenfalls aufzufüllen.

Wenn Sie an Ihrem Lichterbaum echte Kerzen anzünden wollen, achten Sie bitte immer auf die Brandgefahr und stellen Sie als Vorsichtsmaßnahme einen Eimer Wasser direkt neben den Baum. Auch ein Feuerlöscher sorgt hier für Sicherheit. Und, bitte, lassen Sie ihn nie unbeaufsichtigt, wenn die Kerzen angezündet sind. Viele Menschen sind immer wieder überrascht, wie schnell aus einer Kerze ein komplett in Flammen stehender Weihnachtsbaum entstehen kann.

Wenn die Festtage vorbei sind, steht der Baum immer noch im Wohnzimmer. Doch wohin damit? Die Aktion „Nadelnder Tannenbaum“ vom CVJM bietet hier die beste Möglichkeit, seinen ausgedienten Baum loszuwerden. Sollten Sie ihn nicht einsammeln lassen wollen, können Sie ihn auch persönlich zu Sammelstellen bringen. Beachten Sie bitte, dass der Baum nicht einfach in die Natur geworfen werden, oder verbrannt werden darf – das ist verboten!

Ein weiterer Trend beim Thema Weihnachtsbaum schafft hier aber auch Abhilfe. Gerade bei den kleinen Exemplaren werden immer mehr Bäume mit Ballen verkauft. Also ausgraben, im Topf aufstellen und im Januar wieder zurück damit in die Erde – jährliches Wachstum inklusive. ■



IN VOLLEN ZÜGEN GENIESSSEN

Tee – jeder kennt es – das einfache Heißgetränk, das uns die kalten Wintermonate versüßt, am Morgen die Hände wärmt. Doch wer denkt, dass Tee nur ein einfaches Getränk ist, der irrt sich gewaltig.

Das kleine, flüssige Wundermittel kann wach oder müde machen, Durst löschen, die Verdauung fördern oder sogar Erkältungsbeschwerden und -schmerzen lindern. Teilweise hilft Tee sogar bei Schlafstörungen und Stress im Alltag, kann sogar das Risiko einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems senken.

Doch entfaltet eigentlich jede Teemischung die gleiche Wirkung? Und wo kaufe ich eigentlich Tee, wenn er wirklich gesundheitlich wirken soll? Hier kommen die Antworten: Der „echte“ Tee wird immer aus der Pflanze *Camellia sinensis* hergestellt, ganz gleich ob bei grünem oder schwarzem Tee. Wie es kommt, dass es dennoch so viele unterschiedliche Teesorten gibt? Erfahren Sie hier:



KRÄUTERTEE

Dieser Tee ist streng genommen kein „echter“ Tee, aber beeinflusst dennoch den Körper. Der Tee wird meist aus verschiedenen Kräutern, Früchten, Blüten oder Gewürzen hergestellt und hilft dem Körper, sich zu beruhigen und wirkt auch ermüdend. Er ist also der perfekte Tee zum Einschlafen – aber Vorsicht! Der Tee im Körper braucht schon eine gewisse Zeit, ehe er seine Wirkung entfaltet. Also am besten über den Abend hinweg verteilt trinken. Und auch bei der Zubereitung Zeit lassen. Knappe zehn Minuten sollte er schon ziehen, ehe er eingegossen und vorsichtig genossen werden sollte. Also, aufgießen, den Kamin anzünden, Beine hochlegen und warten, bis es so weit ist. Und dann immer in kleinen Schlucken trinken und gerade am Anfang vorsichtig sein, damit die Schleimhäute im Mund nicht Schaden nehmen.

