

Schönen Sonntag!

OWL am Sonntag

Druckauflage
54.800
Exemplare

Nr. 1 • 39. Jahrgang

Kreis Gütersloh

6. Januar 2019

Heute in der Ausgabe

■ **Mit Spannung**
»Muttertag« heißt der neunte Taunus-Krimi von Nele Neuhaus.

■ **Mit Röstaromen**
Starkoch Alexander Hermann bereitet »Schnell mal was Gutes« zu.

■ **Mit Spaßfaktor**
Die Schulkinowochen NRW bringen Filmkultur auf den Stundenplan.

Was nehmen Sie sich für 2019 vor?

Die einen wollen endlich das Rauchen aufgeben, die anderen mehr Sport treiben, wieder andere weniger arbeiten: Für viele ist der Jahreswechsel ein guter Anlass, Vorsätze zu fassen. Auch die Promis haben sich 2019 einiges vorgenommen. So plant etwa die Filmlegende Sophia Loren ein neues Filmprojekt, und zwar mit ihrem Sohn.

Sänger Max Giesinger freut sich auf Urlaub – »zu zwölf nach Thailand«. Und Tennistar Boris Becker hofft, etwas Ablenkung durch Arbeit zu bekommen. Schauspieler Fahri Yardim startet indes mit Sorgen ins neue Jahr. Er habe »ganz stupide Ängste vor Digitalisierung und künstlicher Intelligenz«.

Was haben Sie sich für das neue Jahr vorgenommen? Bestimmt Zuversicht oder Vorsicht Ihre Pläne? Welche Erwartungen knüpfen Sie an 2019?

Schreiben Sie bis Dienstag, 8. Januar, an OWL AM SONNTAG, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld, oder owlsonntag@westfalen-blatt.de. Bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre Adresse an.



Das neue Jahr bringt einige vorteilhafte Änderungen für die Bürger, unter anderem sind verbilligte Jobtickets steuerfrei. Weitere Beispiele: Die Personalnot in der Pflege wird verbessert. Es gibt zehn Euro mehr Kindergeld. Für Arbeitnehmer wird die zeitlich befristete Teilzeit eingeführt. Fotos: avs

Mehr Geld und Rechte für König Kunde

Verbraucherzentrale NRW: Änderungen 2019 im Überblick

Düsseldorf (avs). Mehr Mütterrente und Mindestlohn, ein Plus bei Hartz IV und Kindergeld, Zuschlag für Rentner und Trennungskinder: Das neue Jahr 2019 bringt für fast alle mehr Geld.

Der Finanzminister will alle Steuerzahler schonen, denn die sogenannte kalte Progression wird abgeschwächt. Zudem werden Grundfreibetrag und Kinderfreibeträge erhöht. Mehr Netto vom Brutto verspricht die Senkung des Beitrags zur

Arbeitslosenversicherung auf 2,5 Prozent. Das neue Verpackungsgesetz bringt Pfand für mehr Getränke. Womit die Verbraucher im neuen Jahr sonst noch rechnen müssen, hat die Verbraucherzentrale NRW zusammengestellt unter www.verbraucherzentrale.nrw/2019.

Beschäftigte, die auf dem Weg der Entgeltumwandlung für die spätere Betriebsrente eigenes Geld sparen wollen, profitieren bei Vertragsabschlüssen ab 1. Januar von einer neuen Zuschusspflicht des Arbeitgebers. Wer ab dem Jahreswechsel Erwerbsminderungsrente beantragt,

wird mit höheren Zurechnungszeiten für mehr Rente punkten können: Bei der Berechnung wird künftig fiktiv davon ausgegangen, dass 65 Jahre und 8 Kalendermonate gearbeitet wurden.

Pflegebedürftige und deren Angehörige können 2019 auf eine Reihe von Rezepten setzen, die die Versorgung und Betreuung verbessern. Für Taxifahrten zum Arzt gibt es künftig eine automatische Erlaubnis der Krankenkassen. Und die neue Brückenteilzeit macht es einfacher, Arbeitszeit wegen der Pflege befristet zu reduzieren und danach wieder auf die ursprüngliche

Stundenzahl zurückzukehren.

Klartext ist künftig beim Abschluss von Versicherungen angesagt: Dazu soll in Hausrat-, Haftpflicht- oder Berufsunfähigkeitspolice deutlich durch Häkchen oder ein rotes »X« signalisiert werden, wo sich die wichtigsten Informationen zum Vertrag befinden.

Voraussichtlich Mitte Mai verpasst die EU Telefonaten von Handy oder Festnetz ins EU-Ausland einen Deckel: Eine Gesprächsminute darf dann maximal 19 Cent kosten. Für eine SMS dürfen maximal 6 Cent pro Textnach-

richt berechnet werden.

Auch für Minijobber gilt der neue Mindestlohn von 9,19 pro Stunde. Allerdings: Weil die Verdienstgrenze für die geringfügige Beschäftigung weiterhin 450 Euro beträgt, müssen sie mit spitzem Bleistift rechnen, wie viel Stunden Arbeit da noch drin sind (48 Stunden x 9,19 Euro = 441,12 Euro). Außerdem wird der Zeitraum für eine kurzfristige Beschäftigung auf 50 Arbeitstage oder zwei Monate pro Kalenderjahr reduziert.

Mehr zum Thema wichtige Änderungen in 2019 lesen Sie im **Innenteil**



WESTFALEN-BLATT
die Lokalschmiede

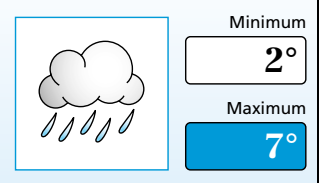
Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Weihnachtsspendenaktion des WESTFALEN-BLATTES und OWL AM SONNTAG unterstützt in diesem Jahr geistig behinderte Jungen und Mädchen, die im Wittekindshof in Bad Oeynhausen betreut werden. Der zehnjährige Jonas ist geistig behindert, und er ist Autist – sein Umgang mit anderen Menschen ist gestört, seine Kommunikation erheblich eingeschränkt. Als er zwei Jahre alt war, musste ihn das Jugendamt aus seiner Familie holen. Dort war er extrem vernachlässigt worden und hatte hungern müssen. Seit sechs Jahren lebt der Junge auf dem Wittekindshof – und er fühlt sich offensichtlich wohl. Über sein Schicksal lesen Sie im **Innenteil**.

»Fit-Mix-Kurs« im Droste-Haus

Verl. Das Droste-Haus bietet einen »Fit-Mix-Kurs« an. Es ist ein Training zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Das leichte Aerobic-Warm-up regt das Herzkreislaufsystem an und fördert die Koordination. Zu motivierender Musik werden Kleingeräte wie Hanteln, Bratsils und Stepper eingesetzt. Mobilisationsübungen und Dehnungsmastik zur Förderung der Beweglichkeit lassen die Stunde ausklingen. Der Kurs beginnt am Donnerstag, 17. Januar, von 18 bis 19 Uhr am Bonhoefferweg. Anmeldungen unter www.droste-haus.de.

Das Wetter heute



Reisen mit den Landfrauen

Gütersloh. Der Kreis-Landfrauenverband bietet drei Reisen an. Los geht es am 27. März für neun Tage

nach Andalusien. Es folgt eine neuntägige Reise in die Normandie vom 25. Mai an. Vom 2. bis 8. September wird

die Ostsee mit einem Flusskreuzschiff befahren. Anmeldungen unter Telefon 05201/9482 oder 05203/7111.

Verl. Zur nächsten Bürgergesprächstunde im Rathaus lädt Bürgermeister Michael Esken für Donnerstag, 10. Ja-

nuar, ein. In der Zeit von 16.30 bis 17.30 Uhr haben Bürger Gelegenheit, im persönlichen Gespräch mit dem

Verwaltungschef Fragen, Sorgen oder Anregungen vorzubringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sprechstunde des Bürgermeisters

MIX Markt
Angebote von **MONTAG 07.01. bis SAMSTAG 12.01.2019***
Mix Markt 106 OHG
Pfälzer Straße 2
33332 Gütersloh
Mo - Fr **09:00 - 19:00**
Sa **09:00 - 18:00**
☎ **05241 307842**
🚗 **87,95** Sedanstraße
201,85 Pfälzer Straße
209 Goethestraße
*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:

-MEGA ANGEBOTE-
Hackfleisch vom Schwein 1 kg **3.69** **2.79**
Schweinenaugen mit Knochen 1 kg **4.49** **2.99**
Hähnchenflügel ohne Spitze, frisch 1 kg, Herkunft: laut Auszeichnung **2.29**
Spiegel- oder Schuppenkarpfen, frisch 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung **6.75** **5.49**
Schweinebauch wie gewachsen 1 kg **3.99** **3.29**
Suppenfleisch vom Rind mit Knochen 1 kg **5.99** **3.99**

Kefir mild 3,5% Fett oder „Rjaschenka“ Joghurtherzeugnis mit Karamellzuckerzusatz, 3,5% Fett im Milchanteil, je 500 g Becher, 1 kg = 1,30 **0.65**
Buchweizen geröstet 800 g Pack., 1 kg = 1,49 **1.19**
Nudeln, versch. Sorten je 500 g Pack., 1 kg = 2,18 **1.09**
Teigtaschen mit Fleischfüllung „Pelmeni Malutki“ Masha i medvj 500 g Pack., 1 kg = 3,98 **1.99**
Teigtaschen mit Fleischfüllung „Zastolnye“ 1 kg Packung **2.89**
Oliven „Gigant“, geschwärtzt mit oder ohne Stein je 820 g Dose, Abtr. 1 kg = 4,98/6,21 **2.29**
Hähnchenoberschenkel oder -Flügel „Cwiartka tylna oder skrzydelka wedzone z kurczaka“, geräuchert je 100 g, 1 kg = 6,50 **2.45**
Spirituose „Wischnja“ oder „Klukwa“ oder Eberescheneren- oder Pflaumenlikör je 0,5 L Flasche, 1 L = 6,98 **3.49**
Gezuckerte Kondensmilch „Sguschtschonka“ 8% Fett 1 kg Dose **2.29**
Schankbier „Starik Melnik Magkoe“ 4,3% vol. 12 x 500 ml Fl. 16 L Pack., 1 L = 1,25, zzgl. Pfand 0,96 **7.50**

Veranstaltungen

Das perfekte Geschenk für jeden Anlass!

17 Jahre in Hamburg!

Disney
DER KÖNIG DER LÖWEN
DER WELTERFOLG IN HAMBURG



So. 03.02.2019

So. 10.03.2019

So. 03.03.2019

So. 17.03.2019

Beginn: jeweils 14 Uhr, im Stage Theater im Hafen in Hamburg

Abo-Vorteil-Leistungen:

- Busfahrt im modernen Reisebus
- Eintrittskarte in der gebuchten Kategorie



Abo-Vorteil-Preise:

PK 1:

PK 2:

PK 3:

PK 4:

€ 115,-
pro Person

€ 110,-
pro Person

€ 105,-
pro Person

€ 95,-
pro Person

Mindestteilnehmerzahl bis 14 Tage vor Abreise: 30 Personen.

Veranstalter – Buchung und Information:



Telefon: 05241 / 40 34 8-0

Gehle Reisen GmbH · Nikolaus-Otto-Str. 3 · 33335 Gütersloh

www.gehle-reisen.de

Änderungen oder Zwischenverkauf vorbehalten!

... für
Genießer

Gin

Best.-Nr. 46.18123, € 4,99

Gin für Genießer:

- Geschichte, Herstellung, Sorten und Rezepte
- Die 60 berühmtesten und interessantesten Gins aus aller Welt im Porträt
- Inspirierend illustriert mit mehr als 150 brillanten Fotos



Whisky

Best.-Nr. 46.18124, € 4,99

Whisky für Genießer:

- Geschichte, Herstellung, Traditionen und Besonderheiten
- Mehr als 70 Whisky-Porträts aus aller Welt
- Mit weit über 120 Fotos eindrucksvoll bebildert

BEILAGENHINWEIS

Teile unserer heutigen Ausgabe enthalten Prospekte der Firmen:

	Wir bitten um Beachtung. Einige unserer Kunden belegen nur Teilgebiete der heutigen Ausgabe, so dass Sie möglicherweise einen oder mehrere Prospekte nicht erhalten. Fragen zu Ihrer Prospektverteilung beantworten wir Ihnen gerne unter der Telefonnummer 05 21 / 585 344.	



Ludger Vollenkemper, Jürgen Hölscher und Martin Humpe (von links) halten die Symbolfiguren, die Heiligen drei Könige aus Blech, in die Kamera. Zum 13. Mal findet der Markt vor der Barockkirche statt. Foto: Waltraud Leskovsek

Heißes für die Herzen

St. Viter Drei-Königs-Markt startet am Samstag

■ Von Waltraud Leskovsek

Rheda-Wiedenbrück. Wenn in diesen Tagen die Heiligen Drei Könige wieder ins Bild rücken, dann steht der beliebte St. Viter Drei-Königs-Markt vor der Tür.

Am Samstag und Sonntag, 5. und 6. Januar, lädt das inzwischen auf acht Personen gewachsene Organisationsteam zum 13. Mal in Folge wieder dazu ein, mit ihnen auf dem nachweihnachtlichen, gemütlichen Märktchen direkt vor der St. Viter Barockkirche ein paar schöne Stunden zu verbringen.

Besonders das Handgemachte zieht die Gäste an, denn ein Jeder spürt sofort die Liebe zum Detail. So wurden zum Beispiel für die frische Bratwurst das gesamte Jahr über drei Schweine auf einem Bauernhof im Dorf großgezogen. Die Pizza aus dem Riesenofen wird ebenfalls von Hand gefertigt und reichlich belegt. Die Reibekuchen kommen aus der Riesenpfanne und werden traditionell mit Apfelmus serviert. Am Sonntagnachmittag erfreuen die Damen der katholischen Frauengemeinschaft die Besucher mit frischen Waffeln und Kaffee. Neben dem klassischen Glühwein bieten die rund 60 Helfer das berühmte St. Viter Fegefeuer an, das ähnlich wie Feuerzangenbowle mit in

Rum getränktem Zucker angezündet wird – nicht nur fürs Auge ein Höchstgenuss.

Hinzu kommen die netten Kleinen, wie der St. Viter Neuschnee, das St. Viter Krönchen und ganz neu der »Scharfe Balthasar«, der seinem Namen alle Ehre und schön warm ums Herz macht.

Start des Drei-Königs-Marktes ist an diesem Samstag, 5. Januar, gegen 18 Uhr im Anschluss an die Vorabendmesse (Beginn 17 Uhr), zu der sich ein Besuch auch lohnt, weil der heimische Kirchenchor der Messe musikalisch gestaltet.

Die beiden Turmbläser Lucie Igelhorst und Bruno Sandhäger werden den Markt vom Kirchturm aus mit ihren Trompeten feierlich eröffnen. Die Gruppe Swap Connection unter der Leitung von Jürgen Erlenkötter spielt auf der Bühne den gesamten Abend über Musik, die zum Zuhören und Mitsingen animiert. Gegen

22 Uhr wird der Markt am Samstag mit den Turmbläsern beendet.

Am Sonntag ist um 15 Uhr Start. Der St. Viter Kindergarten zeigt ein Mini-Theaterstück. Anschließend folgen Schlag auf Schlag Darbietungen, wie vom Mando- linenverein Taktgefühl, der liederlichen Brüder, dem Kirchenchor St. Lambertus aus Langenberg, der Strom- berger Blasmusik. Zudem werden auch die ökumenischen Heiligen Drei Könige mit Pfarrer Marco Beuer- mann, Pastor Rüdiger Rasche und Pfarrer Aziz Esen gegen 17 Uhr erwartet. Um 20 Uhr werden die Turmbläser den Markt beenden. Erstmals wird es bei der 13. Auflage gleich am Eingang ein beheiztes Zelt geben, in dem insbesondere die Senioren gemütlich beieinander sitzen können. »Letztendlich sollen alle Generationen sich hier wohlfühlen«, erklärt Hermann Josef Budde vom Orga-Team.

»Rauchender Roland«

Der Höhepunkt am Sonntag wird wieder die Versteigerung des beliebten Gartenofens »Rauchender Roland« sein. 2018 hatte die Nachbarschaft der Gottfried-Niermann-Straße mit zehn Haushalten den Ofen für ein Jahr ersteigert. 500 Euro mussten sie dafür zusammenlegen, doch der Erlös ist ja für einen guten

Zweck bestimmt. Wer in diesem Jahr den Ofen haben möchte, steht noch nicht fest.

Es kann auch durchaus sein, dass es wieder, wie schon so oft, ein Kopf-an-Kopf-Rennen wird, denn gerade in jungen Nachbarschaften ist der Ofen ein Garant dafür, dass man sich des öfteren zu kleinen Events trifft.

Rudelsingen querbeet mit Gassenhauern

Verl. Hits von A bis Z – und alle singen mit! Das ist das Motto beim Rudelsingen, das in Verl jetzt in die fünfte Runde geht. Am Freitag, 5. April, ist es wieder soweit: Dann laden David Rauterberg, der Verler Gospelchor »S(w)inging Voices« und der Musik- und Kulturverband Verl wieder zum großen Gemeinschaftssingen ein. Los geht's um 19.30 Uhr im Pädagogischen Zentrum, Karten im Vorverkauf sind ab sofort erhältlich.

Beim Rudelsingen wird querbeet durch alle Musikstile und -richtungen gesungen: von Rock bis Schlager, vom Volkslied bis zum Ever-

green. Und vor allem: Jeder kann mitsingen. Ein Beamer strahlt jeweils die Verse an die Leinwand, die Sänger werden am Klavier von Matthias Schneider begleitet, und David Rauterberg führt mit Charme und Witz von Lied zu Lied.

Der Sänger und Gitarrist hat auch diesmal wieder ein gut zweistündiges Programm voller Hits und Gassenhauer von gestern bis heute im Gepäck. Mit Songs von ABBA, Die Ärzte, Beatles, Andreas Bourani, Genesis, Comedian Harmonists, der Neuen Deutschen Welle, Herbert Grönemeyer, Udo Jürgens, Reinhard Mey,

Frank Sinatra, Sportfreunde Stiller, Steppenwolf, Paul Young, Udo Lindenberg, Rolling Stones, Simon & Garfunkel und vielen anderen dürfte für jeden Geschmack etwas dabei sein.

Der Eintritt kostet elf Euro (ermäßigt für Schüler, Studenten, Rentner und Menschen mit Behinderung neun Euro).

Karten im Vorverkauf sind im Bürgerservice Verl (Rathaus) und in der Buchhandlung Pegasus sowie online unter www.rudelsingen.de erhältlich. An der Abendkasse kostet der Eintritt zwölf Euro (ermäßigt zehn Euro).

Welche Information beeinflusst den Einkauf?

Anzeigenblätter und Tageszeitungen sind die stärksten Ratgeber!



+ außer Werbeware gekennzeichnet in unserer Ausstellung mit dem Wort „Werbeware“, außer Prospektware gekennzeichnet in unserer Ausstellung mit dem Wort „Prospektware“, außer Ausstellungsstücke gekennzeichnet in unserer Ausstellung mit einem roten Punkt, außer Manufakturware gekennzeichnet mit dem Wort „Manufaktur“. Gültig nur für Neuaufträge ab dem 27.12.2018.

Schlemmen und Stadt erkunden

Sogar vegetarische Variante möglich

Rietberg. Hunger auf Historie: Wer gern mit geschichtlichen Daten gefüttert wird und außerdem Wert auf kulinarische Genüsse legt, der ist bei der Stadt Rietberg an der richtigen Adresse. Die Termine für die »Lukullischen Stadtführungen« im kommenden Jahr stehen fest.

Auf der außergewöhnlichen Tour, die jeweils um 17.30 Uhr am Heimathaus Rietberg beginnt, warten verschiedene Gänge in verschiedenen Lokalitäten. Den Aperitif nehmen die Teilnehmer (maximal 14 pro Termin sind möglich) am Heimathaus ein, danach geht es ins Lind-Hotel, Zum Alten Grafen, ins 1643 und zum Hotel Vogt.

Folgende Termine stehen zur Auswahl: Donnerstag, 21. März, Donnerstag, 4. April, Donnerstag, 9. Mai (vegetarisch), Donnerstag, 13. Ju-

ni, Donnerstag, 11. Juli, Donnerstag, 29. August, Donnerstag, 19. September, und Donnerstag, 10. Oktober. Die Kosten belaufen sich auf 50 Euro pro Person. Die Karten sind ausschließlich bei der städtischen Touristikabteilung erhältlich.

Stadtführungen sind seit Jahren außerordentlich beliebt. Und es gibt sie mit ganz unterschiedlichen Schwerpunkten. »Wo Giebel und Gassen Geschichte(n) erzählen – Rundgang durch den Historischen Stadtkern« heißt ein Angebot. Oder: »Rietberger Persönlichkeiten – von Bürgern, Bonzen, Bösewichtern«. Oder: »Gräfin, Wanderhändlerin, Hexe – Rietbergs verkaufte, verschmähte und verbrannte Töchter«. Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten: Tel. 05244/986201.



Sie haben 2019 köstliche Stadtführungen im Angebot (von links): Gerd Muhle (Stadtführer), Fabian Kraienhorst (1643), Johannes Kürpick (Lind-Hotel), Brunhilde Kohls (Stadtführerin) und Laura Hunke (Stadt Rietberg).

Vier E-Autos für alle Gütersloher

Mieten statt kaufen: Stadtwerke bieten ein E-Carsharing an

Gütersloh. Wer ein E-Auto fahren möchte, muss sich keins kaufen. Die Stadtwerke bieten ein neues E-Carsharing ein. Eine Chance, um die flotten Strom-Flitzer unverbindlich zu testen.

Das Projekt läuft unter dem Namen »deins & meins«. Damit geht das Versorgungsunternehmen einen weiteren Schritt, um Mobilität in Gütersloh dauerhaft nachhaltig und praktisch zu gestalten.