GRÜNER TEE

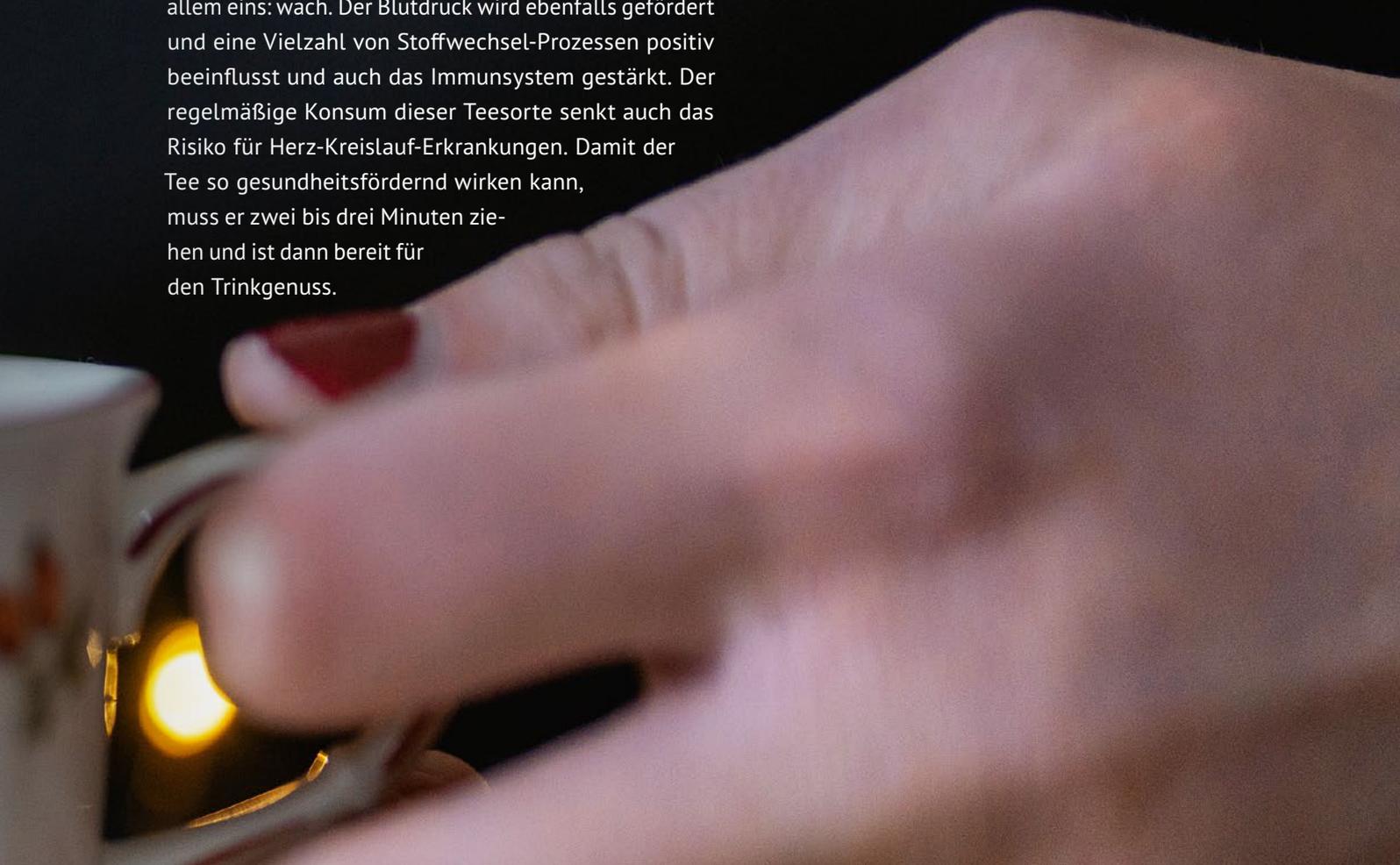
Das ist der wohl gesündeste Tee, den es gibt. Der Grüntee wird immer zuerst gewelkt und danach entweder geröstet, erhitzt oder gedämpft. Der beliebte Tee ist perfekt für eine Tasse am Morgen geeignet, weil sich im grünen Tee rund 20-45 mg Koffein pro Tasse verbergen. Das fördert die Konzentration und macht vor allem eins: wach. Der Blutdruck wird ebenfalls gefördert und eine Vielzahl von Stoffwechsel-Prozessen positiv beeinflusst und auch das Immunsystem gestärkt. Der regelmäßige Konsum dieser Teesorte senkt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Damit der Tee so gesundheitsfördernd wirken kann, muss er zwei bis drei Minuten ziehen und ist dann bereit für den Trinkgenuss.