Das Prinzip: Wer ein Auto benötigt, der kann sich über das E-Carsharing zu jeder Zeit ein Elektroauto mieten. »Das E-Carsharing ist die ideale Ergänzung zu unserem ÖPNV-Angebot«, sagt Stadtwerke- und Stadtbus-Geschäftsführer Ralf Libuda.

Mit einem Up und einem Golf von Volkswagen sowie zwei Renault-Zoe stehen seit dieser Woche vier Autos zur Verfügung. Die Autos sind an vier festen Standorten stationiert: am Büskerplatz, auf dem Parkstreifen am Westfalenweg in direkter Nähe des Finanzamtes (Ecke Neuenkirchener Straße/ Westfalenweg), auf dem seitlichen Parkplatz am Nordbad (Zufahrt über Kahlerstraße) sowie am Kreishaus. Das Fahrzeug muss an seinem jeweiligen Standort vor Fahrtantritt abgeholt und nach Ende der Fahrt wieder am Startpunkt abgestellt werden.

Gütersloh gilt als Stadt der kurzen Wege, in der so mancher auf ein eigenes Auto verzichtet und bewusst auf Fahrrad oder Bus setzt. Genau deshalb passt laut Libuda der Grundgedanke der gemeinschaftlichen Nutzung eines



Tanken Strom: (von links) Stadtwerke-Geschäftsführer Ralf Libuda, Bürgermeister Henning Schulz und Gunnar

Gühlstorf (Vertrieb Stadtwerke). Die Stadtwerke bieten ein neues E-Carsharing ein.

Autos so gut: »E-CarSharing ist auch die ökologische und günstige Alternative zum eigenen Auto.« Die Nutzung von E-Fahrzeugen verursacht keine Abgase und keinen Lärm in der Stadt. Ein weiterer Pluspunkt sei, dass Sharing-Fahrzeuge nur dann genutzt würden, wenn seitens des Kunden auch tatsächlich Bedarf bestehe: »Die Entscheidung, mit dem Auto zu fahren, wird überlegt und zweckgebunden getroffen.«

Das neue Angebot der

Stadtwerke ist flexibel und ohne feste Vertragslaufzeit. Benötigt wird ein Smartphone und die App »deins&meins«. Hierüber können alle Buchungsvorgänge abgewickelt werden. Wer sich die App herunterlädt und einmalig registriert, hat sofort Zugriff auf alle verfügbaren Fahrzeuge im Stadtgebiet. Lediglich die Führerscheinkontrolle erfolgt im Rahmen des Registrierungsprozesses im Stadtwerke-Kundenzentrum oder im

Stadtbus-Servicezentrum am Zentralen Omnibusbahnhof (ZOB). Dort erhalten die Nutzer auch ihre Karte, die als Alternative zur App zum Öffnen des E-Autos dient.

»Grundsätzlich kann der Nutzer in Deutschland fahren, wohin er möchte«, erklärt Gunnar Gühlstorf, Stadtwerke-Vertriebsleiter. Je nach Modell beträgt die Reichweite der Autos 100 bis 300 Kilometer. Sollte sich der Akkustand aber doch einmal dem Ende neigen, kann das

E-Sharing-Fahrzeug an mehreren Stadtwerke-Ladesäulen im Stadtgebiet kostenlos aufgeladen werden.

Die Registrierung im Sharing-Portal der Stadtwerke kostet einmalig 29,99 Euro. Wer sich noch im Dezember diesen Jahres für das Angebot registriert, der zahlt lediglich 19,99 Euro. Bei der Nutzung des Autos fällt dann eine Mietgebühr von 6,99 Euro je Stunde an. Eine kilometerabhängige Pauschale wird nicht erhoben.

Gültig im Januar 2019

20%

Rabatt Gutschein*

auf ein Produkt Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment.

KRÖNIG'SCHE APOTHEKE
seit 1731

VERTRAUEN DURCH BERATUNG

Inh. Dipl.-Pharm. Matthias Irrgang
Berliner Straße 17 · 33330 Gütersloh
Tel 05241/26013 · Fax 05241/25896
www.kroenigsche-apotheke.de

*Gilt nicht für Rezeptgebühren und Sonderangebote und ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

RESTE-TAGE

Nur noch kurze Zeit!

Sparen Sie bis zu 78%

Lampen · Leuchten · Elektroinstallationsmaterial
Kleinelektronik · Unterhaltungselektronik

RvP
Rudolf von Prusky

Gneisenaustraße 11 · 33330 Gütersloh
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 9:00 - 17:00 Uhr, Samstag 9:00 - 13:00 Uhr

www.leicht.co.de

Allzeit gute Fahrt!

NEUER STRASSEN ATLAS

DEUTSCHLAND/EUROPA

Deutschland 1 : 300 000 · Europa 1 : 3 000 000

2019 2020

Best.-Nr. 46.14312

4,99 €

- Deutschland 1 : 300 000
- Europa 1 : 3 000 000
- Jährlich aktuell!
- Moderne, gut lesbare Kartografie
- Praktisch für die Reiseplanung
- Übersichtskarte zum Fernstraßennetz und zahlreiche touristische Zusatzinfos

Erhältlich in allen WESTFALEN-BLATT-Geschäftsstellen sowie unter www.westfalen-blatt.de/buecher.

Ein Angebot von: Print & Picture GmbH, Creative Gesellschaft für Medien und Veranstaltungen, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld

QUALITÄTSSEIFE MIT BIMSSTEINPULVER

Gärtnerseife
Best.-Nr. 39.80728, € 4,95

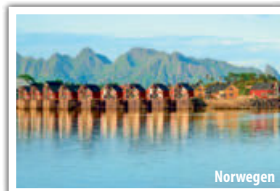
Wie praktisch und dazu so wohltuend!
Diese sanfte Seife mit feinem Bimssteinpulver und ätherischen Ölen, hübsch verpackt in einer Metalldose, reinigt und heilt müde Hände nach getaner Gartenarbeit.

4,95 €

Erhältlich in allen WESTFALEN-BLATT-Geschäftsstellen sowie unter www.westfalen-blatt.de/buecher. Ein Angebot von: Print & Picture GmbH, Creative Gesellschaft für Medien und Veranstaltungen, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld

Einladung!

Mit WEBER-TOURISTIK – wunderschöne Reisen erleben



Norwegen

Auch 2019 wieder im Programm!
Nord-Norwegen – Lofoten – Lappland
Im Land der MITTERNACHTSSONNE
7 Tage im Sommer 2019



Bretagne

NEU im Programm!
Normannen, Kelten & Bretonen
NORMANDIE – BRETAGNE – INSEL JERSEY
7-tägige Busreise ab/bis HF/BI/PB



Sardinien

Umfangreiches Ausflugsprogramm zubuchbar!
Faszinierende Landschaften – Atemberaubende Natur
SARDINIEN & KORSIKA
6 Tage im September 2019



Paris

Für „Paris-Neulinge“ UND „Paris-Kenner“
4-Tage-Bus-Flugreise in die Stadt der Liebe
PARIS
4 Tage im August 2019



Danzig

NEU im Programm!
Kombinierte Flug-Bus-Reise
DANZIG – MASUREN – NORDPOLEN
7 Tage im Sommer 2019



Capri

Lufthansa-Flug ab/bis
Italiens kleines Paradies
AMALFIKÜSTE – CAPRI – SORRENT
6 Tage im Oktober 2019



Rom

Lufthansa-Flug ab/bis
Spätsommer in der „Ewigen Stadt“
ROM
5 Tage im Herbst 2019

Veranstalter dieser Reisen: Weber-Touristik GmbH, Amshausener Straße 19, 33803 Steinhagen

Kommen Sie zu unseren Weber-Informationen-Abenden

- In Bielefeld: Am Dienstag, 8. Januar 2019 um 19:00 Uhr im Bielefelder Hof
- In Paderborn: Am Mittwoch, 9. Januar 2019 um 19:00 Uhr im Welcome Hotel

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
Kostenlose Eintrittskarten erhalten Sie in unseren Reisebüros!

Beratung und Buchung in unseren Reisebüros:

Westfalen-Urlaubsreisen

TUI-ReiseCenter **Bielefeld**
Oberntorwall 24 (Jahnplatz) ☎ (0521) 5299630
TUI-ReiseCenter **Brackwede**
Hauptstraße 92 ☎ (0521) 44 70 66
TUI-ReiseCenter **Halle**
Bahnhofstraße 27 ☎ (05201) 81 74-0
TUI-ReiseCenter **Versmold**
Münsterstraße 11 ☎ (05423) 9508-0
TUI-Reisebüro in **Steinhagen**
Bahnhofstraße 14 ☎ (05204) 91 99 91

TUI-ReiseCenter **Herford**
Bäckerstraße 6 ☎ (05221) 1021 60
TUI-ReiseCenter **Vlotho**
Lange Straße 127 A ☎ (05733) 961 88-0
TUI-ReiseCenter **Paderborn**
Rosenstraße 9 ☎ (05251) 2836-0
TUI-ReiseCenter **Brake**
Am Markt 3 ☎ (05272) 37 91 20
www.westfalen-urlsauereisen.de

Änderung/Zwischenverkauf vorbehalten. Buchungsgrundlage ist die Ausschreibung im ausführlichen Sonderprospekt erhältlich in unseren Reisebüros. Vermittler: Westfalen-Urlaubsreisen GmbH, Oberntorwall 24, 33602 Bielefeld

»Wir wollen begeistern«

Handball-Bundestrainer Christian Prokop peilt bei der Heim-WM das Halbfinale an

Hamburg (avs). Nach einer kurzen Trainingspause zum Jahreswechsel trafen sich die deutschen Handballer am Mittwoch in Hamburg wieder. Vor dem Start in die finale Phase der Vorbereitung auf die Heim-WM (10. bis 27. Januar) spricht Bundestrainer Christian Prokop über seine Mannschaft, die Ziele und die Lehren aus der verpatzten EM 2018.

2007 gab es in Deutschland das Wintermärchen. Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dem WM-Triumph vor zwölf Jahren?

Christian Prokop: Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ich das Turnier als Fan erst vor dem Fernseher und dann im Halbfinale und Finale begeistert in der Halle verfolgt habe. Meine Familie und ich haben die deutsche Mannschaft in der Kölner Arena angefeuert und unterstützt. Wenn man zurückdenkt an die Emotionen und das Fahnenmeer in der Halle, dann steigt die Vorfreude auf die Heim-WM.

Jetzt sind Sie in der sportlichen Verantwortung und können mit der Mannschaft für eine ähnliche Euphorie sorgen. Erhoffen Sie sich auch wieder einen Wintertraum?

Prokop: Es wäre eine Lüge, wenn wir sagen würden, wir wollen einfach nur ein Turnier spielen. Wir werden alles daran setzen, in einer Art und Weise Handball zu spielen, dass wir die deutschen Fans begeistern und sie sich mit uns identifizieren können. Wir werden die Zuschauer total brauchen, sie müssen uns den Rücken stärken. Dann bin ich der festen Überzeugung, dass wir viel erreichen können und es möglich ist, eine starke Vor- und Hauptrunde zu absolvieren.

Mit welchem Ziel gehen Sie in das Turnier?

Prokop: Da gibt es mehrere Ziele. Die Öffentlichkeit interessiert natürlich am meisten eine Platzierung. Und sicherlich ist die auch wichtig, um etwas vor Augen zu haben. Auch wenn die Konkurrenz stark ist, wollen wir ins Halbfinale, also Hamburg erreichen. Das bedingt aber, dass wir neben Mannschaften wie Russland oder Kroatien mindestens einen Topfavoriten hinter uns lassen müssen, entweder Weltmeis-



Für Christian Prokop ist die am 10. Januar beginnende WM das zweite internationale Großereignis als Bundestrainer.

Foto: avs

ter Frankreich oder Europa-meister Spanien. Das ist eine große Herausforderung, die wir aber meistern können, wenn wir als Team auftreten, unsere Leistungen zu 100 Prozent abrufen und natürlich mit dem Heimpublikum im Rücken. Es ist aber auch unser Ziel, mit sehr viel Emotionalität und Kampfgeist zu spielen, so dass die Menschen, die in der Halle oder vor dem Bildschirm mitfiebern, einfach Spaß haben und sich mit uns identifizieren können.

Auf eine Heim-WM haben alle Lust, sie kann wegen der hohen Erwartungshaltung aber auch zur Last werden. Kann das Team mit dem Druck umgehen?

Prokop: Der Hauptfokus muss sein, dass wir etwas erreichen wollen und können, aber nicht erreichen müssen. Das ist ein Wahnsinnsevent, bei dem wir eine riesige Chance haben. Die möchte keiner einfach so verstreichen lassen. Wir bereiten uns seit Monaten – auch mental – kontinuierlich vor. Sicherlich wird in dem einen oder anderen Moment, wenn man nicht

im Spielfluss ist und vielleicht auch einem Rückstand hinterherläuft, der Druck spürbarer sein. Aber gerade in diesen Situationen sind Hierarchie und Selbstbewusstsein der Mannschaft gefragt. Wir müssen mit breiter Brust diesen Druck annehmen, Dinge auch erzwingen und das Publikum hinter uns bringen.

2016 war die Geburtsstunde der Bad Boys, die aber 2017 bei der WM und im Jahr darauf bei der EM in den Medien eher als Sad Boys, als traurige Jungs, tituliert wurden. Braucht es nun ein neues Label für die Mannschaft?

Prokop: Erst mal ist das

natürlich eine ganz tolle Geschichte gewesen, die Dagur Sigurdsson mit der damaligen Mannschaft ins Leben gerufen hatte. Aber das war zeitlich begrenzt. Immer noch vorhanden ist die Identifikation mit den Werten wie Teamgeist, maximaler Kampf, Härte – der Bereitschaft, sich selbst und dem Gegner weh zu tun. Das alles hat die Bad Boys ausgezeichnet, und das brauchen wir auch für die Heim-WM. Aber der Begriff wird nicht weiter von uns befeuert. Es wird jetzt aber auch keine vergleichbare neue Geschichte geben. Wir sind die deutsche Handball-Nationalmannschaft und wollen mit unserer Art, wie wir Handball spie-

len, wahrgenommen werden und Erfolge feiern.

Für Sie selbst war die EM mit Rang neun und einigen internen Differenzen eine harte Schule. Was haben Sie persönlich und die Mannschaft aus diesem Misserfolg gelernt?

Prokop: Damit lassen sich mehrere Seiten füllen. Da ist mit Sicherheit das Thema Kommunikation. Das heißt, sich regelmäßiger vor allen mit den Führungsspielern auszutauschen, ob das nun ein taktischer Abgleich ist oder ein Stimmungsfeedback. Das habe ich intensiviert, nachdem ich solche Gespräche zuvor unterschätzt und viel zu selten geführt hatte. Ein zweiter Punkt ist das taktische Spielsystem, das ich mehr an die Stärken der Spieler angepasst habe als dies in Kroatien der Fall war. Da war ich der Meinung, in kurzer Zeit vieles über den Haufen der Vergangenheit werfen zu können und vieles nur so zu machen, wie ich es für richtig hielt. Dennoch sind auch richtige Ansätze dabei, die erst über einen längeren Zeitraum entwickelt werden können.

In der Vorrunde geht es gegen Korea, Brasilien, Russland, Serbien und Top-Favorit Frankreich. Wie schätzen Sie die Gruppe ein?

Prokop: Es wartet eine große Bandbreite an unterschiedlichen Aufgaben und Herausforderungen auf uns. Angefangen mit Korea, einer ganz disziplinierten Mannschaft, die mit hohem Tempo und viel Spielwitz kommt. Brasilien steht für Kampfgeist und Härte. Russland hat sich nach den Misserfolgen der Vergangenheit wieder den nötigen Hunger auf Erfolg geholt.

Gegen Serbien haben wir zwei Vergleiche hinter uns, aus denen wir für uns vieles rausnehmen können. Und gegen Frankreich brauchen wir in allen Bereichen eine Topleistung, um diese Mannschaft niederzuringen. Wir wollen von Anfang an aus der Vorfreude eine Euphorie machen.

Heißt das, dass die deutsche Mannschaft in jedem Fall zur Hauptrunde nach Köln fährt?

Prokop: Davon gehen wir alle aus.

SCP leih Düker aus

Drei Neue kommen

Paderborn (en). Zweitligist SC Paderborn 07 nimmt in der Winterpause an seinem Kader einige Veränderungen vor. Im ersten Schritt hat der SCP Angreifer Julius Düker (6 Einsätze/1 Tor) bis zum Saisonende an den Drittligalezten Eintracht Braunschweig verliehen. Mindestens drei weitere Schritte dürften noch folgen. Dem (vorübergehenden) Abschied von Düker werden drei Neuzugänge gegenüberstehen. »Wir befinden uns mit einem Linksverteidiger und zwei Spielern, die in der Offensive jede Position besetzen können, in sehr guten Gesprächen«, sagt Paderborns Manager Markus Krösche. Diese Verpflichtungen würden unabhängig davon getätigt, ob den SCP noch einer der begehrten Leistungsträger – allen voran Philipp Klement – verlasse: »Bei mir ist bisher keine Anfrage eingegangen«, sagt Krösche.

Umfrage: Dortmund vorn

Berlin (avs). Nur gut ein Drittel der Deutschen glaubt noch an den Meistertitel für den deutschen Fußball-Rekordchampion FC Bayern München in dieser Saison. In einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov trauen nur 32 Prozent der Befragten dem Titelverteidiger zu, den Sechs-Punkte-Rückstand auf Borussia Dortmund aufzuholen. 36 Prozent der Befragten sind dagegen nicht von der erneuten Meisterschaft der Münchner überzeugt, der Rest wollte sich kein Urteil erlauben.

Die Münchner hatten zuletzt sechs Mal in Serie die Meisterschaft gewonnen.

Neuer nicht in »Kicker«-Liste

München (avs). Manuel Neuer steht erstmals seit 2007 aus Leistungsgründen nicht in der »Kicker«-Rangliste. Der Kapitän des FC Bayern München und der Fußball-Nationalmannschaft hatte zweimal verletzungsbedingt im Klassement gefehlt. Nach dem Comeback nach seinem dritten Mittelfußbruch stufte die Jury die Leistungen des 32 Jahre alten Torhüters im Winter 2018/19 als nicht gut genug für die Liste ein. Das Prädikat »Weltklasse« erhielt kein Torwart. Angeführt wird das Feld vom Dortmunden Roman Bürki, der wie fünf weitere Keeper als »Internationale Klasse« eingestuft wurde.



Rennfahrer-Legende Michael Schumacher wurde am Donnerstag 50 Jahre alt. Über seinen derzeitigen Gesundheitszustand ist öffentlich nichts bekannt. Foto: avs

Zur Person

Christian Prokop (40) musste als Spieler seine Bundesligakarriere, in der er von 2001 bis 2003 bei GWD Minden unter Vertrag stand, wegen einer schweren Verletzung früh beenden. Mit 24 Jahren begann er seine Trainerlaufbahn.

Die größten Erfolge als Vereinstrainer hatte Prokop beim SC DHfK Leipzig, den er 2014 in die 1. Liga führte und dort etablierte. Seit dem 1. Juli 2017 ist der verheiratete Vater von zwei Kindern offiziell Bundestrainer.

»In besten Händen«

Michael Schumacher ist 50 geworden – Familie wirbt um Verständnis für Privatsphäre

Gland (avs). Die Formel-1-Welt verneigt sich vor Michael Schumacher – und zum 50. Geburtstag des Rekordweltmeisters wirbt die Familie um Verständnis für die Wahrnehmung der Privatsphäre.

»Ihr könnt euch sicher sein, dass er in besten Händen ist und wir alles Menschensögliche tun, um ihm zu helfen«, schrieb Schumachers Familie der riesigen Fangemeinde des Kerpners. »Bitte habt Verständnis, wenn wir uns nach Michaels Wünschen richten und ein so sensibles Thema wie Gesundheit, so wie früher auch immer, in der Privatsphäre belassen.« Seit September 2014 erholt sich Schumacher in der Vertrautheit seiner Schweizer Wahlheimat Gland

fall, der sein Leben verändert hat. Am 29. Dezember 2013 erlitt er nach einem Sturz im Skigebiet nahe des französischen Méribel ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. Wie es Schumacher, der am Donnerstag 50 Jahre alt wurde, mittlerweile geht? Das wissen nur Vertraute, Informationen werden nicht publik gemacht.

Ungehinderten Zugang hat die Öffentlichkeit hingegen zu den Rekorden, die Schumacher gesammelt hat. Siebenmal Formel-1-Weltmeister – niemand hat mehr Titel. 91 Grand-Prix-Siege – kein anderer hat mehr Rennen gewonnen. Hinter den Zahlen verbergen sich unermüdete Schinderei, unbändiger Wille und das Wissen um die Verlässlichkeit von Bestmarken.

»Michael hat immer gesagt, dass Rekorde dazu da sind, um gebrochen zu wer-

chers Wegbegleiter Ross Brawn im Sommer 2017 Glückwünsche der Familie an Lewis Hamilton. Ausgerechnet in Belgien, wo Schumacher seinen ersten Grand Prix bestritten und seinen ersten Grand Prix gewonnen hatte,

egalisierte der Mercedes-Nachfolger den Pole-Rekord des Deutschen. Mittlerweile hat Hamilton, selbst fünfmaliger Weltmeister, die Marke von 68 auf 83 geschraubt.

Schumacher, Kfz-Mechaniker aus einfachen Verhältnissen – Vater Rolf arbeitete unter anderem als Platzwart einer Kartbahn, Mutter Elisabeth betrieb den dortigen Kiosk – raste in eine exklusive Sportriege von Superstars

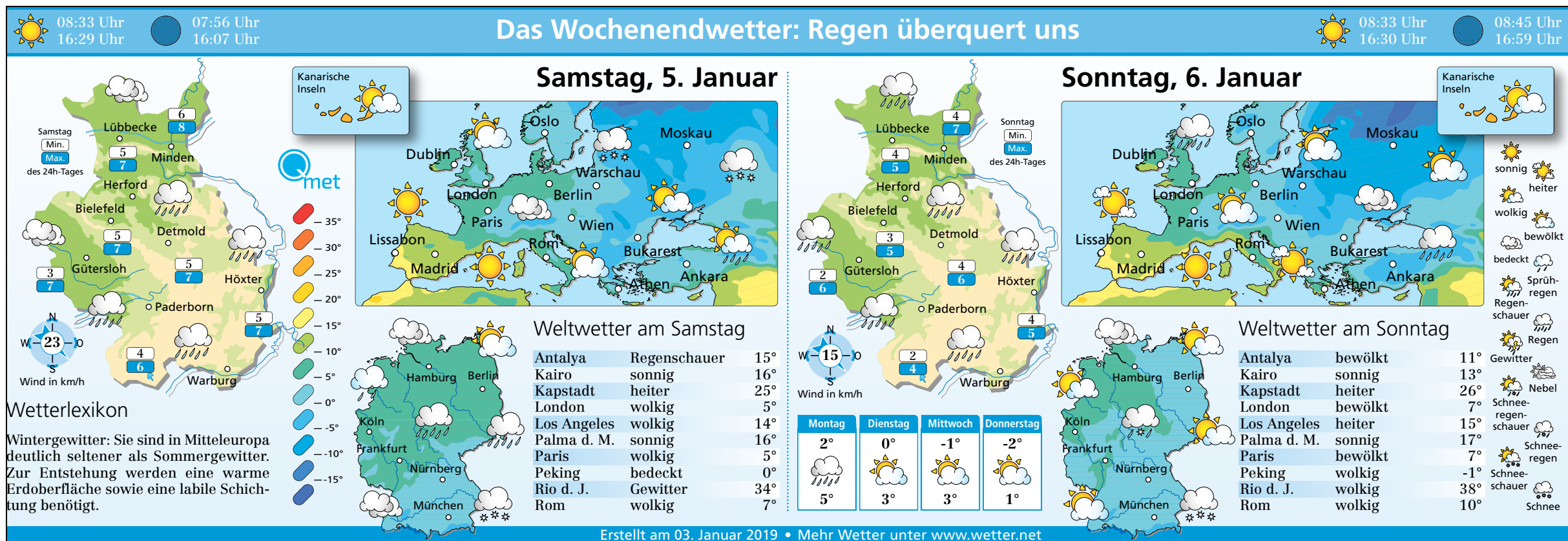
nur Größen wie Max Schmelting, Franz Beckenbauer, Boris Becker oder Steffi Graf vertreten sind.

Dem viermaligen Formel-1-Weltmeister Sebastian Vettel, für den Schumacher ein Idol ist, fehlt er auch als Ratgeber. Der Heppenheimer be-richtete einmal von einem Telefonat 2009, als er Schumacher um Tipps zur

Strecke in Suzuka bat: »Mitten in der Nacht wollte ich wissen, wie er dort so oft gewonnen hat und wollte wissen, wie man am Besten durch den ersten Sektor kommt.« Schumacher habe geantwortet: »Keine Ahnung, ich habe einfach immer probiert, so schnell wie möglich

»Ihr könnt sicher sein, dass wir alles Menschenmögliche tun, um Michael zu helfen.«

Statement der Familie



Ungezwungen und kostenlos

Neues Begegnungsangebot

Von Waltraud Leskovsek

Rheda-Wiedenbrück.

»Pius Nachtaktiv« heißt ein neues Begegnungsangebot der Pius-Gemeinde für Erwachsene, das vom 9. Januar an immer mittwochs ab 20 Uhr im Jugendhaus stattfindet. Die Idee zu diesem Angebot entstand bei einer Klausur-Tagung des Pfarrgemeinderates. Bei der Reflexion der Arbeit und der verschiedenen Interessengruppen kam heraus, dass zwar viele Erwachsene im Jugendhaus von St. Pius ein und aus gehen, weil sie Kinder abholen, weil sie ehrenamtlich aktiv sind oder weil sie Veranstaltungen besuchen. »Doch irgendwie sieht man viele nur so vom Kommen und Gehen«, erzählt Holger Kardinahl.

Da sei die Idee entstanden, einen wöchentlichen »Stammtisch« zu organisieren, der offen und niederschwellig gestaltet sein soll. »Wir stellen uns vor, dass man zum Unterhalten kommt, zum Tischkicker

oder Billard spielen oder einfach nur so, um Leute zu treffen«, erläutert Kardinahl den Hintergrund der Idee. Im besonderen Charme der Jungendtreff-Räumlichkeiten wünscht sich der Organisationskreis, dass Erwachsene ab 18 Jahren durch alle Altersgruppen hinweg das lockere Angebot nutzen.

Schön ist, dass jeder ohne Verpflichtungen kommen kann, keine Sorge haben muss, dass er sich in irgendeiner Form engagieren oder regelmäßig kommen muss. »Ungezwungen und kostenlos« lautet die Devise. Lediglich verzehrte Getränke müssen gezahlt werden. »Wenn es gut anläuft, könnte man auch überlegen, ob man vielleicht mal Themenabende anbietet wie ein Kicker-Turnier, eine Lesung, Glühwein- oder Grillabende. Aber das ist erst einmal Zukunftsmusik. Wir werden das umsetzen, was unsere Teilnehmer möchten«, ergänzt der 28-jährige Jugendhausleiter Julian Appelbaum, der zum Organisationsteam gehört.



Ein Team aus jungen und jung gebliebenen Erwachsenen (von links): Holger Kardinahl, Julian Applebaum, Sven Wallmeyer, Olesia Heide-Wenk und Akram Hegazi haben sich das Konzept für »Pius Nachtaktiv« überlegt.

Foto: Waltraud Leskovsek

Gütersloh. Das Frühjahrsprogramm der Reihe »Jazz in Gütersloh« kann schon im Winter Freude machen. Der Kartenvorverkauf für insgesamt fünf Konzerte und das WDR-3-Jazzfest hat begonnen.

Bereits zum vierten Mal ist das Jazzfest von Donnerstag, 31. Januar, bis Samstag, 2. Februar, im Theater Gütersloh zu Gast. Höhepunkt ist die Gala zur Verleihung der WDR-Jazzpreise am Freitag, 1. Februar. Mit Götz Alsmann als Moderator werden Auszeichnungen in fünf Kategorien verliehen.

Darüber hinaus sind zahlreiche hochkarätige Jazz-Musiker während des Kulturfestivals in Gütersloh zu Gast, wie zum Beispiel die Vorjahrgewinnerin Hendrika Entzian.

Ein besonderer Höhepunkt ist das Sextett Cæcilie Norby, das ausschließlich mit Musikerinnen aus ganz Europa besetzt ist. Mit »Sisters in Jazz« beweisen sie am 31. Januar, dass auch Frauen sehr wohl einen eigenen Zugang zur Jazzmusik haben. Auch das britisch-skandinavische Trio Phronesis verspricht einen großen Auftritt. Gemeinsam mit der HR-Bigband spielen die Musiker ihr Konzert »The Behemoth« und sorgen so für eine raumgreifende Klangfülle. Neben den Konzerten im Theater Gütersloh wird das WDR-3-Jazzfest durch zusätzliche Auftritte im Bielefelder »Bunker Ulmenwalk« ergänzt.

Nach dieser Einstimmung geht es weiter am Samstag, 30. März, mit »Pilgrim« in der Stadthalle. Das Quintett um den Züricher Tenorsaxo-



Wolfgang Haffner ist einer der Großen der Szene: Er ist auf 400 Alben zu hören und tourte in 100 Ländern. Foto: Wiech

phonisten Christoph Irniger hat sich über die Jahre zu einem der aufregendsten Ensembles des jungen, europäischen Jazz entwickelt. Es stellt sein neues Album »Crosswinds« vor.

Wolfgang Haffner, der auf den wichtigsten Jazzfestivals weltweit zuhause ist, macht am Dienstag, 21. Mai, auch in Gütersloh Halt. Zusammen mit seiner Band bringt der renommierte Schlagzeuger, Komponist und Produzent mediterrane Klänge ins Theater. Kaum eine Woche später geht es schwungvoll weiter mit dem NYC-Trio am Mittwoch, 29. Mai. Mal kam-

mermusikalisch fein und transparent, mal explosionsartig ungestüm und dicht – in einem atemberaubenden Tempo zeigt das Trio seine zahlreichen Facetten des Zusammenspiels. Die Reihe endet mit dem Pablo-Held-Trio am Samstag, 6. Juli, im Theater. Die Gruppe ist derzeit eine der lebendigsten und bedeutendsten Formationen des europäischen Jazz.

Eintrittskarten gibt es in allen WESTFALEN-BLATT-Geschäftsstellen, den bekannten Vorverkaufsstellen, unter Tel. 05241/2113636 und im Netz unter www.kulturraeume-gt.de.



Götz Alsmann moderiert das WDR-3-Jazzfest.

Der ultimative RENTNER-PASS

aktiv • vital • gut gelaunt

Willkommen im Club

Diese ultimativen Pässe sind ein witziger Weg, um zu gratulieren. In den kleinen Spaßbüchern stecken lustige und augenzwinkernde Weisheiten, die den Tag versüßen - eine schöne kleine Geschenkidee.

Die Pässe sehen nicht nur besser aus als eine Glückwunschkarte, es steckt auch viel drin! Die richtig echt aussehenden "Ausweise" haben einen Einband aus Kunstleder mit Goldprägung und sind innen durchgängig farbig gestaltet.

je 4,95 €

Erhältlich in allen WESTFALEN-BLATT-Geschäftsstellen sowie unter www.westfalen-blatt.de/buecher

Ein Angebot von: Print & Picture GmbH, Creative Gesellschaft für Medien und Veranstaltungen, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld

Der ultimative OMA-PASS

BESTE OMA

aktiv • liebevoll • erfahren

Best.-Nr. 39.14615

PASS Alter Sack

Willkommen im Club

Best.-Nr. 39.14617

PASS Alte Schachtel

Willkommen im Club

Best.-Nr. 39.14616

Der ultimative OPA-PASS

BESTER OPA

aktiv • cool • gelassen

Best.-Nr. 39.14614



- 17-Tage-Erlebnisreise durch Kuba
- Umfangreiches Leistungspaket bereits im Preis enthalten!
- Exklusives Programm für Westfalen-Urlaubsreisen
- Literarische Leckerbissen in Havanna
- Strandhotels auf der Rundreise

Karibische Impressionen

KUBA

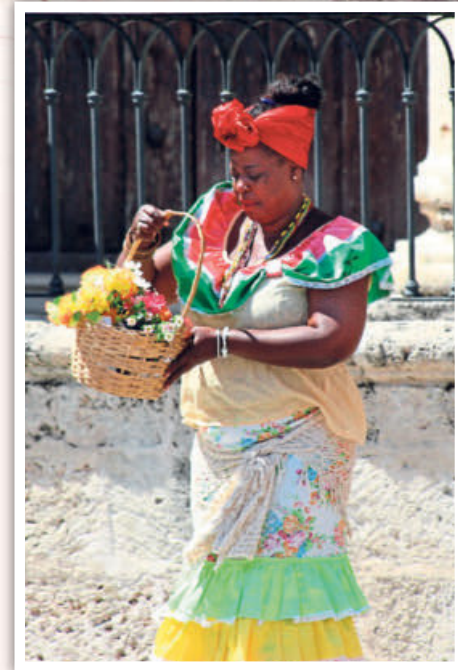
30. März bis 15. April 2019 (17 Tage)

Kuba ist zweifellos die Perle der Karibik. Zum Verlieben vielfältig sind die Highlights:

Das koloniale Trinidad, das tanzende Camagüey und Santiago und schließlich der Höhepunkt Havanna – ein einzigartiges Ensemble aus Kunst, Musik, Literatur, Architektur und Geschichte. Mit literarischen Leckerbissen in Havanna und lebendiger Revolutionsgeschichte in Santa Clara. Erholsame Stunden garantieren die herrlichen Strandhotels.

Reiseverlauf:

1. Tag: Gemeinsame Busanreise zum Flughafen Frankfurt und Flug mit Condor nach Havanna/Cuba. Die Zeit scheint hier stehen geblieben zu sein – und zugleich tanzt um uns herum das Leben. Vier Übernachtungen in Havanna
2. Tag: Koloniales Havanna: Zu Fuß entdecken wir die Altstadt, im Rum-Museum erfahren wir bei einem Aperitif alles über den kubanischen Exportschlager und über die Uferpromenade Malecón rauschen wir in amerikanischen Oldtimern zum Abendessen
3. Tag: Von Havanna nach Vinales, ins wohl schönste Tal Kubas. Ein Tabakbauer weiht uns in die Geheimnisse seiner Arbeit ein. Inmitten der Natur essen wir zu Mittag, das Abendessen serviert man uns im Paladar La Guarida – wie einst den Hauptdarstellern des Films „Erdbeer & Schokolade“
4. Tag: Havanna: Hemingway Tour
5. Tag: Von Havanna nach Cienfuegos, der „Perle des Südens“
6. Tag: Von Cienfuegos via Santa Clara nach Trinidad. Bei unserem Streifzug durch das Nachtleben mit Live-Musik und Tanz wird's kubanisch heiß...!
7. Tag: Von Trinidad via Sancti Spiritus nach Camagüey ins Tal der Zuckerrohrmühlen
8. Tag: Von Camagüey via Bayamo und El Cobre nach Santiago de Cuba. Am Abend lauschen wir der Musik in der legendären Casa de la Trova, der Wiege des Son Cubano
9. Tag: Ein Tag in Santiago de Cuba
10. Tag: Von Santiago via Guantanamo nach Baracoa
11. Tag: Von Baracoa nach Guardalavaca – Zeit zur Entspannung an Kubas Traumküste
12. - 15. Tag: Guardalavaca – Tage zur freien Verfügung
16. Tag: Fahrt zum Flughafen von Holguin & Rückflug
17. Tag: Ankunft in Frankfurt, gemeinsame Busheimreise



Leistungen die überzeugen:

- Busanreise von HF/BI/PB zum Flughafen Frankfurt & zurück
- Flug mit Condor Frankfurt-Havanna / Holguin-Frankfurt
- Rundreise im landestypischen Reisebus mit Klimaanlage
- 15 Übernachtungen in Zimmern mit Bad oder Dusche/WC
- 15x Frühstück, 8x Mittagessen, 12x Abendessen
- Höhepunkte Ihrer Reise:
 - Rum Museum
 - Besuch des Theaters Tomas Terry
 - Größter botanischer Garten Kubas
 - Oldtimer-Fahrt durch Havanna
 - Besuch bei einem Tabakbauern
 - Gedenkstätte Che Guevara
 - Casa de la Trova
- Alle Eintrittsgelder
- Kubanische Touristenkarte für die Einreise
- Speziell qualifizierte Deutsch sprechende Erlebnisreiseleitung
- Ausgewählte Reiseliteratur

Reisepreis pro Person:

im Doppelzimmer € 3.695,-
Einzelzimmerzuschlag € 560,-

Veranstalter: **Gebeco**

GmbH & Co. KG, Holzkoppelweg 19,
24118 Kiel

**Beratung und Buchung
in unseren Reisebüros:**

Westfalen-Urlaubsreisen

Änderungen/Zwischenverkauf vorbehalten. Buchungsgrundlage ist die Ausschreibung im ausführlichen Sonderprospekt. Vermittler der vorgestellten Reisen ist Westfalen-Urlaubsreisen GmbH, Oberntorwall 24, D-33602 Bielefeld.

TUI-ReiseCenter **Bielefeld** Oberntorwall 24 (Jahnplatz) ☎ (05 21) 5 29 96 30
TUI-ReiseCenter **Brackwede** Hauptstraße 92 ☎ (05 21) 44 70 66
TUI-ReiseCenter **Halle** Bahnhofstraße 27 ☎ (05 201) 81 74-0
TUI-ReiseCenter **Versmold** Münsterstraße 11 ☎ (05 4 23) 95 08-0
TUI-Reisebüro in **Steinhagen** Bahnhofstraße 14 ☎ (05 2 04) 91 99 91

TUI-ReiseCenter **Herford** Bäckerstraße 6 ☎ (05 2 21) 10 21 60
TUI-ReiseCenter **Vlotho** Lange Straße 127 A ☎ (05 7 33) 9 61 88-0
TUI-ReiseCenter **Paderborn** Rosenstraße 9 ☎ (05 2 51) 28 36-0
TUI-ReiseCenter **Brakel** Am Markt 3 ☎ (05 2 72) 37 91 20
www.westfalen-urlaubsreisen.de

Kleinanzeigen

Nummer 1, Sonntag, 6. Januar 2019

Pkw-Ankauf

1a Ank. aller Pkw's. Zahle faire + max. Preise. ☎ 0179/7917506 o. 05221/386007 Wir kommen auch zu Ihnen ! Serïöse Abwicklung !

Suche BMW, Mercedes, VW o. Japaner, Benziner o. Diesel, Baujahr 1980 - 2008. ☎ 01 60/98 10 64 01

1 A Ankauf von KFZ aller Art, auch beschädigt. ☎ 0 57 31/1 86 80 21

Wir kaufen alle Kfz. 05731/766927

Audi

Audi A6 3.0 S-Line Diesel, EZ 7/00, 79 tkm, 110 kW/150 PS, HU 10/19, top Zust., top Ausst., 9xbereift Alu, Volleder; VHS. ☎ 01 79/2 27 05 40

BMW

AutoGalerie HERFORD
Ahmser Str. 134b / B 239
www.autogalerie-herford.de
Fon 0 52 21 / 7 63 06-0

Verkaufe Benziner BMW 316i, 121tkm mit 2. Motor, TÜV 04/2019, WR+SR auf Leichtmetallfelgen, 2650,-€ VHB. Auto ist abgemeldet. ☎ 01 76/58 04 63 68 oder 0 52 41/3 05 58 82

Mercedes

Mercedes C 180 Lim., Elegance, 1. Hd., 83 tkm, 95 kW, Autom., TÜV neu, So.-/Wi.-Reifen neu, silbermet., Scheckh., unfallfrei, VHB 3750,- € ☎ 01 70 /7 64 68 85

S320 Benz. Automatik, Bj. 2000, 150 tkm, VHB 3750,- €, und C220 Diesel Automatik, Bj. 98, 175 tkm, VHB 3250,- €. ☎ 01 79/5 39 20 79

Suche Mercedes SL, Cabrio Youngtimer/Oldtimer von Privat. ☎ 02922/8963118 + 01590/4076033

Toyota

TOYOTA Ihr Partner in Gütersloh
Autohaus Oesterhelweg
Berliner Str. 247 - 33330 Gütersloh
Telefon (05241) 9360-0
www.oesterhelweg.de

Reifen / Felgen

4 WR Continental 205/55 R16H auf Alufelgen für Mercedes C-Klasse bis Bj. 2013; 200,- €. ☎ 0 5731/ 5 24 87 oder 0 52 21/3 12 25

Reisemobile

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
03944/36160 www.wm-aw.de Fa.

Mietgesuche

1 – 1 1/2–Zi.–Whg.

Dozent sucht 1-Zi.-Whg. bis max. 400,- € WM in Paderborn-Zentrum, evtl. möbliert. ☎ A 7521-142186 Z

3 – 3 1/2–Zi.–Whg.

Freundliches Paar (Ingenieur/Lehrerin), beide 25, sucht ab 01.02. 3 Zi.-Whg., EBK, PP, ca. 70 m², zentral in Paderborn. Bis 550,- € KM ☎ 01 52/22 79 89 24

Ält. Ehepaar su. 2 ZKB, ca. 60 m², EG od. Fahrstuhl, zu sof., HF-stadtnah, gern im 2-3 F.-Haus m. guter Atmosphäre ☎ 05221/58530

Immobilien allgemein

Qualität bauen und maximal SPAREN
Mit unserem Selbstbau-Konzept können Sie selber Hand anlegen und so Baukosten einsparen.
Wir zeigen Ihnen wie es geht.
Bauherrentage am Samstag 09. Februar 2019 in Bünde
Info und Anmeldung:
www.ytong-bausatzhaus.de/bauherrentage.php

☎ 0 52 23/992 992 0
Laurentius-Bauregie
Ytong-Bausatzhaus
www.wb-immo.net:

Passt! Dank des Immobilienteils unserer Lokalzeitung.

WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung!

Qualität bauen und maximal SPAREN
Mit unserem Selbstbau-Konzept können Sie selber Hand anlegen und so Baukosten einsparen.
Und jetzt sogar Extra-Sparen mit dem neuen Baukindergeld.
Finden Sie Ihren Hausfavoriten unter:

www.ytong-bausatzhaus.de

☎ 0 52 23/992 992 0
Laurentius-Bauregie
Ytong-Bausatzhaus
www.wb-immo.net:

Sie möchten verkaufen?
Immobilien-Beratung
Harald Laaser
Tel. 0 52 04 / 8 92 00
Für Steinhagen, Halle, Bi.-Quelle

Anlageobjekte



Top Rendite - ruhige Lage - langfristig vermietete ETW

- in ruhiger Wohnlage von Paderborn
- 3 Zimmer, Wfl. ca. 68,62 m²
- EBK, Abstellraum, Keller
- Baujahr 1980
- Energieverbrauchskennwert 175,6 kWh - Gas
- 5.300 € Miete p.a.
- zzgl. Rücklage 3.678 €
- provisionsfrei

Kaufpreis 115.822 EUR

Wibo Grundstücks GmbH & Co. KG

wibo@paderborn.com
0176 555 30 828

www.wb-immo.net:

Eigentumswohnungen

Suche Eigentumswohnung von Privat in PB zum Kauf. ☎ 01 51/ 46 13 04 75

Stellenangebote

PRO:PERSONAL

Für renommierte Kunden in der Region suchen wir ab sofort:

- Tischler (m/w/d)
- Maler und Lackierer (m/w/d)
- Staplerfahrer (m/w/d)
- Produktionsmitarbeiter (m/w/d)
- Lagermitarbeiter (m/w/d)

Es erwartet Sie eine interessante Position mit individueller Vergütung und Übernahmeoption.