SCHWARZER TEE

Die stärkste Teesorte ist – natürlich – ein echter Wachmacher. Rund 40 mg Koffein sorgen hier für den morgendlichen Weckruf; drei bis fünf Minuten Ziehzeit bieten hier eine belebende Wirkung. Wenn der Tee etwas länger zieht, werden die Blutstillung sowie die Heilung von Wunden gefördert. Die Gerbstoffe, die sich dann bilden, wirken beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt und somit einer Durchfallerkrankung entgegen. Also gut für den Körper und geschmacklich eine Zehn von Zehn, besser geht es doch nicht, oder?

KAMILLENTÉE

Ihn kennen die meisten Menschen aus ihrer Kindheit. Entzündungshemmend, krampflösend, wundheilungsfördernd, antibakteriell und geruchbindend, das alles kann doch kein Tee, oder? Doch! Und Kamillentee kann sogar noch mehr, denn er wirkt auch gegen leichte Verstopfungen und kann bei Erkältungsbeschwerden auch sehr gut zum Inhalieren genutzt werden. Der Tee zieht gemütliche fünf Minuten, bis man sich an ihm erfreuen kann. ■



Der deutsche Lemster

KAI LINNENBRÜGGER FÄHRT TV-KÖCHE DURCH SEINE HEIMAT

Eine kleine Seitenstraße, kurz noch mal rechts abgeben, eine Industriehalle rechts liegen gelassen, scharf links gelenkt und da liegt dann alles vor uns: Parkplatz, zwei kleine Bootshütten aus Holz, eine große Steganlage und jede Menge Segelboote. Mitten auf dem Steg: Kai Linnenbrügger, geboren in Bielefeld, jetzt im niederländischen Lemmer zuhause.

Zuhause – das darf man ruhig wörtlich nehmen, denn natürlich wohnt er mit seiner Frau, seinen drei Töchtern und Hund in einem Haus. Und natürlich auch nicht, denn der 53-Jährige ist

Segler durch und durch. Seit mehr als 20 Jahren verchartert er mit seinem Unternehmen 45° Nord Segelschiffe an diejenigen, die von hier aus das IJsselmeer oder die Waddensee erkunden oder gleich auf große Tour gehen wollen und das Meer hier in Richtung Nordsee





Von Ostwestfalen ans Meer: Kai Linnenbrügger lebt seit vielen Jahren am IJsselmeer in Friesland.

verlassen. Wir treffen uns auf seinem Segelschiff, das bald schon gen Süden gesegelt wird. Aber dazu später.

Linnenbrügger, Typ Seebär, voller Bart, lange Haare, verspiegelte Brille, poppig-orange Outdooruhr am Handgelenk und schnürsenkellose Schuhe an den Füßen, ist jemand, der auf diesem leicht wackeligen Bootsboden groß geworden ist. Mit acht Jahren hat er mit dem Segeln begonnen – mit 16 als Surflehrer, mit 18 startete er dann an der Segelschule Lippesee seine Segellehrer-Karriere. Und spätestens da stand fest: Beruflich sollte es etwas mit Wassersport zu tun haben. 37 Jahre, eine abgeschlossene Ausbildung zum Gestaltungstechniker, ein abgebrochenes BWL-Studium und viele, viele Seemeilen später sitzt Kai hier auf seinem Schiff und schaut denen zu, die schwer bepackt an uns vorbeieilen und ihre, oder besser: seine Schiffe, klar zum Auslaufen machen.

Lemmer ist heute das, was Segler vor allem aus Deutschland anzieht: ein Hotspot für die, die kurz Halt machen, hier Proviant bunkern, durch die mit Grachten durchzogene Stadt laufen und dann aufs Boot steigen – ganz gleich, wie groß oder wie klein. Früh war Kai klar, dass er sein Unternehmen hier aufbauen würde. Gestartet ist er früher mit einer Art Outdoorladen für alles Maritime, dann kam die Segelschule dazu. Aber als er sich das erste Boot zulegte und auch zur Charter anbot, war es deutlich länger

und häufiger weg als gedacht – und stand deutlich zu selten für die Segelschule zur Verfügung. Könnte eine Geschäftsidee sein, dachte er sich, rechnete es durch und kaufte noch ein Boot. Und noch eins. Und noch eins. Zu Hochzeiten waren es mal zwölf Stück, gerade stehen acht in den Büchern, weil er bewusst etwas schrumpft, um den ohnehin immensen organisatorischen Aufwand geringer zu halten.