Bewerbungen an:

Pro Personal Herford
0 52 21.34 200-0
herford@propersonal.de
www.propersonal.de

Wir stellen ein m/w:

- Schweißer WIG/MAG
 - Schlosser
 - Staplerfahrer
 - Produktionshelfer
- Einsatzort: DELBRÜCK,
Kühn & Co GmbH, Königstr. 12,
33330 Gütersloh, ☎ 05241/220 110 oder 01 73 / 5 70 70 06

Zuverlässige, erfahrene, deutschsprachige Reinigungskräfte m/w auf geringfügiger Basis für Sa. und So. für ein spannendes Objekt in Büren an der Flughafenstraße.
Telefonische Bewerbungen unter: 0231-39577-200 Mo. - Fr. zwischen 09:00 - 16:00 Uhr

Wir stellen ein m/w:

- Schweißer WIG / MAG
 - Metallfacharbeiter
 - Fachlagerist
 - Produktionshelfer
- Kühn & Co GmbH, Königstr. 12, 33330 Gütersloh, ☎ 05241/220 110 oder 01 73/5 70 70 06

Steinmetz (w/m) gesucht! Für die Reinigung und Sanierung von Natursteinoberflächen suchen wir einen Steinmetz (w/m).

MGS Oberflächenveredelung
HD Kottmeyer GmbH & Co. KG, ☎ 05247-927000, www.mgs.nrw

PRO:PERSONAL

Für renommierte Kunden in der Region suchen wir ab sofort:

- Anlagenmechaniker (m/w/d)
- Facharbeiter – Metall (m/w/d)
- Verfahrensmechaniker (m/w/d)
- Schweißer (m/w/d)
- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)

Es erwartet Sie eine interessante Position mit individueller Vergütung und Übernahmeoption.

Bewerbungen an:

Pro Personal Herford

0 52 21.34 200-0

herford@propersonal.de

www.propersonal.de

Wir suchen Zusteller in Gütersloh!

Für die wöchentliche Zustellung unserer
OWL am Mittwoch
und **OWL am Sonntag** –
in Ihrer Wohngegend.

Wir freuen uns auf Sie!

0521 / 585 564
zusteller@westfalen-blatt.de

Wir suchen Sie!

Zum 01. April 2019 suchen wir zur Festanstellung in Vollzeit eine(n) **Buchhändler/in** für unsere Filiale in Delbrück.
Bitte bewerben Sie sich, wenn Sie über eine buchhändlerische Ausbildung verfügen oder über einen langen Zeitraum hinweg in einer Buchhandlung gearbeitet haben. Schriftliche Bewerbungen per Mail an Herrn Meschede in Salzkotten: Theodor.Meschede@t-online.de ☎ 05258-4910

Wir suchen für unsere Objekte in

- Bielefeld -

zuverlässige, deutschsprachige Springer m/w/d.

Arbeitszeit: ab 6 Uhr - Einsatz ist variabel auf Steuerkarte.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter folgender

Rufnummer:

M. Lewicki

☎ 02 02 / 266 53 69

Gebäudeservice Dietrich West KG

Reinigungskraft gesucht. (Nr. 18)
Gebiet: Herford / Hohe Warte.
AZ: Mo. von 09.30-10.30 Uhr, Di.+Do. 09.30-12.10 Uhr, Mi.+Fr. 09.30-10.15 Uhr, Bewerbung unter ☎ 05 41/9 12 18 26 oder e-mail: os@rdg-rational.de

PKW Fahrer/in für die Schülerförderung gesucht. Der Erwerb des Personenbeförderungsscheins wird unterstützt. Info und Tel. 0174-6821615 oder info@bvp.de.

INTENSIVAUSBILDUNG in 1-3 Wo. unter ärztl. Leitung: Kosmetiker/in, Naturkosmetiker/in, Fußpfleger/in, Visagist/in uvm. ☎ 0 57 51/9 21 50 info@cosmeda-akademie.de

Wir suchen zu sofort **Kellner/in** für unser neues Restaurant Mythos in Delbrück ☎ 0151-20046479

Wir suchen Verstärkung:

Für unseren Standort in **Bünde:**
Vorarbeiter/in - Zu Ihrem Aufgabengebiet gehört unter anderem die Produktionssteuerung und die Einsatzplanung unserer Mitarbeiter. Sowie für den Logistikbereich:

Logistiker für Warenwirtschaft (EDV Kenntnisse und Staplerschein sind von Vorteil).
Bitte richten Sie Ihre schriftliche Bewerbung an:

mk Industrieservice GmbH & Co. KG, Tich 22, 48361 Beelen, gerne auch per Mail an: bewerbung@mkindustrieservice.com

BVWL NRW e.V. bietet Ihnen ab März 2019 in Bielefeld folgende **Umschulungen** an:
✓ **Fachkraft für Lagerlogistik**
✓ **Kaufmann/-frau für Spedition und Logistikdienstleistung**
✓ **Industriekaufmann/-frau**
Förderung möglich www.bvwl.de
BVWL.NRW e.V. ☎ 0521/560646-0

Kötter SE & Co. KG, Reinigung & Service sucht: Zuverlässige, flexible, erfahrene, deutschsprachige **Reinigungskraft** m/w auf Steuerkarte als Vorarbeiter/in, für ein Objekt in Büren an der Flughafenstr. **Arbeitszeiten:** Mo.-Fr. mit je 4,0 Std., Sa. und So. nach Bedarf. **Telefonische Bewerbungen unter 0173/2788621 oder 0178/2788018 Mo.-Fr. zw. 9:00-16:00 U.**

KOSMETIKERIN

Parfümerie Niggemeier sucht zu sofort eine erfahrene **Kosmetikerin** mit Depotkenntnissen in Salzkotten und Gesek in Teil- oder Vollzeit.
0176 / 78 95 67 22
matthiasniggemeier@gmx.net

Reinigungskräfte (m/w) in Steinhagen auf 450€-Basis oder Teilzeit von Mo-Fr ab 16:30 Uhr ab dem 02.01.2019 gesucht. **A.D.U. Gebäudeservice Urban GmbH** ☎ 0151 / 11 45 11 24

Reinigungskraft ab sofort ges. (Nr. 16) **Gebiet: Löhne / Alte Bünde Str.,** AZ: 3x wöchentlich 2,25 Std., vormittags, auf 450€-Basis. Bewerbung u. ☎ 05 41/9 12 18 26 oder e-mail: os@rdg-rational.de

Tischler (w/m) gesucht! Für unseren Formenbau suchen wir dringend einen Tischler (w/m). **STIL 20.18 Kreativ.Beton**
HD Kottmeyer GmbH & Co. KG, ☎ 05247-927000, www.stil.nrw

Reinigungskraft gesucht. (Nr.83)
Gebiet: Herford / Brüderstr. AZ: Mo./Mi./Fr. 08.00-10.30 Uhr oder 08.00-09.15 Uhr. Bewerbung unter ☎ 05 41/9 12 18 26 oder e-mail: os@rdg-rational.de

Reinigungskraft gesucht (Nr. 85)
Gebiet: Herford / Gehrenberg. AZ: 08.00-09.30 Uhr. Bewerbung u. ☎ 05 41/9 12 18 26 oder e-mail: os@rdg-rational.de

Reinigungskraft ges. (Nr.24) **Gebiet: Bielefeld / Westerfeldstr.** AZ: Mo+Di+Do v. 07.30-10.15 Uhr, Bewerbung u. ☎ 05 41/9 12 18 26 oder e-mail: os@rdg-rational.de

Hauspersonal

Eine herzliche und unkomplizierte Familie sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine souveräne, flexible und diskrete Haushaltshilfe mit Erfahrung für ein gehobenes großes Haus in Bad Lippspringe (ca. 20 Std./Woche). Gelegentliche Kinderbetreuung (5 und 2 Jahre) erwünscht. Eine Wertschätzung für hochwertige Möbel wird vorausgesetzt. Nur Nichtraucher mit Führerschein. Bewerbungen bitte mit Foto an: a.rode@freenet.de

Pflege- / Betreuungsstellen

Betreuerin/Pflegerin für meine Mutter in B.O. gesucht (Übernachtung notwendig), für ca. 2 Wochen monatlich gegen gute Entlohnung. Ich freue mich über Ihren Anruf unter ☎ 01 78/2 94 59 08

Biete für Senioren 24-Std.-Betreuung, Pflege und Haushaltshilfe zu Hause durch poln. Fachkräfte. ☎ 05406/899024 + 0173/8919478

Verkäufe allgemein

1 Holzspalter (Stahlmann), 7 t, 1 Spaltaxt, 8 Pfostenhalter, 7 x 7 x 75, 160,- €. ☎ 0 52 01/79 70

Alles fürs Kind

Lagerverkauf Babyland Bünde
Info: www.babyland-outlet.de

Kaufgesuche allgem.

Kaufe hochw. Porzellan wie Meissen u. Porzellanfiguren. ☎ 0 52 21/3 12 65

Gold-Silber An- u. Verk. über 35 J. in Bfld., Herbert-Hinnendahl-Str.7 zw Bhf u Willy-Brandt-Pl ☎179076

Er sucht sie

Humorvoll sinnlicher Zeitgeist 52/1,96/95, belesen, viels. begabt, mit positiv menschlichen Werten, sucht sympath., schlanke Sie für Partnerschaft mit Zukunft in Glück, Freude, Frieden u. Liebe. Raum PB von Vorteil. ☎ 01 51 / 57 33 99 13

Neuanfang 2019, Er Mitte 60, NR, sucht passende ehrliche Sie aus dem Großraum Paderborn. Bild wäre toll. PKW vorhanden. ☎ DP 902-142232 A

Er, 36, ehrlich, natürlich, treu, NR, ohne Kind, mit PKW, sucht dich (bis 40 J.) für Autb. einer Beziehung. Gern mit Bild. ☎ A 902-142248 A

Humorvoller, 1,80 großer, schlanker 77jähr., sucht die schlanke naturverbundene Sie zw. 60+70 Jahre. Zuschr. ☎ F 902-142265 Z

Er, NR, treu, ehrlich, natürlich, ohne Anhang sucht Sie zw. 45-55J. zum Aufbau einer Beziehung aus dem Raum PB/HX. ☎ D 902-142271 Z

Sie sucht ihn

Nette Sie, 78 J., sucht lieben, netten, zuverlässigen Begleiter, für Unternehmungen, Kaffeetrinken, u.v.m. Im Raum Bt/GT/Rheda ☎ 01 75/85 86 86 0

Nette Sie, 45 J./1,64 m, schlank, sportlich, mit Humor, sucht ehrlichen, lieben Partner bis 52J., Kreis Paderborn. ☎ A 903-142266 Z

Sie, 58 J., sucht Partner für gemeinsame Unternehmungen, 58-63 J., im Raum Paderborn. ☎ A 903-142169 Z

Bekanntschaften

RE DO-B.Oey. 30.12. Du tanzst auf dem Bahnsteig in DO, mit Sohn in B.Oey ins Taxi. Schwarzer.kater69@gmx.de

Ich heiße Dagmar, bin 67 Jahre, verwitwet, bin recht hübsch u. gepflegt, eine sehr gute Hausfrau u. Köchin. Ich gehöre zu den Frauen, die gerne verwöhnen u. umsorgen. Ich möchte mit e. lieben Mann hier aus der Gegend üb. pv (gerne auch älter) noch einmal Nähe, Zweisamkeit u. Freude erleben. Gibt es einen netten Mann, der es mit mir versuchen möchte? **Tel. 0160 – 7047289**

Brigitte, 68 J., mit schöner frau. Figur, häuslich, sparsam, ohne übertriebene Ansprüche. Ich mag Musik, singen, kochen, Hausarbeit u. die Natur. Suche e. ehrl. Mann für ein harmonisches Miteinander. Rufen Sie üb. pv an, ich komme Sie gerne mit meinem Auto besuchen. Wir können getrennt o. gerne zus. wohnen. **Tel. 0176-57606171**

Mariene, 76 Jahre, Witwe aus ihrer Nähe, bin schlank, vollbusig u. anpassungsfähig, gute Hausfrau u. Köchin, ich liebe es meinen Partner zu verwöhnen, ich suche einen lieben Kameraden üb. pv (Alter unwichtig), bei getrenntem oder gemeinsamen Wohnen. Darf ich Sie mit meinem Auto besuchen? Sie erreichen mich **Tel. 0151 – 62913877**

Gerti, 63 J., tolle Köchin, mit guter Witwenrente u. schöner weibl. Figur. Die Haus- u. Gartenarbeit liegt mir im Blut, bin auch jederzeit umzugsbereit. Habe keine großen Ansprüche, nur ehrlich müssen Sie sein. Kostenloser Anruf, PD-Seniorenrglück **Tel. 0800-7774050**

Pflegedienste/Betreug.

24 h Betreuung osteuropäischer Pflegekräfte, Beratung ohne Extrakosten ☎ 05 21/3 83 47 30

24h Pflege/Betreuung zu Hause Beratung unter 0 52 41/2 22 54 94 www.altdaheim.de

Verschiedenes

Bridge zum Schnuppern - kostenlos und unverbindlich!
Bridge kennen lernen und spielen im Bridgeclub Leineweber Bielefeld. So., 13.1.2019, 14 bis 16 Uhr, Lübberbrede 11, 33719 Bielefeld. ☎ 05 21/2 38 48 87

Gefriertruhen od. Gefrierschränke. Wir holen kostenlos! ☎ 01 51/ 11 66 67 28

Einblasdämmung Rockwool/ Knauf ☎ 05733/10455 www.Tischlerei-Neumann.de

Haushaltsauflösung/ Entrümp./ Umz. günstig ☎ 05 21/96 02 08 03 www.haushaltsaufloesung-owl.de

Ha.haltsauflös,Entrü.05232-4386

Sie sucht ihn

Handwerksempfehlung

Bodenbeläge, jeder Art, verkleben günstig: ☎ 01 71 / 7 87 50 23

Haus und Garten

Bäume Bartling,fällen,rod,schneid jede Höhe, jeder Ort ☎ 05232 / 4386

Tiermarkt

Wer hat für mich ein weiß-graues weibl. Kätzchen, kein Freiläufer, 3-4 Jahre alt abzugeben? ☎ 0 57 33/ 34 01

Wissen rund ums Haus

Karl-Friedrich Moersch **WALHALLA**

ABC der Mietnebenkosten

Lexikon für Mieter und Vermieter

2., aktualisierte Auflage

Zahlreiche neue Beiträge
Aktuelle Rechtsprechung

[Wissen für die Praxis]

ABC der Mietnebenkosten
Best.-Nr. 96.74553, € 12,95
Das kompakte Nachschlagewerk „ABC der Mietnebenkosten“ informiert Mieter und Vermieter, wie Nebenkostenabrechnungen korrekt zu erstellen sind und auf welche Details bei Abrechnungen besonders zu achten ist.

Karl-Friedrich Moersch **WALHALLA**

Geld-Checkliste für Vermieter

Erfolgreich vermieten und verwalten
Mit Mustermietverträgen und Formularen zum Downloaden

2., neu bearbeitete Auflage

[Wissen für die Praxis]

Geld-Checkliste für Vermieter
Best.-Nr. 96.74551, € 14,95
Dieser Ratgeber bietet Vermietern eine wertvolle Unterstützung, ihre Immobilie zuverlässig und rentabel zu verwalten. Er verfügt über wertvolle Tipps, wie sich Streit im Vorfeld vermeiden lässt sowie praktische Checklisten, anschauliche Beispiele, wichtige Gerichtsurteile, Musterschreiben und Formulare.

Wilfried Mannek **WALHALLA**

Profi-Handbuch Wertermittlung von Immobilien

Vergleichswert, Ertragswert, Sachwert
Hilfen für Kauf, Verkauf, Erbfolge und Steuer
Gutachten kontrollieren und professionell erstellen

10., aktualisierte Auflage

Mit der neuen Ertragswertrichtlinie

[Wissen für die Praxis]

Profi-Handbuch
Wertermittlung von Immobilien
Best.-Nr. 96.74552, € 29,95
In diesem Ratgeber werden alle gängigen Formen zur Bestimmung des Preises einer Immobilie ausführlich beschrieben. Mit konkreten Fallbeispielen und Praxis-Tipps.

Erhältlich in allen WESTFALEN-BLATT-Geschäftsstellen sowie unter www.westfalen-blatt.de/buecher
Ein Angebot von: Print & Picture GmbH, Creative Gesellschaft für Medien und Veranstaltungen, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld

Stellenmarkt

Nummer 1, Sonntag, 6. Januar 2019

Universität Bielefeld

Fakultät für Gesundheitswissenschaften
School of Public Health

Weiterbildung für Berufstätige: Studieren an der Universität!

Master of Health Administration, M.A.
Studieninhalte: Public Health und Gesundheitsökonomie
Befähigung zum höheren Dienst/für Leitungsaufgaben
2 Jahre berufsbegleitend, akkr. Hochschulabschluss

Angewandte Gesundheitswissenschaften

- Gesundheitsmanagement
- Gesundheitsberatung
- Case Management (DGCC)
- Pflegeberatung n. §7a SGB XI
- Personalmanagement

1 Jahr Fernstudium, Universitätszertifikat

Studienbeginn: April 2019
Information: www.uni-bielefeld.de/mha
oder www.uni-bielefeld.de/fag

Tel.: 0521/106-4374, -4375, -4376



HAIMER
Qualität gewinnt.

Für die **HAIMER Microset GmbH** in Bielefeld suchen wir ab sofort:

- **Elektroniker in der Montage (m/w/d)**
- **Leiter Konstruktion (m/w/d)**
- **Softwareentwickler (m/w/d)**
- **Softwaretester (m/w/d)**
- **Verantwortliche Elektrofachkraft (m/w/d)**

Sie sind belastbar, motiviert und haben Interesse an einer neuen Herausforderung? Dann sind Sie bei uns genau richtig.
Für eine detaillierte Stellenbeschreibung inkl. Anforderungsprofil besuchen Sie bitte unsere Karriereseite unter: www.haimer.de

Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Einkommensvorstellung und Angabe des möglichen Eintrittstermins an die unten angegebene Adresse. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Die HAIMER Gruppe ist ein familiengeführtes, mittelständisches Unternehmen mit Hauptsitz und Produktion in der Nähe von Augsburg. Wir sind europäischer Marktführer im Bereich von hochpräzisen Werkzeugaufnahmen für die Metallindustrie und weltweit führend in der Werkzeugschrumpf-, Auswucht- und Voreinstelltechnik. Mit rund 750 hochqualifizierten und motivierten Mitarbeitern sichern wir die bekannte HAIMER Präzision getreu unserer Philosophie: **Qualität gewinnt.**

HAIMER | Weierstraße 21 | 86568 Igenhausen
Tel.: 08257-9988-0 | Fax: 08257-9988-304 | karriere@haimer.com

Für unseren Biomarkt in **Bielefeld** suchen wir:

- **Verkäufer m/w** in Teilzeit
- **Bäckereifachkraft m/w** in Teilzeit

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

denn's Biomarkt GmbH
z. Hd. Herrn Uwe Zimmermann, Hofer Straße 11, 95183 Töpen
oder per E-Mail an: bewerbung@denns.de

die
Sprach-
werkstatt

Wir suchen

freiberufliche
Dozentinnen und Dozenten

aus allen
kaufmännischen Berufsfeldern

für eine Unterrichtstätigkeit in
unseren Umschulungen
und Qualifizierungen

Erfahrungen in der Erwachsenenbildung
sind erwünscht.

Senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an
paderborn@die-sprachwerkstatt.de!

www.die-sprachwerkstatt.de

Privates Institut
für Kommunikation,
Wirtschaft und
Sprache GmbH
Stettiner Straße 40 - 42
33106 Paderborn
Tel.: 05251/77999-0
Fax: 05251/77999-79

Wenn es um
Fach- und
Führungskräfte
geht:

WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung

STELLENMARKT

KOLLER
NAHVERKEHR

Zur Verstärkung unseres Teams
suchen wir zu sofort
eine

**Reinigungs-
kraft
in Teilzeit.**

Ihre Bewerbung senden Sie bitte an:
Werner Koller GmbH & Co. KG
Dubelohstraße 143
33104 Paderborn
info@koller-nahverkehr.de

Wir suchen zu sofort
zur Unterstützung unserer Omnibuswerkstatt einen

Kfz.-Mechatroniker m/w/d
in Vollzeit

und für die Innenreinigung unserer Busse mehrere

Reinigungskräfte m/w/d
auf 450-€-Basis, oder eine(n) in Vollzeit

höber-reisen

Westerwieher Straße 11 Tel.: 0 52 50 - 9 86 20
33129 Delbrück-Lippling info@hoeber-reisen.de

...weil Sie
mehr verdienen!



WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung

STELLENMARKT

**Industrie sucht
Fachkräfte!**

Erlernen Sie einen zukunfts-
sicheren Beruf durch
Umschulung zum/zur

- Mechatroniker/-in
- Industriemechaniker/-in
- Zerspanungsmechaniker/-in
- Fachkraft für Metalltechnik
- Maschinen- und Anlagen-
führer/-in

mit IHK-Abschluss, ab 19.3.2019
Sprachunterstützung möglich!

- **Feinwerkmechaniker/-in**
mit HWK-Abschluss

Prüfungsvorbereitung in
Metall- und Elektro-Berufen
Fortbildungslehrgänge in
Metall • Elektro • SPS • CNC

**Förderung über
Bildungsgutschein möglich!**
bfw – Unternehmen für Bildung.
Alte Osnabrücker Str.15a | 33335
Gütersloh | Telefon 05241 740040
guetersloh@bfw.de | www.bfw.de

bfw
Unternehmen für Bildung



Pfz
Paderborn

Wir suchen Dich!
Das Pflege- und Betreuungs-
zentrum Paderborn sucht ab sofort:

**Pflegefach-
kräfte (m/w)**
für Tag- und Nachtdienste
in Voll- oder Teilzeit.

Bei uns erwartet Dich ein
unbefristeter Arbeitsvertrag,
über tarifliche Bezahlung,
Prämienzahlungen, Weiterbildungs-
möglichkeiten, etc.