All das: dicke Pötte, würde der Laie sagen, mit denen es raus aufs große Meer, raus zu den Nordseeinseln und deutlich weiter gehen kann. Dabei muss Kai Linnenbrügger zusehen, dass er überhaupt noch zum Segeln kommt. Das Team an der Charterbasis muss organisiert sein, das in kurzer Zeit zwischen Wiederkehr und neuerlicher Abfahrt für klar Schiff sorgt, alles blitzblank macht und kleinere Reparaturen auf den Segelyachten durchführt. Die ganzen Segellehrer wollen eingeteilt werden – alles Profis, alles Menschen, die eigentlich lieber Abenteuer und Freiheit erleben wollen, sich aber dann doch für das Vermitteln der Segelpraxis entschieden haben, um Abenteuer und Freiheit finanzieren zu können.

Dabei ist 45° Nord keine klassische Segelschule. Theorieunterricht gibt es hier gar nicht, echte Anfänger kommen nur selten. Dafür heuern hier diejenigen an, die einhand, also ganz allein, auf großen Törn gehen wollen und sich das letzte Rüstzeug holen. Es kommen diejenigen, die noch für Prüfungen und Scheine notwendige Seemeilen benötigen, die Wiedereinsteiger, die als Skipper arbeiten oder zumindest viel, also richtig viel segeln und sich echte Profitipps holen wollen. ▶

BAD OEYNHAUSEN



THEATER IM PARK

Ne Prise Zimt

Winterzauber mit Pe Werner

Do, 5. Dez. 24 | 19:30 Uhr

Prost, Onkel Erich!

Musikalische Lesung mit Lea-Marie und
Walter Sittler & Die Sextanten

Sa, 21. Dez. 24 | 19:30 Uhr

Lou's THE COOL CATS

Vintage Flavour: Swing, Pop und Rock'n'Roll

Sa, 28. Dez. 24 | 19:30 Uhr

Dr. Jekyll & Mr. Hyde

Multimediales Theatererlebnis

Fr, 10. Jan. 25 | 19:30 Uhr

LebensBlues

Musikalische Lesung mit Christian Kohlund
und Ina Paule Klink

Sa, 11. Jan. 25 | 19:30 Uhr

WANDELHALLE IM KURPARK

Bulli-Abenteuer Island

Do, 16. Jan. 25 | 19:30 Uhr

Bulli-Abenteuer Istanbul - Nordkap

Fr, 17. Jan. 25 | 19:30 Uhr

Live-Reportage mit Peter Gebhard
(Geo, Stern, VIEW)

Tickets und Infos: Tourist Information
Im Kurpark | 32545 Bad Oeynhausen
Tel. 05731 1300

online unter www.staatsbad-oeynhausen.de

FITNESSKURSE
SENIORENSPORT
GESUNDHEITSSPORT
REHABILITATION
KINDERSPORT
... UND VIELES MEHR!

BTW BEWEGT.

www.btw-buende.de

**Körper und Geist
in Harmonie**

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

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

Schmerzfrier 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

Werbe-Center-NRW



Stechen gemeinsam in See: Frank Buchholz, Kai Linnenbrügger und Björn Freitag.
Foto: WDR/Melanie Grande

Leider viel zu selten auf solchen Lehrtörns unter oder auf Deck: Kai. Manchmal springt er noch ein, wenn Not am Mann ist, manchmal reizt es ihn dann doch, mitzumachen. Aber meist ist er der Mann im Hintergrund, der, der ganz am Anfang Hallo sagt und willkommen heißt, ehe die Segellehrer übernehmen und er sich wieder um das kümmern kann und muss, was einem Unternehmen so abverlangt wird und was eben auch an Land zu tun ist. Gerne arbeitet er auch von seinem Boot aus: „Bootoffice“. Laptop und Handy reichen ja, sagt er und lacht.

Apropos Handy: Auf dem ist eine besondere App installiert, die den Warnmelder ersetzt, den Kai früher immer bei sich trug. Die Entscheidung, sich dem hiesigen Seenotrettungsdienst KNRM (Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij) anzuschließen, war eine der besten, um hier so richtig anzukommen. Sagt der, den die Einheimischen hier längst nicht nur grüßen, sondern mit dem sie in der Kneipe sitzen – und der doch wohl für immer „der deutsche Lemster“ bleiben wird.

Zusammen mit 17 „Lemstern“, so nennt man die Einheimischen hier, bildet er das Rettungs-Team für diejenigen, die auf dem IJsselmeer in seinem Einsatzgebiet einen Herzinfarkt oder Schiffbruch erleiden, die plötzliche und schnelle Hilfe brauchen. Maximal zehn Minuten dürfen ab der Alarmierung vergehen, dann muss das schnelle Schiff einsatzbereit sein. Mindestens vier Mann müssen in die Rettungsanzüge geschlüpft

sein, die Helme aufgesetzt, die Ausrüstung an Bord gebracht und abgelegt werden. Auch am Steuer dabei: Kai. „Wir haben alle eine sehr umfangreiche Ausbildung für Erste Hilfe an Bord, Brandbekämpfung, Schnellfahren in der Nacht, Radar für schnelle Boote, auch eine spezielle Ausbildung mit Offshore-Hubschraubern, vom Boot zum Heli und zurück per Seilwinde“, erklärt er. Ein großer Pluspunkt ist, dass er perfekt Deutsch spricht, denn gut die Hälfte der Hilfesuchenden sind Deutsche.

Wer allerdings genau hinhört, ertappt Kai dabei, wie sich in sein Deutsch schon eine kleine niederländische Note eingeschlichen hat. Was auch kein Wunder ist, spricht er eine seiner Töchter auf Deutsch an, antworten sie auf Niederländisch. Folgerichtig wird zuhause fast nur noch Niederländisch gesprochen.

“ *Es hat sich so etwas wie eine gute Freundschaft entwickelt.* ”

Vielleicht hat ihn das zur perfekten Besetzung als Skipper für die neuen Folgen der WDR-Sendung „Lecker an Bord“ gemacht, die seit dem 7. Oktober ausgestrahlt wurden und in der ARD Mediathek zu sehen sind. Über Umwege kam die Anfrage zu ihm, ob er nicht die beiden TV-Köche Frank Buchholz und Björn Freitag per ▶



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.

Gabriele Böckemeyer und Andrea Schröder aus dem Büro Bünde stehen ihren Kunden speziell für den Raum Bünde, Kirchlengern, Hüllhorst und Rödinghausen mit Rat und Tat zur Seite.

Bereits über 8.000 Träume vom eigenen Heim erfüllt

Tel.:
0 5223 / 985 244

Auch online unter
www.immovoba.de

immobilien GmbH
der Volksbank Herford-Mindener Land

ANZEIGE

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 Kirchlengern 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 KiW 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 Kirchlengern · Tel.: 05223-49 16 47-0
e-Mail: info@gl-treppenlifte.de

Mit diesem Rettungsboot geht es zum Einsatzort, wenn der Notruf eingegangen ist.

Hausboot durch Friesland fahren wollte. Ein kurzes Gespräch mit der Familie, ein längerer Blick in den Kalender, und dann stand fest: Er wollte.

Kai lenkt das Hausboot kreuz und quer durch Friesland, durch die vielen Flüsse und Kanäle und deren Häfen, legt mit Björn und Frank ab und an, sorgt für den legendären Anlegeschluck und kümmert sich um das Schiff, während die beiden Köche Landwirte und Gärtner besuchen und ihre Lebensmittel einsammeln, die abends zum großen Menü zubereitet werden. „Es war eine richtig schöne Zeit mit Frank und Björn“, erzählt Kai. „Es hat sich so etwas wie eine gute Freundschaft entwickelt. Auch wenn die Kameras nicht mehr an waren, haben wir oft noch bis spät in die Nacht zusammengesessen, gelacht und erzählt.“

Vielleicht geht die gemeinsame Reise kommenden Sommer weiter. Es gibt ja noch viel zu entdecken, in Friesland – für das „Lecker an Bord“-Team und selbst für ihn, der hier längst zuhause, angekommen, sesshaft geworden ist.