Bewerbungen bitte schriftlich,
telefonisch oder per E-Mail an:
**Pflege- u. Betreuungszentrum
Paderborn**
Neuhäuser Str. 142,
33102 Paderborn
Tel: 05251-13092154
E-Mail: pflegedienst.bewerbung@pflegezentrum-paderborn.de

Starten Sie durch!

Drehen Sie Ihr Berufsleben auf
Links - Unterstützen Sie uns im
Modelager!

Kommissionierer (m/w/d)
im Modelager in Halle
(Westfalen)

Das erwartet Sie

- Sortieren und Kommissionieren
der Waren;
- Palettieren, Be- und Entladen;
- Etikettieren der Bekleidung

Das bringen Sie mit

- Spaß an der Arbeit im 2-Schicht-
System von Montag bis Freitag;
- Sie arbeiten gern im Team

Unser Angebot an Sie

- + Urlaubsgeld und Weihnachtsgeld;
- + Kantine vor Ort;
- + Tolles Betriebsklima;
- + Moderne Arbeitsplätze

Interessiert?
Dann bewerben Sie sich noch heute
unter 0151-44151121
oder per E-Mail an
bewerbung-bielefeld@manpower.de

MANPOWER.DE

**Berufe mit Zukunft –
wir bringen Sie in Arbeit**

Lassen Sie sich bei uns ausbilden.

**LKW- oder
Busfahrer (m/w)**

Unsere Ausbildung wird in Modulen
individuell auf Sie abgestimmt und
umfasst z.B.

- ▶ Führerschein C/CE bzw. D/DE
- ▶ Beschleunigte Grundqualifikation
- ▶ Perfektionstraining
- ▶ Gabelstaplerschein (auch einzeln buchbar)
- ▶ ADR-Gefahrgut (auch einzeln buchbar)

Bewerbungen ab sofort telefonisch
Fahrerschule und Bildungszentrum Zöllner
www.bildungszentrum-zoellner.de

ZÖLLNER

BIELEFELD: Apfelstraße 245, Tel. 05 21 / 520 520 50
DETMOLD: Lemgoer Str. 141, Tel. 052 31 / 30 80 680
LEMGO: Lagesche Str. 66, Tel. 0 52 61 / 16 16 1

61% lesen ausführlich
Sonderbeilagen
und Sonderseiten.

Quelle: ZMG Bevölkerungsumfrage 2016

So viele gute Jobs so nah!
Auszug aus unserem Online-Stellenportal:

Position	Unternehmen	Region	Job-ID
Architekt/-in	köhler + otto architekten PartGmbH	Bad Wünnenberg	102598384
Facharzt für Allgemeinmedizin / innere Medizin für allgemeinmedizinische Tätigkeiten zur Versorgung und Betreuung der Inhaftierten (m/w/d)	Justizvollzugsanstalt Bielefeld-Senne	Bielefeld	102598381
Koordinator/in (m/w/d) im Bundesprogramm Demokratie leben	VHS Verl-Harsewinkel-Schloss Holte-Stukenbrock	Schloß Holte-Stukenbrock	102598174
Konstrukteur Fahrzeugbau (m/w)	Spier GmbH & Co. Fahrzeugwerk	Steinheim	102598167
Schlosser/in bzw. Elektriker/in oder Betriebselektroniker/in	Kalksandsteinwerke Westfalen - Lippe GmbH & Co. KG	Enger	102598379
Bauzeichner/-in	köhler + otto architekten PartGmbH	Bad Wünnenberg	102598387
Baumaschinist/in	ABS Nord-West GmbH	Paderborn	102598536
LKW-Fahrer/in	ABS Nord-West GmbH	Paderborn	102598537
Industriemechaniker/in	Kalksandsteinwerke Westfalen-Lippe GmbH & Co. KG	Petershagen	102598382



Die kompletten Anzeigen
finden Sie auf wb-jobs.de
unter Eingabe der Job-ID.

wb-jobs.de
In Kooperation mit stellenanzeigen.de
So sucht man heute.

Starten Sie in einem starken Team, in einem Unternehmen,
das mit regional 24 Niederlassungen vertreten ist!

**Zur Verstärkung unseres Teams in
PR. OLDENDORF suchen wir einen
Kfm. Angestellten (m/w) als Innendienstleiter** -Vollzeit / unbefristet-

Diese Position umfasst die Kundenberatung, den Verkauf
von Pkw-Reifen und Felgen sowie die Kfm. Abwicklung.

Wir bieten Ihnen gute Aufstiegs- u. Entwicklungsperspektiven, regelmäßige
Schulungen u. Weiterbildungsmöglichkeiten, BAV, VWL sowie Urlaubsgeld.

Bewerber (m/w) gern aus der Kfz- oder Reifen-Branche
jedoch keine Bedingung, Quereinsteiger werden
intensiv eingearbeitet. EDV-Kenntnisse sowie der
Besitz einer gültigen Fahrerlaubnis sind
Grundvoraussetzungen.

Bewerbungen senden Sie bitte
vorzugsweise online.

REIFEN GÜNTHER · 49356 Diepholz · Auf dem Esch 36-39
www.reifen-guenther.de · stellenangebote@reifen-guenther.de

Die Kreisverwaltung Herford mit rund
1.000 Beschäftigten bietet Ihnen
interessante, fachlich anspruchsvolle
und verantwortungsvolle Einsatz-
möglichkeiten.

**KREIS
HERFORD**

Der Kreis Herford sucht ab dem 01.09.2019 mehrere

**Sozialarbeiterinnen / Sozialarbeiter bzw.
Sozialpädagoginnen / Sozialpädagogen
(Dipl. oder B.A.) im Berufsanerkennungsjahr.**

Nähere Informationen zu den Einsatzbereichen, den
Einstellungsvoraussetzungen und Ihren Ansprech-
personen erhalten Sie auf unserer Internetseite
www.kreis-herford.de/karriere.



Wir freuen uns, wenn Sie für Ihre
Bewerbung **bis zum 26.01.2019** die
Online-Eingabemöglichkeit auf unserer
Internetseite nutzen.



SHS
Senne und mehr
Schloß Holte-Stukenbrock

Die moderne und wirtschafts-
starke Stadt Schloß Holte-
Stukenbrock (27.300 Einwohner)
mit guter Verkehrsanbindung
und hohem Freizeitwert sucht
zum 01.09.2019 in Vollzeit

**Eine/n Erste/n Beigeordnete/n
(m/w/d)**

Ihre Aufgabe bei uns:

- Ihr Geschäftsbereich umfasst die Fachbereiche Zentrale Dienste, Finanzen, Bildung/Sport/Kultur und Soziales. Eine Anpassung der Geschäftsbereiche bleibt vorbehalten.
- Als erste/r Beigeordnete/r (m/w/d) sind Sie die Allgemeine Vertretung des Bürgermeisters.
- Sie sind Mitglied im Verwaltungsvorstand.
- Sie werden für eine 8-jährige Amtszeit in ein Beamtenverhältnis auf Zeit durch den Stadtrat gewählt.

Was wir von Ihnen erwarten:

- Sie besitzen die Befähigung zum gehobenen allgemeinen Verwaltungsdienst (als Mindestanforderung) oder die Befähigung zum Richteramt.
- Ihre bisherige Tätigkeit weist einen Bezug zu dem aufgeführten Geschäftsbereich auf.
- Sie verfügen über eine mehrjährige Berufs- und Führungserfahrung mit Gremientätigkeit, vorzugsweise im öffentlichen Dienst.
- Ausgeprägte soziale und kommunikative Kompetenzen zeichnen Sie aus.
- Sie sehen die Kommunalverwaltung als eine bürgerorientierte Institution und setzen sich für moderne Verfahrensweisen ein.
- Sie erfüllen die Voraussetzung gemäß § 119 Abs. 2 S. 3 LBG NRW.

Weitere Informationen finden Sie unter:
<https://www.schlossholtestukenbrock.de/buerger-stadt/rathaus/stellenausschreibungen/>

Büchervielfalt

informativ - spannend - unterhaltsam



Best.-Nr. 39.41946, € 20,00



Best.-Nr. 39.41950, € 20,00



Best.-Nr. 39.15847, € 26,00



Best.-Nr. 39.16815, € 20,00



Best.-Nr. 50.83411, € 9,95



Best.-Nr. 39.41952, € 16,99



Best.-Nr. 39.14607, € 18,00



Best.-Nr. 39.73626, € 13,00



Best.-Nr. 39.42790, € 18,00



Best.-Nr. 39.42794, € 14,99



Best.-Nr. 39.14609, € 19,95



Best.-Nr. 39.14608, € 20,00



Best.-Nr. 39.60418, € 20,00



Best.-Nr. 39.60415, € 14,95



Best.-Nr. 39.60417, € 19,99



Best.-Nr. 61.57843, € 36,00

Erhältlich in allen WESTFALEN-BLATT-Geschäftsstellen sowie unter www.westfalen-blatt.de/buecher

Ein Angebot von: Print & Picture GmbH, Creative Gesellschaft für Medien und Veranstaltungen, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld

500 Jahre Geschichte auf 300 Buchseiten

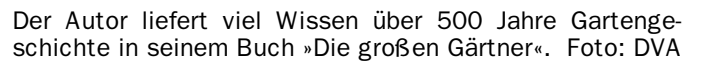
Stephen Anderton ist Journalist, Autor und Moderator. Er arbeitet seit vielen Jahren im Ressort Garten und Gärtnern bei der »Times« und schreibt für Magazine wie »Gardens Illustrated« oder

Dabei zeigt Stephen Anderson auf, wie aus ganz unterschiedlichen Lebenshintergründen kulturelle Meisterwerke wie Versailles, Wörlitz, der englische Landschaftsgarten von Stourhead oder der New Yorker Central-Park

Roberto Burle Marx (1909-1994) beispielsweise ist einer der berühmtesten Garten- und Landschaftsarchitekten Südamerikas, überhäuft mit internationalen Auszeichnungen und Aufträgen aus der ganzen Welt. Er kennt keine in rechtwinklig symmetrischen Formen verwurzelten Traditionen, wie die Gärten der nördlichen Hemi-

Wen Zhengming (1470-1559) war ein Sprössling einer privilegierten, chinesischen Familie während der Ming-Dynastie, beruflich aber selbst nicht sonderlich

»Die großen Gärtner« von Stephen Anderton, Deutsche Verlags-Anstalt DVA, 304 Seiten, 34,95 Euro, ISBN 978-3421040855.



»Hier wächst nichts« von Jörg Pfenningschmidt und Jonas Reif, Ulmer Verlag, 192 Seiten, 19,90 Euro.

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr / Sa: 10:00 - 14:00 Uhr · **Polster-Max GmbH** · 32105 Bad Salzuflen · Am Fischerskamp 22 · Tel.: 0 52 22 / 5 90 74

Auf ein Neues! Das ändert sich

Zuwendungen und Entlastungen in Milliarden-Höhe – viele Bürger profitieren davon

Berlin (avs). Verbesserungen bei der Rente, Entlastungen bei den Krankenkassenbeiträgen: Die Bundesregierung hat für das neue Jahr viele Änderungen auf den Weg gebracht. Seit dem 1. Januar müssen sich auch die Steuerzahler auf neue Regeln einstellen.

Zum Beispiel auf neue Einkommensgrenzen. Denn die steigen 2019 für alle Steuersätze um 1,84 Prozent, erklärt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Damit soll die Inflationsrate des Jahres 2018 in den Steuertarif eingepreist werden. Weiteres Ziel der Neuregelung ist es, den Effekt der kalten Progression auszugleichen. Diese würde ansonsten bewirken, dass Lohn- und Gehaltssteigerungen in Verbindung mit der Inflation zumindest teilweise durch eine höhere Steuerbelastung aufgezehrt würden, erklären die Verbraucherschützer.

Arbeitnehmer

Zeitlich befristete Teilzeit wird für Millionen Arbeitnehmer eingeführt. Die vereinbarte Arbeitszeit kann künftig für ein bis fünf Jahre verringert werden. Dann müssen die Arbeitgeber die Rückkehr in Vollzeit ermöglichen. Die befristete Teilzeit mit anschließender Brücke in Vollzeit gilt in Unternehmen mit mindestens 45 Beschäftigten, wenn der Mitarbeiter mindestens ein halbes Jahr in dem Betrieb ist. Arbeitgeber mit 46 bis 200 Beschäftigten müssen nur einem von 15 Arbeitnehmern den Anspruch auf Brückenteilzeit gewähren.

Beitragszahler

Zum Jahreswechsel sollen der Pflegebeitrag um 0,5 Punkte erhöht und der Arbeitslosenbeitrag um 0,5 Punkte gesenkt werden. Der Arbeitslosenbeitrag sinkt von 3 auf 2,5 Prozent des Bruttoeinkommens. Der Beitragssatz zur Pflegeversicherung steigt zum 1. Januar um 0,5 Punkte auf 3,05 Prozent des Bruttoeinkommens. Beitragszahler ohne Kinder müssen künftig 3,3 Prozent zahlen.

Familien

Zehn Euro mehr Kindergeld im Monat ab Juli. Für das erste und zweite Kind gibt es dann 204 Euro, für das dritte 210 Euro und für jedes weitere Kind 235 Euro monatlich. Dazu steigt der Kinderfreibetrag in zwei Stufen von 7428 auf 7812 Euro. Der Grundfreibetrag wird von 9000 auf 9408 Euro erhöht.

Gute-Kita-Gesetz

Deutschlands Kitas sollen besser und für Geringverdienender kostenlos werden. Ab Anfang 2019 sollen die Länder dafür Mittel über das »Gute-Kita-Gesetz« erhalten können. Bis 2022 sollen dafür 5,5 Milliarden Euro vom Bund an die Länder fließen.

Krankenversicherte

Die 56 Millionen Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen werden entlastet. Die Arbeitgeber müssen wieder die Hälfte des gesamten Beitrags zahlen. Seit dem 1. Januar finanzieren sie auch die

von den Mitgliedern bisher allein zu zahlenden Zusatzbeiträge zu gleichen Teilen mit. Arbeitnehmer und Rentner sparen dadurch 6,9 Milliarden Euro jährlich bisher für mehrere Jahre.



Pflege

Für den Kampf gegen die Personalnot in der Pflege kommt ein Paket für 13.000 zusätzliche Stellen in der Altenpflege. In Kliniken sollen die Krankenkassen jede aufgestockte Stelle komplett bezahlen. Taxifahrten zum Arzt sollen für Pflegebedürftige ab Pflegegrad 3 und Menschen mit Behinderungen künftig einfacher werden. Angehörige, die zur Kur gehen wollen, sollen ein pflegebedürftiges Familienmitglied parallel in derselben Reha-Einrichtung betreuen lassen können.



Rente

Die Mütterrente wird deutlich ausgeweitet. Erziehungszeiten für vor 1992 geborene Kinder werden stärker angerechnet. Die betreffenden Renten werden so pro Kind um 16,02 Euro brutto im Westen und um 15,35 Euro im Osten erhöht. Die erweiterte Mütterrente dürfte bei im Januar beginnenden Neurenten



bereits zu Buche schlagen. Die Bestandsrenten werden erst am März erhöht, der Zuschlag soll dann nachgezahlt werden. Das Absicherungs-

niveau der gesetzlichen Rente wird zudem bis 2025 konstant gehalten. Das Verhältnis der Renten zu den Löhnen wird bei mindestens 48 Prozent festgeschrieben. Der Rentenbeitragssatz soll bis dahin zudem die 20-Prozent-Marke nicht überschreiten. Heute beträgt er 18,6 Prozent. Mehr Geld bekommen Erwerbsminderungsrentner.

Höhere Freibeträge

Ledige haben ab dem 1. Januar in der Einkommensteuer einen Grundfreibetrag von 9168 Euro. Das sind 168 Euro mehr als 2018. Verhei-

sein wird, bleibt bis zum 29. Februar 2020 Zeit.

Jobtickets

Verbilligte Jobtickets sind ab Januar 2019 gänzlich steuerfrei. Das heißt, Beschäftigte müssen die Kostenersparnis nicht mehr versteuern. Ziel ist es, so den öffentlichen Nahverkehr zu stärken. Allerdings werden die steuerfreien Leistungen auf die Entfernungspauschale angerechnet. Das Job-Ticket ist allerdings nur steuerfrei, wenn Arbeitnehmer es zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erhalten, erklärt die Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH). Handelt es sich hingegen um eine Entgeltumwandlung, greift die Steuerbefreiung nicht.

E-Dienstwagen

Wer einen elektrisch angetriebenen Dienstwagen oder ein Hybridfahrzeug nutzt, musste bisher die Privatnutzung mit einem Prozent des Listenpreises pro Kalendermonat versteuern. Für E-Autos, die nach dem 31. Dezember angeschafft werden, sinkt dieser Wert nun auf 0,5 Prozent, wie der Bundesrat erklärt. Die Neuregelung gilt auch für extern aufladbare Hybridelektrofahrzeuge. Allerdings ist dieser Steuervorteil begrenzt bis zum 31. Dezember 2021.

Dienstoffahrrad

Wer sein Dienstoffahrrad auch privat nutzt, muss ab 2019 den Gewinn nicht mehr mit dem Finanzamt teilen. Der geldwerte Vorteil ist nach den Regelungen im Jahressteuergesetz künftig steuerfrei. Darauf macht die VZ NRW aufmerksam. Das gilt sowohl für E-Bikes mit Geschwindigkeiten bis zu 25 Stundenkilometern als auch für normale Fahrräder. Die Steuerbefreiung gilt den Angaben zufolge aber nicht für die Modelle, die das E-Bike-Leasing in Form einer Gehaltsumwandlung finanzieren. Die Regelung ist ebenfalls bis Ende 2021 befristet.

Sachbezüge

Bekommen Arbeitnehmer von ihrem Chef ein Essen spendiert, kann das für das Finanzamt als steuerpflichtiger Arbeitslohn gewertet werden. Maßgeblich sind nach Angaben des Bundes der Steuerzahler die sogenannten Sachbezugswerte. Der Wert für eine verbilligte oder unentgeltliche Mahlzeit, beispielsweise in einer Betriebskantine, beträgt ab 2019 für ein Frühstück 1,77 Euro und für ein Mittag- oder Abendessen 3,30 Euro. Bisher lagen die Werte bei 1,73 Euro beziehungsweise 3,23 Euro. Auch die Werte für Unterkunft oder Miete steigen: Der Sachbezugswert für freie Unterkunft beträgt 2019 bundeseinheitlich 231 Euro monatlich.

Minijobber

Wer einen Minijobber beschäftigt, muss sich an den neuen Mindestlohn halten. Er liegt ab dem 1. Januar bei 9,19 Euro pro Stunde. Arbeitgeber müssen den Lohn im Zweifel anpassen, erklären die Verbraucherschützer. Das Problem: Die Verdienstgrenze von 450 Euro im Monat darf nicht überschritten werden. Ansonsten wird das Arbeitsverhältnis sozialversicherungspflichtig. Wer das vermeiden will, sollte die Arbeitszeit verringern.



Ausbildungsbedarf bleibt unverändert bei 1320 Euro pro Kind und Elternteil bestehen. Insgesamt wird einem Elternpaar pro Kind im Jahr 2019 also ein Kinderfreibetrag von 7620 Euro gewährt.

Steuererklärung

Seit dem Steuerjahr 2018 hat jeder zwei Monate mehr Zeit für seine Steuererklärung. Statt wie bisher bis Ende Mai müssen die Dokumente nach Angaben der VZ NRW künftig bis zum 31. Juli eingereicht werden. Eine längere Frist gibt es auch, wenn ein Steuerberater oder ein Lohnsteuerhilfeverein hilft. War der letzte Termin für die Erklärung 2017 noch der 31. Dezember 2018, kann die Steuererklärung für 2018 nun bis Ende Februar 2020 abgegeben werden, wenn ein Berater dabei mitwirkt. Und da das Jahr ein Schaltjahr

Textilhaus Kolck Nachfolge - Textilhaus Kruse GmbH & Co. KG - Inhaber: Joachim Kruse
Hauptstraße 87-89 - 33647 Bielefeld - Telefon 0521 - 4 47 02-0

MODE ERLEBNIS-HAUS
KOLCK
MITTEN IN BRACKWEDE

MODEHAUS KOLCK • BIELEFELD BRACKWEDE
HAUPTSTRASSE 87-89 • TELEFON 0521 - 4 47 02-0
WWW.KOLCK-MODEHAUS.DE

AKTUELLE MARKEN-MODE FÜR DAMEN, HERREN UND KINDER
GROSSE HEIMTEXTILIEN UND BETTENABTEILUNG
MARKENWÄSCHE UND MIEDERWARENABTEILUNG



BIELEFELDS GROSSE WÄSCHEABTEILUNG MIT HIMMLISCHEN PREISEN



PASSIONATA DESSOUS BH's dazu passende Slips- 24,99 € - 14,99 €	44,99 € 19,99 €	CONTA Damen Thermowäsche Hemd 1/2 Arm	24,99 € 12,99 €	HERREN Slips 100% Baumwolle	3,99 € 1,99 €	IRISETTE Bettwäsche 135/200 155/200 - 79,95 € - 29,99 € 155/220 - 89,95 € - 29,99 €	69,95 € 29,99 €
MEY Softschalen BH Hemden mit Bügel	59,99 € 24,99 €	MEY Wollwäsche Spencer 1/2 und 1/1 Arm Wollslips- 24,99 € - 14,99 €	49,99 € 24,99 €	HERREN Webboxershorts kariert	5,99 € 2,99 €	LIVING DREAMS Jersey Spannbetttücher 100% Baumwolle	12,99 € 7,99 €
TRIUMPH Aktuelle Dessous Serien Bügel BH's und Slips	UM 50% REDUZIERT	MEY Damen Achselhemden mit Spitze	18,99 € 12,99 €	HERREN Pants verschiedenen Dessins	10,95 € 4,99 €	CAWÖ Gästetücher Größe: 30/50	5,99 € 3,99 €
SASSA T-Shirt-BH's dazu passende Slips- 10,95 € - 7,95 €	20,95 € 19,95 € 13,95 €	POMADOUR Bikini Slips farbig	6,99 € 3,99 €	HERREN Slips farbig mit Eingriff	10,95 € 7,99 €	CAWÖ Handtücher Größe: 50/100	13,95 € 6,99 €
SUSA BH's ohne Bügel mit Spitze	39,99 € 19,99 €	NORMAN Damen Nachthemd 1/1 und 1/2 Arm, 100% Baumwolle	29,99 € 14,99 €	SCHIESSER Herren Slips oder Achselhemden weiß, Baumwolle	14,99 € 9,99 €	CAWÖ Duschtücher Größe: 70/140	29,95 € 19,99 €
NINA V. C, POMPADOUR Damen Tops 100% Baumwolle, farbig sortiert	15,99 € 12,99 € 7,99 €	HAJO, COMTESSA Damen Hausanzüge	69,99 € 99,99 € 39,99 €	SCHIESSER, AMMANN He.-Schlafanzüge single Jersey	55,99 € 49,99 € 39,99 €	ROSS Geschirrtücher Halbleinen, 50/70	4,99 € 2,99 €

200 Parkplätze kostenlos direkt hinterm Haus • Straßenbahnhaltestelle Normannenstraße, direkt vorm Haus • UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR 9:30-18:30 UHR UND SA BIS 16:00 UHR

Macht uns das Smartphone krank?

Der große Faktenckeck

Mails checken, WhatsApp, Instagram und manchmal auch telefonieren: Für die meisten Menschen in Deutschland ist das Smartphone kaum mehr wegzudenken. Welche Auswirkungen hat das auf die Gesundheit? Es ist ein kleines Gerät, das unseren Alltag revolutioniert hat. Seit gut zehn Jahren ist das Smartphone auf dem Vormarsch – mittlerweile nutzen es acht von zehn

Menschen in Deutschland. Der Branchenverband Bitkom schätzt die Zahl der Smartphone-Nutzer hierzulande auf 57 Millionen. Längst hat die Technik das Land erobert, viele Menschen aber sind verunsichert: Was machen Smartphones mit unserer Gesundheit? Können sie süchtig machen oder sogar Krebs verursachen? Sieben Thesen dazu im Check.

Smartphones können süchtig machen

Bewertung: Stimmt.

Fakten: »Mit der Ankunft des Smartphones hat die Onlinesucht eine neue Dynamik erhalten«, sagt der Suchtforscher Bert te Wildt, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen bei München. Insbesondere die Abhängigkeit von sozialen Medien habe durch das Smartphone zugenommen. »Wenn morgens der erste Blick aufs Handy geht und abends auch der letzte, dann müssen sich Betroffene fragen: Dient dieses Gerät noch mir oder diene ich ihm?« Rund ein Prozent der Bevölkerung in Deutschland gilt bereits als internetabhängig. Betroffen sind vor allem Jüngere: In der Altersgruppe von 14 bis 24 Jahren zeigen 2,4 Prozent der Frauen und 2,5 Prozent der Männer ein Suchtverhalten.

Zu diesem Ergebnis kommt die sogenannte »Pin-ta«-Studie, die im Auftrag der Bundesregierung von dem Lübecker Psychologen Hans-Jürgen Rumpf durchgeführt wurde. Dabei beobachtet Rumpf einen Geschlechterunterschied: Während junge Männer für Online-Spiele und Pornografie anfällig sind, neigen junge Frauen eher zu einer Sucht nach Sozialen Medien. »Und diese Sucht wird vor allem über das Smartphone befriedigt«, sagt te Wildt. Er empfiehlt, die eigene Nutzung zu kontrollieren: »Es ist sinnvoll, sich Zeiten, Räume und Situationen zu überlegen, in denen das Smartphone aus ist – das kann beim Essen sein oder eine Stunde vor dem Schlafengehen.«

Das blaue Licht kann die Netzhaut schädigen und zur Erblindung führen

Bewertung: Hierüber streiten die Forscher

Fakten: Im Juli erhielt ein Beitrag in der Fachzeitschrift »Scientific Reports« viel Aufmerksamkeit. Ein Team der Universität Toledo in den USA wollte herausgefunden haben, dass der Blauanteil im Displaylicht von Smartphones und Computern Erblindung verursachen kann. Das kurzwellige Licht rege in den lichtsensiblen Zellen des Auges die Produktion giftiger Moleküle an, so die Forscher. Diese Einschätzung ist sehr umstritten. Das wissenschaftliche Komitee der EU-Kommission für Gesundheitsfragen erklärte noch im Juni: »Studien zeigen, dass die Lichtintensität von LED-Displays, die in Fernsehgeräten, Laptops, Telefonen, Tablets oder Spielzeug verbaut sind, weniger als zehn Prozent der

Höchstintensität beträgt, die zum Schutz der Netzhaut definiert worden ist. Das heißt, sie stellt bei normaler Nutzung kein Risiko für die Augen dar.« Ljiljana Udovič von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin kommt zu derselben Bewertung. Sie berichtet, dass für manche Studien, die von einer schädlichen Wirkung des blauen Lichts ausgehen, Raten sehr hohen Lichtintensitäten ausgesetzt wurden – bis zu 30.000 Lux. »Das halte ich für viel zu hoch, denn in einem normalen Büroumfeld messen wir am Auge ungefähr 250 Lux«, sagt Udovič. »Mir sind keine wissenschaftlichen Belege bekannt, die uns sagen würden, dass das Licht von Bildschirmgeräten zu einer Netzhautschädigung führt.«

Smartphone-Nutzung kann Rücken und Händen schaden

Bewertung: Stimmt.

Fakten: »Smartphones vereinen Display und Tastatur. Durch diese Einheit ist es eigentlich nicht möglich, eine Haltung zu finden, die gleichzeitig für alle Körperbereiche optimal ist«, sagt Patricia Tegtmeier von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Sie hat mit ihrem Team 41 Studien aus den Jahren 2007 bis 2016 ausgewertet: »Wenn das Smartphone sehr intensiv und andauernd genutzt wird, kann sich das Risiko für Muskel-Skelett-Erkrankungen erhöhen.« Neben Nackenverspannungen durch eine gekrümmte Haltung birgt das schnelle, wiederholte Tippen auf kleinen Displays ein erhöhtes Risiko für Sehnen-scheidenentzündungen an den Handgelenken und in

den Daumen. Eine in der Fachzeitschrift »The Lancet« veröffentlichte Studie des Universitätsklinikums Granada berichtete schon vor vier Jahren von einer spanischen Patientin, die nach sechs Stunden Handy-Tippen mit Sehnen-scheidenentzündungen an beiden Daumen behandelt werden musste. Die Ärzte sprachen damals von einer neuen Krankheit, der »WhatsAppitis«. »Touchscreen-Geräte sind für eine kurze Nutzung sinnvoll. Wenn man aber längere Texte tippen will, sollte man eine Tastatur nutzen«, sagt Tegtmeier. Außerdem empfiehlt sie, die Haltung zu wechseln. »Statt das Smartphone nur in einer Hand zu halten, kann man auch mal beide Hände benutzen.«

Die elektromagnetische Strahlung kann Krebs verursachen

Bewertung: Stimmt nach bisherigen Erkenntnissen nicht, aber ein Restrisiko besteht.

Fakten: Für viel Aufsehen sorgte im April ein Gerichtsurteil in Italien. Einem Mann wurde Schmerzensgeld zugesprochen, weil in seinem Kopf ein Hirntumor gewachsen war. Die Richter bewerteten den Krebs und seine Folgen als Berufskrankheit – der Mann hatte für seinen Arbeitgeber täglich mehrere Stunden mit dem Handy telefoniert. Kann Handy-Strahlung folglich als krebserregend gelten? »Nein«, sagt Gundel Ziegelberger vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS). »Wir haben keinen Nachweis, dass die Smartphone-Nutzung bei Einhaltung der internationalen Grenzwerte Krebs verursachen könnte.« Zwar seien die Studien noch nicht in der Lage, völlige Sicherheit zu geben, weil sich Tumore über lange Zeit entwickelten. »Aber mit jedem Jahr, in dem wir keinen Anstieg an Erkrankungen sehen, erhalten wir mehr Gewissheit.« Die bislang größte Langzeitstudie »Interphone« mit mehr als 12.000 Teilnehmern

kam 2010 zu dem Ergebnis, dass bei durchschnittlicher Nutzung des Handys kein erhöhtes Tumorrisiko für Erwachsene besteht. Allerdings beanstandeten Kritiker handwerkliche Fehler des internationalen Projekts. Eine andere Langzeituntersuchung hat deshalb bereits begonnen: Im Rahmen der sogenannten »Cosmos«-Studie werden seit elf Jahren 290.000 Handy-Nutzer in fünf europäischen Ländern medizinisch gecheckt. Erste Ergebnisse stehen noch aus. Wegen der verbleibenden Unsicherheit bezüglich der Langzeitnutzung empfiehlt Ziegelberger, das Handy so selten wie möglich direkt an den Kopf zu halten. Ein Headset oder die Lautsprecherfunktion seien gute Alternativen. Außerdem lohne sich der Blick auf die Verbindungsqualität. »Wenn der Empfang gut ist, dann regelt die Basisstation die Sendeleistung des Handys um das Tausendfache herunter und die Strahlungsbelastung nimmt ab.«

Wer abends lange aufs Smartphone schaut, schläft schlechter ein

Bewertung: Stimmt.

Fakten: Viele Menschen greifen kurz vorm Schlafengehen noch einmal zum Handy. Sie checken E-Mails oder lesen Nachrichten. Wissenschaftler raten hiervon ab. Denn auch wenn der Blauanteil im Licht des Smartphone-Displays keine Schäden der Netzhaut verursachen sollte, stört es doch den Schlaf. »Es kann nachweislich zu einer Unterdrückung des Hormons Melatonin kommen«, sagt Ljiljana Udovič von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Und das ist ein Problem: Melatonin macht uns abends müde,

normalerweise wird das Hormon bei Dunkelheit ausgeschüttet. Doch das helle Licht des Smartphones signalisiert dem Körper genau das Gegenteil: Es ist Tag, bleibe wach! Für alle, die nicht aufs Handy verzichten und trotzdem besser schlafen wollen, hat Udovič einen Tipp: »Es empfiehlt sich, den Nachtmodus des Smartphones einzuschalten.« Einige Geräte bieten die Möglichkeit, den Anteil des Blaulichts zu reduzieren und damit die Melatonin-Ausschüttung nicht zu gefährden.

Ein Handy in der Hosentasche kann die Fruchtbarkeit reduzieren

Bewertung: Stimmt nach bisherigen Erkenntnissen nicht.

Fakten: Wo ist das Smartphone immer griffbereit? Richtig, in der Hosentasche. Deshalb bewahren viele Männer das Handy in der Nähe ihres Geschlechtsteils auf. Weit verbreitet ist die Behauptung, dass die Technik Einfluss auf die Spermienbildung und somit auf die Fruchtbarkeit nehmen kann. Richtig ist, dass die Hoden ebenso wie die Augen zu den temperatursensiblen Körper-teilen gehören. Wenn sie dauerhaft zu warm werden, stört das ihre Funktion. »Die Spermienbildung wird durch eine Temperaturerhöhung

um mehr als ein Grad nachweislich unterdrückt«, sagt Ziegelberger. Allerdings seien die Wärme des Handys oder die Strahlungsenergie für diesen Effekt nicht ausreichend. »Selbst wenn Sie das Handy direkt an den Hoden halten, reicht die Temperaturerhöhung nicht aus, um die Spermienbildung zu beeinflussen«, sagt Ziegelberger. Eine Studie im Auftrag des Bundesamtes für Strahlenschutz zeigte bei einem Abstand von einem Zentimeter eine strahlungsbedingte Erwärmung der Hoden um weniger als 0,01 Grad.

Der WLAN-Betrieb kann schädliche Strahlung verursachen

Bewertung: Stimmt nach bisherigen Erkenntnissen nicht.

Fakten: Eine Studie im Auftrag des Bundesamtes für Strahlenschutz kam bereits 2005 zu dem Ergebnis, dass die Strahlenbelastung durch WLAN-Geräte bei unter 0,1 Prozent des EU-Grenzwertes liegt. Selbst in unmittelbarer Nähe zum Körper könne keine Strahlung im gesundheitsschädlichen Bereich gemessen werden.

»Die Sendeleistung von WLAN ist sehr niedrig, sie liegt im Milliwatt-Bereich«, erklärt Ziegelberger. Zum Vergleich: Eine einzelne Antenne einer Mobilfunkstation sendet bei maximaler Auslastung mit bis zu 50 Watt, ein Smartphone kommt auf etwa ein Watt.



Als Baby musste Jonas hungern

Jugendamt greift ein – Junge lebt jetzt auf dem Wittekindshof

■ Von Christian Althoff

Bad Oeynhaus-
sen. Jonas war keine
zwei Jahre alt, als das Ju-
gendamt ihn aus seiner
Familie holte. Dort war er
extrem vernachlässigt
worden und hatte hun-
gern müssen.

Sandra Becker holt eine
Schüssel mit Wasser ins
Spielzimmer, und Jonas (10)
planscht mit seinen Händen
aufgeregt darin herum. »Er
liebt das«, sagt die Erziehe-
rin. Seit sechs Jahren lebt der
Junge nun schon auf dem
Wittekindshof in Bad Oeyn-
hausen – es ist sein drittes
Zuhause, und er fühlt sich of-
fensichtlich wohl.

»Die Zustände in seiner Fa-
milien waren unerträglich«,
sagt Katrin Metz vom Ev. Be-
treuungsverein Bad Oeyn-
hausen. Sie wurde 2016 vom
Amtsgericht zum Vormund
bestellt und kümmert sich um

vielen, was sonst Eltern tun.
Sie ist der einzige Mensch
außerhalb des Wittekindshof-
s, der Kontakt zu dem
Jungen hat und ihn regelmä-
ßig besucht.

Jonas ist geistig behindert,
und er ist Autist – sein Um-
gang mit anderen Menschen
ist gestört, seine Kommuni-
kation erheblich einge-
schränkt. Er hat Schwierig-
keiten, sich auf das Wesentli-
che zu konzentrieren und
ist schnell abgelenkt. »Da-
rum braucht er fast den gan-
zen Tag eine Eins-zu-Eins-
Betreuung«, sagt Sandra Be-
cker.

Nachdem das Jugendamt
den Jungen aus seiner Fami-
lie genommen hatte, lebte Jo-
nas fast zwei Jahre bei einer
professionellen Pflegefamilie.
Aber die konnte die Rund-

um-die-Uhr-Betreuung ir-
gendwann nicht mehr lei-
sten, und Jonas kam in den
Wittekindshof.

Obwohl es ihm in der Pfl-
gefamilie an nichts fehlte,
waren die Folgen der früh-
kindlichen Vernachlässigung
auch in der Bad Oeynhaus-
ener Einrichtung anfangs
noch zu spü-
ren.

Wenn es Es-
sen gab, war-
tete Jonas
nicht, bis alle
am Tisch sa-
ßen, sondern
er griff sofort
zu, weil er
Angst hatte,
nicht satt zu
werden«, sagt
Wittekindshof-

»Jonas ist traurig,
wenn andere Kinder
am Wochenende
von ihren Eltern ab-
geholt werden.«

Katrin Metz
vom Evangelischen
Betreuungsverein
Bad Oeynhausen

Sprecherin Anke Marholdt.
Das hat sich inzwischen ge-
legt, und auch sonst macht
Jonas Fortschritte. Immer
häufiger antwortet er auf
Fragen, anstatt die Fragen
nur zu wiederholen.

Es ist ein aufwendiges Sys-
tem, mit dem die Mitarbeiter
den Tagesablauf des autisti-
schen Kindes strukturieren.
Bereichsleiter Falco Zipling:
»Morgens drücken wir Jonas
einen Holzdübel in die Hand.
Das ist sein Startzeichen. Er
geht dann zu einer Art Kalen-
der und nimmt sich dort eine
Karte, auf der das Badezimmer
abgebildet ist. Jetzt weiß
er, dass er sich waschen
muss. Wenn er das erledigt
hat, bekommt er wieder
einen Dübel und holt sich das
nächste Kärtchen.«

Anfangs hatten die Mit-
arbeiter schon morgens alle
Karten für Jonas' Tagesab-
lauf aufgehängt, aber das
mussten sie ändern. »Wenn
er sah, dass an der sechsten
oder siebten Stelle etwas Tol-



Jonas, geistig behindert und Autist, lebt seit sechs Jahren auf dem Wittekindshof.

les war, war er so aufgeregt,
dass er die davorliegenden
Aufgaben nicht mehr erledig-
te.«

Vormund Katrin Metz:
»Jonas geht es wirklich gut
im Wittekindshof. Leider ist
er manchmal traurig, wenn

er sieht, dass viele andere
Kinder an den Wochenenden
von ihren Eltern abgeholt
werden.« Für ihn sei es des-
halb ein absoluter Höhe-
punkt, wenn er einmal im
Jahr mit einem Erzieher für
eine Woche nach Cuxhaven



Fotos: Oliver Schwabe

Fieber hatte.«

Theologin Anke Marholdt:
»Für den Aufenthalt in Cux-
haven kommt kein Träger
auf. Dass wir mit Kindern
dorthin fahren können, ist
Menschen zu verdanken, die
uns mit Spenden helfen.«



Wittekindshof
DE 96 3506 0190 2108 3790 25
Zweck: Weihnachtsspende

oder spenden Sie online:
[www.wittekindshof.de/
Spenden](http://www.wittekindshof.de/Spenden)

**Für eine Spendenbeschei-
nigung notieren Sie bitte
ihre Adresse auf dem
Überweisungsträger.** Die
Spendernamen werden nicht
veröffentlicht. Unter
0521/585-254 erreichen Sie
das WESTFALEN-BLATT.
Der Wittekindshofer Spen-
dendienst hilft unter
05734/611132 oder unter
spenden@wittekindshof.de

■ Die Weihnachtsspenden-
aktion unterstützt in diesem
Jahr geistig behinderte Jun-
gen und Mädchen, die vom
Wittekindshof Bad Oeynhaus-
en betreut werden. Wenn
Sie helfen möchten, nutzen
Sie bitte das folgende Konto



Lesen auch Sie

MULTIMEDIAL!

Unser Premiumabo einen Monat
zum Sonderpreis testen.

Jetzt bestellen!

www.westfalen-blatt.de/premiumabo
oder telefonisch unter 05 21/585-100

WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung

Das Premiumabo beinhaltet:

- Ihre gedruckte Lieblingsausgabe
- die eZeitung mit 23 Lokalausgaben inklusive
Abendausgabe und der digitalen OWL am Sonntag
- Zugang zum digitalen Archiv
aller 23 Lokalausgaben
- unbegrenzter Zugang zum Nachrichtenportal
www.westfalen-blatt.de
- unbegrenzte Nutzungsmöglichkeiten
der eZeitungs-App, der News-App und unseres
WhatsApp-Newsletters

**JETZT FÜR
NUR 16,60€!**



»Beat it« ist auch Biografie

Musical: Zusatztermin in 2020

Bielefeld. »Beat it« erzählt die bewegende Geschichte Michael Jacksons. Von einer Kindheit, die keine war, bis zum tragischen Ende einer unvergleichlichen Solokarriere. Und von dem, was bleibt: seine unsterbliche Musik.

Zum 60. Geburtstag von Michael Jackson feierte das Musical über den »King of Pop« am 29. August Weltpremiere in Berlin. Die sieben Shows waren mit knapp



Mit verblüffender Nähe zum Original singen, tanzen und mimen die Darsteller.

Foto: Andreas Friesse

12.000 Zuschauern restlos ausverkauft. Auch für das Gastspiel in der Stadthalle Bielefeld am Dienstag, 12. Februar 2019, gibt es keine Karten mehr. Aber »Beat it« kommt zurück: Für Dienstag, 21. April 2020, ist ein Zusatztermin angesetzt worden.

»Beat it« will dabei mehr sein als ein Musical. Es setzt sich zur Aufgabe, tiefe und emotionsgeladene Einblicke in das musikalische Schaffen des Ausnahmekünstlers zu geben. Die zweistündige Hommage von Erfolgsproduzent Oliver Forster (unter anderem »Falco – Das Musical«) zeigt in Bildern Michael Jacksons erste Schritte im Musikbusiness mit den »Jackson 5«, seine unvergleichliche Solokarriere, aber auch seine persönlichen Veränderungen. Die aufwändige Bühnenshow präsentiert dabei 25 der größten Jackson-Hits wie »Billie Jean«, »Dirty Diana«, »Thriller«, »Man in the Mirror« und natürlich »Beat it« – in einzigartigen Choreografien nahe am Original.

Für Ehrengast Jermaine Jackson war es in Berlin eine der besten Michael-Jackson-Shows, »die ich jemals gesehen habe«.

Kartenpreise: von 42,50 bis 75,50 Euro.

Auf und Ab der Gefühle

Bielefeld/Paderborn. »Die große Andrew Lloyd Webber Gala« ehrt den Musikkomponisten mit Auszügen aus seinen Meisterwerken wie »Das Phantom der Oper«, »Cats«, »Sunset Boulevard« und »Starlight Express«. Vier internationale Gesangsolisten und acht singende und tanzende Musicaldarsteller nehmen die Zuschauer mit auf eine musikalische Berg- und Talfahrt der Gefühle am Samstag, 26. Ja-

nuar, 20 Uhr, in der Stadthalle Bielefeld und am Donnerstag, 28. Februar, 20 Uhr, in der Paderhalle Paderborn.