Jetzt aber steht erst einmal eine andere Reise an. Die Segelyacht, auf der wir gerade sitzen, wird Anfang 2025 nach Südspanien überführt. Kai und sein Team von 45° Nord werden sie selbst hinuntersegeln, Mitsegler sind herzlich willkommen. Man kann die unterschiedlichsten Etappen bei ihm auf der Internetseite buchen. Ein paar Wochen wird es schon dauern, bis er

in Valencia ankommt. Und all das ohne Kameras um ihn herum, ohne Regieanweisung. Aber eben auch ohne von TV-Köchen zelebrierte Menüs am Abend.

Aber das sei bei so einem Trip auch nicht wirklich entscheidend. Vor ein paar Jahren gründete Kai noch eine weitere Firma, welche erfolgreich Radarreflektoren und Wasseraufbereitungs-Systeme entwickelt, herstellt und vertreibt. Mit dem Filtersystem, welches eigentlich für Boote und Camper oder Tiny Häuser entwickelt wurde, erobert die Firma gerade Mittel- und Südamerika. Aber all das? Das ist eigentlich eine ganz eigene, eine andere Geschichte.

Dann doch lieber diese hier ganz zum Schluss: Die neuen Folgen von „Lecker an Bord“ hat er selbst erst gesehen, als sie ab Oktober ausgestrahlt wurden. Hat gemeinsam mit seinem Team geschaut, wie er die Köche durch Friesland kutschert hat. Und wie er sich auf dem Hausboot als Skipper geschlagen hat. ■





Taxi Freitag

Bünde: 0 5223 / 6666

Herford: 0 5221 / 66666

Taxi Freitag -

ein motiviertes Team im Fahrgebiet
Herford und Bünde!

Kranken- u. Dialysefahrten für alle Kassen
Schüler- u. Behindertenbeförderung
Fahrten für alle Gelegenheiten
Großraumtaxi für 8 Personen · „Drive Home Service“
Besorgungsfahrten · Rollstuhlfahrten · Kurrierdienst

Wir freuen uns auf Sie!

info@Taxi-Freitag.de | www.Taxi-Freitag.de

"RÜM HART - KLAAR KIMING"

*Wir freuen uns auf Sie
und stehen Ihnen an 365 Tagen
24 Stunden zur Verfügung!*



AUTO DIENST

**DIE MARKEN-
WERKSTATT**



**JETZT NEU
BEI UNS!**



BAIC

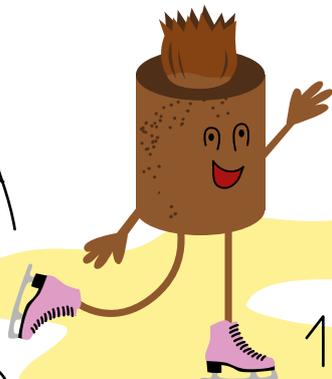
Sczesni Auto Dienst GmbH & Co.KG
Im Obrock 41 • 32278 Kirchlengern



0 5223 74 665

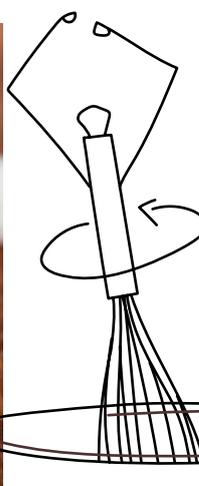
www.sczesni.de

NALANA NUSS KUCHEN



- 6 EL ZUCKER
- 12 EL HASENÜSSE
- 2 TL KAKAOPULVER
- 1 VANILLESCHOTE
- 6 EL SONNENBLUMENÖL
- 6 EL MILCH
- 2 GROBE EIER
- 2 MSP BACKPULVER
- ÖL ZUM EIFETTEN

An den Festtagen soll es ein besonderes Dessert geben, das die Gäste direkt aus kleinen Gläsern löffeln können, das schnell und vor allem schon ein, zwei Tage vorab zubereitet werden kann? Dann ist dieser Schokokuchen genau das Richtige:



Zu Anfang hackst du ein paar Haselnüsse, der Rest sollte fein gemahlen sein.

Genug gehackt! Jetzt kann es so richtig losgehen. Also: Rührschüssel schnappen und einen guten Teig herstellen.



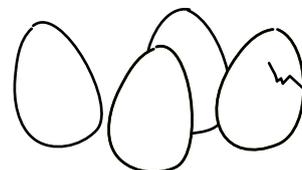
Wir starten, wer hätte es gedacht, mit Zucker und Kakaopulver.