Auf der Bühne befindet sich ein 14-köpfiges Live-Orchester. Ein deutscher Moderator führt durch das Programm. Er verbindet die einzelnen Showblöcke und begleitet die Zuschauer auf ihrer musikalischen und emotionalen Reise.

Kartenpreise: von 49 bis 58 Euro (Bielefeld).

König sorgt für Heiserkeit

Bielefeld. Kühl in der Analyse, warm in der Poesie, heiß in der Darbietung. So ist Johann Königs neues Soloprogramm »Jubel, Trubel, Heiserkeit«, das er am Sonntag, 17. Februar, 19 Uhr, in der Stadthalle Bielefeld präsentiert.

Johann König steht mitten im Leben: Er hat drei Kinder gezeugt, zwei Bäume gepflanzt und ein Haus gebaut. Die nächsten Aufgaben drängen sich also quasi auf: Er

muss den Auszug der Kinder vorbereiten, die Bäume fällen und das Haus verputzen. Gleichzeitig steht er aber auch mitten neben dem Leben. Denn er ist oft in Gedanken oder in den Pilzen, bittet die Bäume um Ruhe und genießt eine lange Weile die eigenen und die Launen der Natur. Und er stellt die drängenden Fragen der Gegenwart. Zum Beispiel: Welcher Tag ist heute?

Restkarten für 28,60 Euro.

»In der Weihnachtsbäckerei«

Mit Liedern von Rolf Zuckowski als Musical für die ganze Familie

Bielefeld. Kann man Schnee wirklich herbeiwünschen? Kann ein Schneemann singen und tanzen? Ist der Weihnachtsmann manchmal eigentlich auch eine Weihnachtsfrau? Und wo ist überhaupt das Rezept für die Weihnachtskekse geblieben?

Antworten auf all diese Fragen gibt das Musical »Die Weihnachtsbäckerei«, in dem die drei Geschwister Jonas, Paul und Emily gemeinsam mit ihrem Hund Muffin einige Abenteuer erleben.

»Die Weihnachtsbäckerei« wird in diesem Winter im »Schmidts Tivoli« in Hamburg zum ersten Mal überhaupt auf der Musicalbühne

lebendig. Erzählt wird eine turbulente Geschichte zur Vorweihnachtszeit, eingebettet sind 20 der schönsten

Winter- und Weihnachtslieder von Rolf Zuckowski – natürlich auch das bekannte Titledied. Im Winter 2019 wird



Martin Lingnau, Carolin Spiess und Rolf Zuckowski bringen »Die Weihnachtsbäckerei« auf die Bühne. Erst in Hamburg, anschließend auf Tournee.

Foto: Morris/Mac/Matzen

»Die Weihnachtsbäckerei« auf Tournee gehen und die Weihnachtszeit einläuten am Donnerstag, 19. Dezember 2019, 17.45 Uhr, in der Stadthalle Bielefeld.

Als die Eltern von Jonas, Paul und Emily wegen eines Schneetreibens nicht nach Hause kommen können, sind die drei auf sich allein gestellt, um die heimische Weihnachtsbäckerei ins Leben zu rufen, denn am nächsten Morgen werden die Großeltern erwartet. Natürlich ist der Kühlschrank leer, das Rezept verschwunden und kein Geld im Haus. Daher müssen sich die Geschwister einiges ausdenken, um an ihr Ziel zu gelangen. Werden Jonas, Paul und Emily es schaffen, ihre Eltern mit wunderbaren Keksen zu überraschen?

Kartenpreise: von 34,90 bis 49,90 Euro.

»Schnell mal was Gutes«

Alexander Herrmann kocht live



Alexander Herrmann verrät Kochgeschichten, die nicht im Fernsehen gezeigt wurden. Der charmante Franke berich-

tet unter anderem von der Beinahe-Katastrophe beim Flammbieren im Fernsehstudio.

Foto: Sebastian Drüen

Paderborn. Wie bereite ich »Schnell mal was Gutes« zu, ohne auf Qualität zu verzichten? In seiner neuen Live-Show führt Starkoch Alexander Herrmann die ganze Leichtigkeit des Kochens vor und trifft damit offensichtlich den Nerv der Zeit. Geheimtipps aus der Gourmetküche verrät der Starkoch am Freitag, 5. April, in der Paderhalle in Paderborn.

Selbstironie und Schlagfertigkeit gepaart mit Charme

und Humor: Mit diesen Eigenschaften hat der Franke das Publikum von Anfang an auf seiner Seite. Natürlich wird in den zwei Stunden nach Herzenslust gekocht: zum Beispiel das perfekte Steak mit »Geling-Garantie«, die beste Ente im Ganzen aus dem Ofen und Herrmanns Lieblingsgericht »Das beste aller Fleischpflanzerl«.

Alle Handgriffe werden auf einer Großbildleinwand übertragen. So verpasst nie-

mand die kleinen, aber feinen Kniffe, mit denen man viel Geschmack mit wenig Aufwand erzeugt. Die Rezepte stehen für alle Besucher zum Download bereit.

Marco Laufenberg steht Alexander Herrmann auf der Bühne als Vegetarier, witziger Gesprächspartner und Kameramann in einer Person zur Seite. Mit seinen Seitenhieben und Frotzeleien entlockt er »einem »Chef« die lustigsten Anekdoten von den

Dreharbeiten zu »Kitchen Impossible«, »The Taste« und »Kerners Köche«.

Dabei stellt er uns die Typologie der Hobbyköche vor, die im Wesentlichen auf fünf Arten beruht: den Poser, den Rezeptsklaven, den Banansen, den panischen Laien und den Klugscheißer. Wenn dann noch der Schwiegervater ins Spiel kommt ...

Los geht es um 19 Uhr. Kartepreise: von 48,25 bis 68,95 Euro.

Diese Reise wird funky

Rhythm'n'Blues-Festival 2019: Line-up steht

Halle. Nach dem Festival ist vor dem Festival – dieses Motto gilt auch für das Rhythm'n'Blues-Festival in Halle. Es lockt 2019 wieder erstklassige Künstler und unverwechselbare Blues-Stimmen auf die Bühne in das Gerry Weber Event-Center.

Für die 17. Auflage des Rhythm'n'Blues-Festival vermittelt Organisator Peter Schulte die Verpflichtungen von Jessy Martens & Band, Julian Sas, Bernard Allison sowie der »Sweet Soul Music Review«. Sie werden am Samstag, 26. Oktober, 18 Uhr, in Halle für musikalische Furore sorgen werden.

Jessy Martens unverwechselbare Stimme braucht Vergleiche mit Amy Winehouse, Janis Joplin oder Tina Turner nicht zu scheuen, denn sie hat längst ihren eigenen Stil gefunden. Erst Ende 2010 formiert, haben sich das Energiebündel und ihre Band in kürzester Zeit an die Spitze der Rock- und Blueszene gespielt. Seitdem werden sie mit Preisen (»Deutsche Rockpreise« 2012) überhäuft.

Die Julian Sas-Band gehört zu den führenden Blues-Rock-Bands der Niederlande. Julian Sas spielt laut und aggressiv sowie herzerreißend zart eine Mischung aus Rock,

Blues und Boogie.

Längst ist Bernard Allison aus dem Schatten seines Vaters, der Blueslegende Luther Allison, herausgetreten. Bernard Allison entwickelte seine eigene rockig-funkige Interpretation des Blues.

Die »Sweet Soul Music Revue« entführt auf eine musikalische Reise »Down Funky Street« der 1950er bis 1970er Jahre nach Amerika. Die Revue ist eine tiefe Verneigung vor den großen Künstlern dieser Zeit und eine

Hommage an die nicht minder bekannten Platten-Labels. Aufgeführt von 20 Künstlern werden Soul-Ikonen wie Ray Charles, James Brown, Aretha Franklin, Ike & Tina Turner, Stevie Wonder und »The Temptations« gewürdigt.

Ab sofort sind Eintrittskarten als exklusives Frühbucherangebot zu erwerben (inklusive Verzehrgutschein).

Kartenpreise: 38 Euro Stehplatz, Sitzplatz von 44 bis 58 Euro.

Wie zwei »zärtliche Cousinen«

Schröder & Hoheneder

Bielefeld. Sie werden es tun – und das nicht nur einmal: Atze Schröder und Till Hoheneder präsentieren ihr erstes gemeinsames Live-Projekt »Zärtliche Cousinen«.

Till Hoheneder, Bestseller-Autor, Gründungsmitglied des legendären Musikcomedy-Duos »Till & Obel«, und sein Freund Atze Schröder, »King of Comedy«, Gralshüter aller Pointen und Bundestrainer des 1. FC Libido, entern für eine kleine Anzahl an Liveterminen gemeinsam die Bretter der Bühnen dieser Republik. Am Mittwoch, 10. April, 20 Uhr, arbeiten sie im Loksuppen in Bielefeld lustige und verrückte Erlebnisse aus mehr als 30 Jahren Comedybusiness auf-

Damit dürfte der Kurs gesetzt sein: Legendäre Stand-ups werden aus dem Giftschrank geborgen, aberwitzige Geheimnisse der Fernsehunterhaltung gelüftet und ein exklusiver Vorgeschmack auf neue Kracher aus Atze Schröders Gagfeuerwerk präsentiert. Des Weiteren lassen Schröder und Hoheneder es sich natürlich nicht nehmen, das aktuelle Zeitgeschehen genüsslich durchzukauen. Ebenfalls gilt als gesichert, dass Hoheneder einige seiner legendären Musik- und Stimmparodien auf expliziten Wunsch seines Bühnenpartners performen wird.

Kurzum: das Beste von Atze & Till. Für Gourmets des saftigen Wortwitzes, Liebhaber des geistreichen Nonsens und für alle, die einfach nur ablachen und einen schönen Abend genießen wollen.

Atze Schröder und Till Hoheneder – das ist wie Kanye West und Donald Trump – nur richtig gut. Ein unglaubliches Paar. Oder wie sie es selbst nennen würden: »Zärtliche Cousinen«. Eine Verbindung, die Geschichte schreibt.

Kartenpreis: 28,75 Euro.



Christian Hon Adameit (Bass), Christian Kolf (Schlagzeug), Dirk Czuya (Gitarre) und Markus »Mosch« Schröder (Keyboards) bieten Jessy Martens das nötige Fundament und den richtigen Groove, glänzen aber ebenso als Solisten.

Foto: Thomas Leidig

Bildung auf der Leinwand

Schulkinowochen vom 24. Januar bis zum 6. Februar



»Ballon«: Unter der Regie von Michael »Bully« Herbig erzählt der Film von einem spektakulären Fluchtversuch einer Familie in der DDR. Mit einem selbstgemachten Heißluftballon wollen sie über die Grenze.
Foto: Studiocanal



»Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer«: Henning Baum als Lokomotivführer Lukas und Solomon Gordon spielen die Hauptrolle in der Verfilmung des Klassikers von Michael Ende.
Foto: Ilze Kitshoff/Warner Bros. Entertainment



»Wunder«: Auggies (Jacob Tremblay) Gesicht ist durch einen Gendeffekt entstellt. Als er zum ersten Mal in seinem Leben eine öffentliche Schule besucht, wird er zunächst mit großer Ablehnung konfrontiert.
Copyright: Studiocanal GmbH



»Die kleine Hexe«: Manchmal ist das hexen wir verhext: Die kleine Hexe (Karoline Herfurth) und ihr Rabe Abaxas (Stimme von Axel Prahl) haben sich leider ein wenig verhext. So wird das nichts mit ihrer Prüfung vor der Oberhexe.
Foto: StudioCanal



»Das schönste Mädchen der Welt«: Luna Wedler spielt die Roxy in einer modernen Version von »Cyrano de Bergerac«. In der deutschen Komödie trifft Poesie auf modernen Hip-Hop.
Foto: Nadja Klier/TOBIS Film GmbH



»Love, Simon«: Lea (Katherine Langford) hat keine Ahnung, dass ihr Kumpel Simon (Nick Robinson) homosexuell ist. Und er weiß nicht, wie er es ihr und seiner Familie sagen soll.
Foto: Twentieth Century Fox

Foto: VisionKino/Kay Herschelmann

Gern heiß und fettig im Schnee

Warum Grillen auch im Winter so viel Spaß macht – auf keinen Fall in der Wohnung garen!

Attendorf (avs). Grillen bei Schnee und Minusgraden? Kein Problem. Mit ein paar Tipps wird das Barbecue auch im Winter ein Erfolg. Und manche Gerichte vom Grill schmecken in der kalten Jahreszeit sogar besonders gut.

Bratäpfel, Rotkohl, Weihnachtsgans – fast alles lässt sich inzwischen auf dem Grill zubereiten. Schnee und Eis vom Grill kratzen, Winterklamotten angezogen, und los geht's. Das Grillen ist dank Büchern, Blogs und Kochshows zu einem Hobby geworden, auf das echte Fans auch im Winter nicht verzichten möchten. »Während man früher von einer Grillsaison sprach, die meist von Mai bis September ging, grillen heute immer mehr Menschen ganzjährig«, sagt Sebastian Buchner. Er ist Grillmeister bei der

Sauerländer BBCrew und hat ein Buch zum Thema Wintergrillen geschrieben.

Die Auswahl an Grillgut im Winter geht weit über Kotelett und Bratwurst hinaus. Einsteiger können zwar auch im Winter mit den Klassikern anfangen, saisonale Speisen bieten sich aber besonders an. »Das reicht von der Weihnachtsgans über schwere Eintöpfe im Dutch Oven bis zu frischem Wildfleisch vom Grill«, erklärt Buchner. Der Dutch Oven ist ein schwerer Gusstopf für den Grill, der sich zum Backen, Braten oder auch für Suppen eignet.

Beim Fleisch sind besonders schwere Sorten wie Rind oder Wild zu empfehlen. »Für Kinder ist im Winter außerdem das Stockbrot eine gute Wahl«, sagt Dirk Poerschke, Teamchef der »Los Grillos«, dem deutschen Grillmeister 2018. Auch Beilagen lassen sich im Winter prima auf dem Grill zubereiten. Hier ist besonders saisonales Gemüse gefragt: Rosenkohl, Rotkohl,

Wirsing, Pastinaken, Schwarzwurzel, Chicorée oder auch Äpfel lassen sich zu Beilagen zubereiten. Bei der Auswahl der Zutaten gibt es im Prinzip keine Grenzen, erklärt Sebastian Buchner. »Im Grunde muss man den Grill im Garten mit dem richtigen Zubehör als komplette Küche mit Kochfeld und Backofenfunktion verstehen.«

Was gegrillt wird, ist also frei wählbar. Nicht aber wie. Denn schwache Elektro- oder Tischgrills kommen im Winter schnell an ihre Grenzen. Gleiches gilt für einen Gasgrill. Denn die Gasflaschen können sogar einfrieren. Wer mit Gas grillt, sollte die Flaschen deshalb nah an der Hauswand aufbewahren oder einfach vorher im Hausflur auf Raumtemperatur bringen. Tom Heinze, ebenfalls Buchautor, empfiehlt aber einen ganz anderen Grill: »Im Winter funktionieren Kamadogrills am besten. Die werden mit Holzkohle befeuert.«

Kamados sind japanische Kesselgrills aus Ton. Sie werden besonders heiß und sparen Kohle, kosten aber mehrere Tausend Euro. Ein ganz normaler Holzkohlegrill tut es aber auch – und sorgt zudem noch für das richtige Grillfeeling. Egal, mit welchem Grill, wichtig ist aber in jedem Fall ein gut isolierter Deckel, damit das Garen nicht unnötig lang dauert.

Auch für die Zubereitung beim Wintergrillen gibt es einige wichtige Tipps. »Ich empfehle, eher größere Stücke im Winter zu grillen. Am besten low and slow, also tiefere Temperatur im Grill über längere Zeit gegrillt«, sagt Tom Heinze. Und auch ganz

banale Dinge können beim Grillen im Winter ganz wichtig sein. »Der Grill gehört auf keinen Fall in die Gartenhütte oder sogar in die Wohnung«, sagt Sebastian Buchner. Was eigentlich selbstverständlich sein sollte, führt leider immer wieder dazu, dass Leute zu Schaden kommen.

»Kürzere Wege sorgen auch für warmes Essen«, sagt Buchner. Alternativ hilft es, die Teller vorher anzuwärmen oder das Fleisch in Thermoboxen zum Tisch zu bringen. Wichtig ist außerdem, dass der Grill auf möglicherweise vereisten oder verschnittenen Untergrund einen sicheren Stand hat. Wer mit Kohle grillt, sollte sich außerdem rechtzeitig um das Equipment kümmern. »Die Baumärkte räumen die Brickets oft nach dem Sommer aus den Regalen«, sagt Grillmeister Poerschke.

Markenübergreifend sind die Grills inzwischen sehr wetterrobust. Wenn gerade aber mal nicht gebrutzelt wird, sollte der Grill ein wenig wetterfest gemacht werden. Zum Beispiel mit einer guten Abdeckhaube. »Bei Gussrosten empfehlen wir, den Rost mit etwas Pflanzenöl einzureiben damit dieser nicht beginnt Rost anzusetzen«, sagt Sebastian Buchner.

Wer also kein Problem hat, bei winterlichen Temperaturen draußen zu kochen, kann beim Wintergrillen tolle Gerichte zubereiten. »Dazu hat das Grillen im Winter fast etwas Meditatives. Es herrscht weniger Stress, und man hat das Gefühl, die Zeit vergeht langsamer«, sagt Tom Heinze. Statt einem Bier am Grill gibt es im Winter vielleicht einen leckeren Glühwein.



Deftige Spare Ribs sind ideal für winterliches Grillen.

Fotos: avs



Sebastian Buchner ist Grillmeister bei der Sauerländer BBCrew und hat ein Buch zum Thema Wintergrillen geschrieben.

Gute Vorsätze endlich umsetzen

Wie der »innere Schweinehund« mit konkreten und realistischen Zielen überlistet wird

Bielefeld (avs). Weniger Stress im Job, mehr Sport nach Feierabend und endlich den Sprachkurs belegen – solche Dinge nehmen sich viele jedes Jahr wieder vor. Oft verpuffen die guten Vorsätze im Beruf und Studium aber schnell. Dabei gibt es einfache Tricks für die Umsetzung.

Der »innere Schweinehund« ist faul, aber listig. Wenn an Silvester alle Welt herausposaunt, was im neuen Jahr im Beruf und Studium anders werden soll, hält er sich zurück. Um dann vom 1. Januar an umso gründlicher die guten Vorsätze zu untergraben. Im Beruf vorankommen oder im Studium den Abschluss machen? Das hat noch Zeit, flüstert er einem ins Ohr. Sich weiterbilden? War bisher doch auch nicht nötig. Gesünder essen in der Kantine? Schmeckt doch nicht. Meist verfliegt der Elan dann schon kurz nach Silvester.

So setzen Berufstätige und Studenten ihre Vorsätze richtig um:

Realistisch bleiben: »Viele Vorsätze scheitern daran, dass sie unrealistisch sind«, erklärt Prof. Dirk Windemuth vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG). Wer sich zu viel vornimmt und als Hobby-sportler gleich den »Ironman« anpeilt, erreicht oft gar nichts. Berufstätige und Studenten sollten daher zunächst ausprobieren, welche Joggingstrecke sie schaffen –

oder welches Lerntempo. »Viele verschätzen sich dabei. Dann ist der Frust programmiert«, sagt Julia Haferkamp von der Prokrastinationsambulanz der Universität Münster. Dort erhalten Studenten Hilfe, wenn sie ständig Aufgaben und Vorhaben vor sich herschieben. Ihr Tipp: »Die Zielmarke um 50 Prozent herunterschrauben.«

Konkrete Ziele setzen: Viele machen den Fehler, Vorsätze zu unkonkret zu formulieren, hat Haferkamp beobachtet. Vorsätze wie »Ich müsste mal beruflich vorankommen« oder »Ich könnte mal ein paar Kilo abnehmen« seien zum Scheitern verurteilt. »Hier fehlt ein klares Ziel«, erklärt die Psychologin. Wollen Studenten und Berufstätige also mehr Sport treiben, müssen sie sich fragen: Was für Sport? Wo kann ich das machen?

In Etappen vorgehen: Vorsätze lassen sich am besten in kleinen Schritten umsetzen. Zum einen erscheinen Aufgaben wie der Abschluss im Studium oder in der Weiterbildung nicht mehr so groß, wenn man sie unterteilt. Außerdem verschaffen Etappenziele mehr Erfolgserlebnisse. Eigene Fortschritte kann man sich dabei zum Beispiel mit zwei Marmelgläsern auf dem Schreibtisch vor Augen führen, sagt Haferkamp. »Jedes Mal, wenn eine Teilaufgabe erledigt ist, wandert eine Marmel vom einen ins andere Glas.« Das motiviert zum Weitermachen.

Gewinn vor Augen halten: Gute Vorsätze enthalten oft, auf gewohnte Dinge zu verzichten: das Rauchen, das fette Essen in der Kantine, das Gammeln auf der Couch.



Kaum hat man die Hantel in der Hand, die Laufschuhe geschnürt, das Handy wegge-

legt, die Currywurst gestrichen, meldet sich der »innere Scheinehund«.

Foto: avs

Wichtig ist es daher, dass Berufstätige sich verdeutlichen, was sie davon haben. Wer sich ein konkretes Wunschbild vorstellt, setzt damit positive Energie frei. »Dann freut man sich darauf wie auf einen Urlaub«, erläutert Markus Hornig aus Berlin, der als Coach im Spitzensport und in der Wirtschaft tätig ist. So kann man sich etwa ausmalen, wie die alte Hose wieder passt. Oder wie man in der angestrebten Rolle als Abtei-

lungsleiter zur Arbeit kommt. »Selbstständigen gehen unliebsame Aufgaben wie die Steuererklärung oder das Schreiben von Rechnungen ebenfalls leichter von der Hand, wenn sie daran denken, wie sie hinterher ihr Geld vom Finanzamt oder dem Kunden in der Hand halten«, ergänzt Haferkamp.