Wenn du eine Vanilleschote nutzen willst – was wir empfehlen –, dann erwärme sie erst zwischen beiden Händen, ehe du das Mark mit einem scharfen Messer herauskratzt. Alternativ tut's ein Päckchen Bourbon-Vanillezucker.



Was fehlt noch für einen klassischen Kuchenteig? Na klar: Milch. Und Eier.



Also rein damit.





Noch ein bisschen Backpulver und das Öl hinzufügen, dann darfst du schon wieder rühren. Wenn deine Kraft nicht ausreicht, dann einfach zum Mixer greifen. Und nicht ärgern.



Nun kommen endlich deine mit viel Liebe und Hingabe gehackten Haselnüsse zum Einsatz.



Noch ist das, was da in deiner Schüssel hin und her gewirbelt wird, viel zu flüssig. Also braucht es etwas für eine echte Bindung. In diesem Fall: Haselnuss, aber fein gemahlen – und esslöffelweise. Ein letztes Mal noch ordentlich rühren und du hast es geschafft.

Wenn du sehr kleine – natürlich hitzebeständige – Gläser nutzt, dann kommt hier der Trick, wie du sie perfekt einfettest: Gib ein wenig Öl in ein Glas, schieb dann ein Haushaltspapier hinterher und lass es sich vollsaugen und fette damit nicht nur dieses eine, sondern alle Gläser ein.

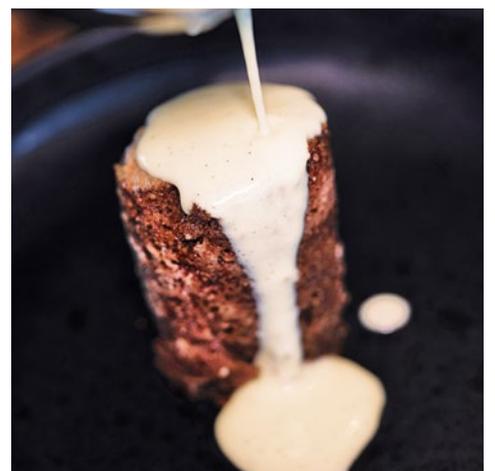
CLEVER!



Alle Gläser vielleicht nicht ganz so hoch füllen und ab damit in die Mikrowelle. Wenn du dich wegen des immer noch ganz schön flüssigen Teiges wunderst: Das regelt die Mikrowelle von ganz alleine.



Nach rund 9 Minuten bei 900 Watt ist dein Kuchen im Glas perfekt – und schmeckt gerade warm besonders gut.



Weinrich's

finest chocolate since 1895

10% RABATT

mit dem Code "hoch5schoki"*



*auch in der Weinrich's Schokoladenbruchbude in Herford einlösbar!

Kennen Sie schon unsere große POLSTERAUSWAHL?

MÖBEL
HEINRICH



GROSSE AUSWAHL
AN MARKEN

MONDO himolla

Musterring vito KOINOR

hartmann SCHLARAFFIA
Vor der Natur empfinden. Guter Schlaf, Gutes Leben.

vilano plano|FORM

LASCONDO COMFORT RUF BETTEN
Perfektion der Sinne

VENJAKOB
Vergangen durch Design und Qualität

"HUKLA"

Weitere Marken finden Sie in
unsere Ausstellung oder unter
www.moebelheinrich.de

ONLINE
schon mal
STÖBERN!

www.moebelheinrich.de



KIRCHLENGERN
Lübbecker Str. 137 - 143
32278 Kirchlegern
Tel.: 05223 98505 - 0
kirchlegern@moebel-heinrich.de

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:   

MÖBEL
HEINRICH

**Machen die bei HOCH5
eigentlich nur Magazine?**

NEIN

**Bei uns gibt's Konzepte, Logos, Layouts
von Visitenkarte bis Buch, Texte, Fotos,
Illustrationen, Websites und -shops,
Social Media und Podcasts.**

Und manchmal auch Magazine.

**Durchrufen, anmailen,
weiterkommen.**

hoch5.com

HOCH5

The logo for HOCH5 features the word 'HOCH5' in a bold, yellow, sans-serif font. To the right of the text is a white line-art graphic of a hand with the index finger pointing upwards. The hand is positioned as if it is pointing towards the '5' in the text.