Rückschläge einkalkulieren: Positives Denken allein reicht nicht, um gute Vorsätze umzusetzen. »Das ist zu rosa-

rot«, sagt Hornig. Wichtig ist es vielmehr, auch Rückschläge einzurechnen. Das verhindert, dass ein Rückfall in alte Katingengewohnheiten oder eine Absage beim Bewerben gleich den ganzen Vorsatz zunichtemacht. »Das ist wie im Fußball«, erklärt Hornig. »Nach einem 0:1 darf man nicht einknicken.« Dann ist es wichtig, nicht die Schultern hängen zu lassen, sondern sich selbst Mut zuzureden und weiterzumachen.

Antworten auf Ausreden überlegen: Kaum hat man die Joggingsschuhe oder das Lehrbuch in der Hand, meldet sich der innere Schweinehund. »«Morgen ist auch noch ein Tag«, sagt er. Oder: »Ich bin zu müde und zu hungrig.« Um ihn im Zaum zu halten, sollte man sich gleich Antworten auf solche Ausreden zurechtlegen, rät Haferkamp.

Ablenkungen vermeiden: Es hilft, eine konkrete Uhrzeit festzulegen für die einzelnen Schritte zur Umsetzung der Vorsätze. Wer zum Beispiel Ordnung auf dem Schreibtisch schaffen will, blockt dafür am Montag um 14 Uhr eine Stunde im Kalender. »Dabei ist es wichtig, Störungen um diese Zeit zu vermeiden. Im Büro mache ich also die Tür zu, das Handy und das E-Mail-Programm aus«, empfiehlt Haferkamp.

Sich selbst belohnen: Als Motivation sollten Berufstätige und Studenten sich ab und zu selbst belohnen. Nach dem Sport oder Lernen könne das bedeuten, sich einen Abend Zeit zum Entspannen in der Badewanne zu gönnen, rät Windemuth. Auch ein schönes Abendessen biete sich hierfür an, ergänzt Haferkamp.

Vorbilder suchen: Wie im Sport können Vorbilder auch im Beruf und Studium motivieren. Wird der Kollege zum Abteilungsleiter befördert und bekommt eine Gehaltserhöhung, dürfte sich mancher denken: »Was der kann, kann ich doch auch!«, erklärt Hornig. Berufstätige können sich daher einiges von Kollegen abgucken. Auch ein sportlicher Wettstreit kann für kurze Zeit ein Ansporn sein, etwa eine Wette darum, wer

zuerst das angestrebte Englisch-Zertifikat erhält.

Chef und Kollegen einbinden: Es hilft, sich Mitstreiter zu suchen, sagt Windemuth. So kann es ratsam sein, anderen von seinen Vorsätzen zu erzählen. Dann fragen diese später: »Na, hast du deinen Sprachkurs schon gemacht?« Und der Griff zum Salat in der Kantine fällt leichter, wenn ein anderer dabei mitmacht. Bei manchen Dingen müssen Mitarbeiter auch den Chef ins Boot holen, wenn es etwa darum geht, nach Feierabend keine E-Mails beantworten zu müssen.

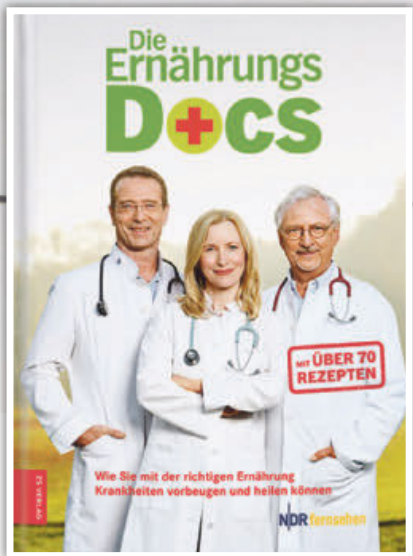
Einfach anfangen: Die gute Nachricht zum Schluss. Der »innere Schweinehund« lässt sich überlisten. Man muss sich nur dazu bewegen, erst einmal in die Gänge zu kommen. »Wer abends todmüde ist, sollte sich einfach für eine kleine Zehn-Minuten-Runde zum Joggen aufraffen«, rät Hornig. Der Clou dabei: »Nach den zehn Minuten hört man nicht auf, weil man merkt, wie gut das tut. Dann trägt einen diese Energie weiter.« Das funktioniert auch beim Lernen für Weiterbildungen oder Prüfungen.

Smart-Formel

Beim Formulieren der Vorsätze für 2019 kann die »Smart«-Formel helfen. Eine Lesart davon lautet: Ziele müssen spezifisch (»s«), messbar (»m«), ausführbar (»a«), realistisch (»r«) und terminiert (»t«) sein, erklärt Julia Haferkamp von der Universität Münster.

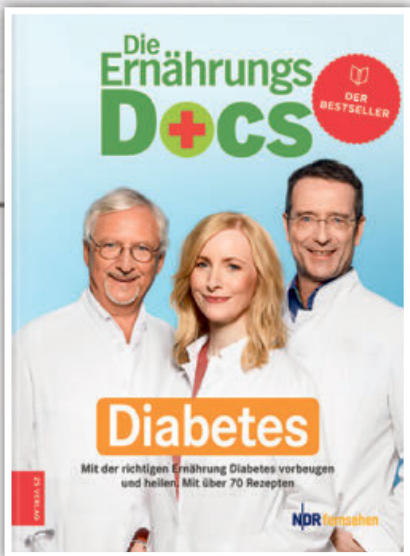


GESUND MIT GUTER ERNÄHRUNG



Die Ernährungs-Docs
Best.-Nr. 39.41929, € 24,99

„Mehr als die Hälfte unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt. Es liegt auf der Hand, das Übel an der Wurzel zu packen, statt zur Pille zu greifen.“ Darin sind sich die Ernährungs-Docs einig. In ihrem Kochbuch zur gleichnamigen TV-Sendung geben die „Ernährungs-Docs“ erste Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen wie bei Typ-2-Diabetes, Migräne oder Fettleber mit speziellem Essen oft mehr erreicht werden kann als mit Tabletten.



Die Ernährungs-Docs - Diabetes
Best.-Nr. 39.41930, € 22,99

Die Ernährungs-Docs Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klasen zeigen in diesem Ratgeber anschaulich, wie man es als Typ-2-Diabetiker schafft, aus der Insulinfalle auszusteigen und wie man - auch bei Diabetes Typ 1 - den Blutzuckerwert optimieren kann.



Die Ernährungs-Docs - Starke Gelenke
Best.-Nr. 39.41939, € 22,99

Fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Arthrose und 1,5 Millionen Deutsche klagen über rheumatische Erkrankungen, immer öfter auch Kinder. Sind Rheuma und Arthrose Volkskrankheiten, mit denen man leben muss? „Nein!“ sagen die Ernährungs-Docs in ihrem insgesamt dritten Buch, diesmal zum Thema Gelenke.



Die Ernährungs-Docs - Gute Verdauung
Best.-Nr. 39.41949, € 24,99

Praxisnah und sehr alltagstauglich erklären die Ernährungs-Docs, wie regelmäßige Bewegung und vor allem eine Umstellung auf gesunde Ernährung Beschwerden deutlich verbessert und sogar Medikamente reduziert werden können. Mit vielen leckeren und Bauch schonenden Rezepten, die Energie und Lebensfreude zurückbringen, fällt das gar nicht schwer.

Erhältlich in allen WESTFALEN-BLATT-Geschäftsstellen sowie unter www.westfalen-blatt.de/buecher

Ein Angebot von: Print & Picture GmbH, Creative Gesellschaft für Medien und Veranstaltungen, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld

Raffinierte Deckengestaltung

Wohnräume mit positiver Ausstrahlung vereinen die Familie



Zunehmend sind geräumige Wohlfühloasen gefragt, die allen Familienmitgliedern Platz bieten und Jung und Alt zugleich enger zusammenbringen. Modern ist es etwa, Wohn- und Essbereich miteinander zu verbinden und den Generationen dadurch mehr Berührungspunkte im Alltag zu bieten. Wichtig dafür, dass alle gern im Wohnbereich zusammenfinden, ist auch dessen Ambiente – insbesondere die Decke: Sie beeinflusst die Stimmung, weil sie sich dank ihrer großen Fläche auf die gesamte Atmosphäre auswirkt. Bei PLAMECO findet jede Familie daher das passende Design. Die Decken des Herstellers sind mit hochglänzender oder matter Oberfläche sowie in verschiedenen Farben erhältlich. Mehr unter www.plameco.de.



NEUE (T)RAUMDECKE
an nur einem Tag!



Plameco-Fachbetrieb Gütersloh
Avenwedder Str. 60 • 33335 Gütersloh
www.plameco.de • plameco@piff-creation.de

PLAMECO®
DECKEN

Einladung zum Tag der offenen Tür

Samstag **05.01.2019**
Sonntag **06.01.2019**
von **11 - 17 Uhr**.

Beratung vor Ort?
Dann gleich anrufen:
0 52 09 / 91 83 59

Außerhalb der ges. Öffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf

Gags statt Kunst – Kalkül oder Gier?

Schreddern und Algorithmen im Auktionssaal sind groß in Mode

Berlin (avs). In den großen Auktionshäusern halten medienwirksame Events Einzug. Die Teilnehmer des Kunstmarkts sind gierig, das Angebot ist begrenzt. Geld kann man inzwischen sogar mit Maschinen-Bildern machen.

Wo ist eigentlich der »Salvator Mundi« geblieben, das Bild von Leonardo da Vinci, das für legendäre 450 Millionen Dollar versteigert wurde? Der absolute Auktions-Weltrekord ließ Ende 2017 den Kunstmarkt weltweit fast in Ekstase fallen. Ein Jahr danach hängt das Jesus-Gemälde immer noch nicht wie versprochen im Louvre Abu Dhabi, und Spekulationen über die Echtheit des Rekord-Bildes blühen.

2018 hat der Kunstmarkt sich wieder in Preisbereichen eingependelt, wo zumindest im Top-Segment Erlöse in zwei- bis dreistelliger Millionenhöhe inzwischen als normal gelten. Jahresspitzenreiter ist ein Aktgemälde von Amedeo Modigliani, das für 157 Millionen US-Dollar (etwa 132 Mio. Euro) bei Sotheby's den Besitzer wechselte. Deutschlands teuerster lebender Maler Gerhard Richter rangiert mit 32 Millionen Dollar für eine abstrakte Bild immerhin noch auf Platz

30 der höchsten Auktionserlöse des Jahres 2018.

Doch weniger die Preiskorde als spektakuläre Events in den Auktionssälen hielten die Branche in Atem. Da lief ein Bild des britischen Graffiti-Künstlers Banksy bei Sotheby's durch einen im Rahmen versteckten Schredder, kurz nachdem der Hammer bei umgerechnet 1,2 Millionen Euro gefallen war. Übrig blieben nur längliche Schnipsel. Ein PR-Coup für Sotheby's und Banksy gleichermaßen.

Fast ebenso medienwirksam war die Versteigerung eines von einem Algorithmus produzierten Porträts im Stil des 19. Jahrhunderts bei Christie's: Rund 430.000 Dollar brachte der verschwommene Mann. »Künstler« waren Studenten, die eine Maschine mit Daten gefüttert hatten. Über die Qualität des Computer-Porträts braucht man nicht zu streiten. Sie ist einfach schlecht. Aber der PR-Coup ging auf – und er brachte darüber hinaus eine stattliche Summe. Mit solchen »Gags« werde Geld gemacht, ärgert sich Hans Neundorff, Gründer des Internetdienstleisters Artnet. »Das ist doch peinlich«, sagt er. »Reden da auch noch welche über Kunst? Es wird nur noch über Preise geredet.«

Die Auktionshäuser jedenfalls geben sich mit ihrem Geschäft hoch zufrieden. Sotheby's habe innerhalb einer

Woche im November mit Auktionen in New York, Genf, London und Paris sowie online Objekte für mehr als eine Milliarde Dollar verkauft, sagt Bastienne Leuthe, Expertin für zeitgenössische Kunst bei Sotheby's Deutschland. Konkurrent Christie's erlöste allein bei der Versteigerung der Rockefeller-Sammlung 833 Millionen Dollar. Es war die bisher teuerste versteigerte Privatsammlung.

»Das Interesse für Kunst ist allgegenwärtig, die Nachfrage für marktfrische Werke mit hervorragender Qualität hält an«, sagt Leuthe. »Der Ausblick auf das kommende Jahr könnte nicht besser sein.« Auch die deutschen Auktionshäuser, deren Umsatz sich mit den großen Kunsthäusern Sotheby's und Christie's zwar nicht messen kann, zeigen sich optimistisch. Aber sie verhehlen auch den Kampf um das knappe Angebot nicht.

»Das Geschäft läuft bei uns entgegen manchem Trend extrem positiv«, sagt Robert Ketterer vom gleichnamigen Auktionshaus in München. »Auf dem Kunstmarkt verschärft sich aber ein allgemeiner Trend: Die gefragten Objekte werden immer weniger und der Kampf um sie größer«, so Ketterer. »Das führt am Ende dazu, dass das Geschäft auf immer weniger Häuser verteilt wird.«

Die Rekordpreise bei den großen Auktionen führen bei manchen Einlieferern inzwischen zu überzogenen Preisvorstellungen. Aber Sammler kaufen trotzdem nicht um jeden Preis. So gingen Objekte bei Auktionen auch reihenweise zurück. »Nur wenn es eine Top-Arbeit ist, ein exemplarisches Werk mit hoher Wiedererkennung, tadelloser Provenienz und einem attraktiven Preis, dann geht nichts schief«, sagt Ketterer.

Sowohl Ketterer als auch Van Ham in Köln sehen einen Trend zur Kunst des 19. Jahrhunderts, die nicht so teuer ist. Markus Eisenbeis vom Kölner Auktionshaus Van Ham hat eine Erklärung da-



»Girl with Ballon«, das Bild des Street-Art-Künstlers Banksy, hat sich kurz nach seiner Versteigerung im Auktions-

für. Für 20.000 bis 50.000 Euro bekomme man inzwischen »tolle Werke« aus dem

19. Jahrhundert. Im 20. Jahrhundert werde man für solche Summen nicht mehr

haus Sothebys selbst zerstört. Das Werk war für umgerechnet 1,2 Millionen Euro verkauft worden. Fotos: avs

fündig. Immer wichtiger für angesetzten Online-Auktionen. »Das darf aber keine Resterampe sein.«



Ende 2017 erhielt das letzte bekannte Gemälde von Leonardo da Vinci in Privatbesitz, »Salvator Mundi«, den Zuschlag. Das um 1500 entstandene Porträt von Jesus Christus wurde beim Auktionshaus Christie's für 450 Millionen Dollar versteigert.

50%

RABATT+

z.B. Exklusive Eckgruppe ca. 296 x 261 cm in einem einzigartigen vollnarbigen Reinanilin-Leder. In den Farben schwarz, anthrazit, muskat, wine, stone und cognac. Auch seitenverkehrt erhältlich.

3 Sitzhärten

2 Fußtypen

exklusives Leder

begrenzte Stückzahl

10 Jahre Garantie auf die Polsterung

Armteil-Funktion geschenkt:

1 WallAway Funktion 1 motorisch geschenkt:

Stauraum im Abschluss-hocker geschenkt:

Echtleder-Spanntelle geschenkt:

Kopfteilverstellungen geschenkt:

optionale Funktionsablage mit integrierter Steckdose und USB-Anschluss 199,- €

optionale Relaxfunktion Ecke 199,- €

HUKLA The Comfort Class

Werbeware ohne Deko

RELAXSESSEL

GESCHENKT!

** Ab einem Gesamteinkaufswert von 2.500,- € (nach Rabattabzug) schenken wir Ihnen einen Fernsehsessel im Wert von 1.000,- € mit Gasdruck und Kopfverstellung im einzigartigen Reinanilin-Leder in den Farben schwarz, anthrazit, muskat, wine, stone und cognac. Nur begrenzte Stückzahl.

2999,-

HUKLA The Comfort Class

10 Jahre Garantie auf die Polsterung

MAGNI Die Polstermanufaktur GmbH

Südstraße 12 · 49201 Dissen

Tel: 05421/9 40 40

www.magni-leder.de

Mo/Fr 10–13 h + 14–18 h

Sa 10–16 h · Mi. geschlossen

Weitere Aktionen

www.magni-leder.de

39 Jahre Know-how

Meisterfachbetrieb

Sachverständige für Polstermöbel

Der bürgt für Qualität

*** außer Werbeware gekennzeichnet in unserer Ausstellung mit dem Wort »Werbeware«, außer Prospektware gekennzeichnet in unserer Ausstellung mit dem Wort »Prospektware«, außer Ausstellungsstücke gekennzeichnet in unserer Ausstellung mit einem roten Punkt, außer Manufakturware gekennzeichnet mit dem Wort »Manufaktur«. Gültig nur für Neuaufräge ab dem 27.12.2018.



Zur richtigen Burn-out-Prävention gehört es, gute Entlastungsmöglichkeiten zu schaffen. Der Wald kann dabei helfen.

Bei Burn-out werden Bäume zu Freunden

Natürliche Stressbewältigung im Wald mit der »ShinrinYoku«-Methode

Wer den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht, der hat lediglich ein Erkenntnisproblem. Wer aber so »fertig« ist, dass er dringend Hilfe benötigt, der ist im Wald schon mal an der richtigen Adresse. Das behaupten die Verfechter der Stressmanagement-Methode ShinrinYoku. Was ist an der Sache dran?

Ausgebrannt, überfordert, erschöpft und leer – so fühlen sich in der heutigen Welt viele. Dieser Zustand wird zumeist als Burn-out bezeichnet. Er kann mit Nervosität, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Mutlosigkeit, Aggressionen und Ängsten einhergehen. Die Betroffenen haben den Eindruck, dass sie ihre täglichen Aufgaben nicht mehr bewältigen können. Auch psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen oder Kopfschmerzen treten in diesem Zusammenhang auf.

Die Ursachen für Burn-out sind häufig am Arbeitsplatz zu finden: Ursprünglich galt es als spezifische Problematik bei helfenden Berufs-



Natürliche Stressbewältigung: Die Atmosphäre des Waldes wird mit allen Sinnen aufgenommen.

gruppen wie Pflegekräften oder Lehrern, die sich im Job für ihre Mitmenschen verausgaben. Es zeigte sich jedoch, dass die Beschwerden auch in jedem anderen Aufgabenfeld auftreten. Große Verantwortung, chronische Überforderung, Zeitdruck, mangelnde Anerkennung, fehlende Perspektiven, ein schlechtes Betriebsklima oder

anhaltende Kränkungen durch Vorgesetzte können die Entwicklung begünstigen. Es trifft nicht nur Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst und andere stellen, die alles perfekt erledigen wollen. Auch private Probleme spielen eine Rolle.

Was kann man aber tun, damit es gar nicht erst soweit kommt? Wie kann jeder einzelne sich davor schützen, in einen solchen Zustand der totalen Erschöpfung zu geraten? Gibt es ein Rezept für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit? »Wichtig ist zunächst einmal, auf die eigenen Körpersignale zu achten, um frühzeitig gegensteuern zu können«, sagt Jürgen Dawo. Bei dem erfolgreichen Unternehmer und Geschäftsführer der Town & Country Franchise International GmbH war 2014 ein Burn-out diagnostiziert worden. Über seinen mehrwöchigen Klinikaufenthalt und die anschließende neunmonatige Regenerationsphase spricht er ganz offen. Hier lernte er, dass nicht nur Leistung uns zu wertvollen Menschen macht, dass man Prioritäten im Leben setzen muss und auch ohne schlechtes Gewissen mal »Nein« sagen kann. In dieser Zeit kam er auch in Kontakt mit der japanischen

Stressmanagement-Methode ShinrinYoku, die bei uns unter dem Begriff Waldbaden bekannt ist. »Obwohl ich zuvor auch schon viel draußen unterwegs gewesen bin und Hobbys wie Wandern, Joggen oder Segeln hatte, musste ich feststellen, dass ich eigentlich trotzdem den Kontakt zur Natur verloren hatte«, berichtet Dawo. »Auch in der Freizeit ging es damals bei mir – ausgestattet mit Pulsuhr und Schrittzähler – nur um körperliche Fitness und Selbstoptimierung. Etappenziele mussten erreicht werden und mit der Kamera war ich ständig auf der Jagd nach den besten Fotomotiven.« Welche heilende Wirkung die Natur hat, wenn man ihr richtig und bewusst begegnet, erfuhr der Unternehmer erst durch das Waldbaden.

Um auch anderen Menschen diese Erfahrungen nahe zu bringen, eröffnete er 2017 in Thüringen das Waldresort am Nationalpark Hainich: einen Regenerationsort für Körper, Geist und Seele. Erfahrene Coaches und Therapeuten bieten hier ein speziell entwickeltes Hainich ShinrinYoku an. Besucher der Ferienhäuser und Seminarteilnehmer erleben dabei den alten Bu-

chenwald, der zum UNESCO Weltkulturerbe zählt, als wahren Energiespender. »Gestresste und Burn-out-Gefährdete benötigen nicht nur Strategien, um mit den alltäglichen Belastungen besser umgehen zu können«, so Dawo. »Zur richtigen Prävention gehört es auch, gute Entlastungsmöglichkeiten zu schaffen. Der Wald kann uns dabei helfen. Bereits ein zwei- bis dreistündiger Aufenthalt, bei dem die Atmosphäre mit allen Sinnen aufgenommen wird, hat einen verblüffenden Effekt: Der Adrenalinpiegel sinkt, die Anzahl der natürlichen Killerzellen des Immunsystems erhöhen sich und die Ausschüttung von Stresshormonen wird verringert.« Ziel des Hainich ShinrinYoku ist deshalb das Erlernen von Achtsamkeit. Durch spezielle Übungen, bekommt man wieder einen Blick dafür, was links und rechts des Weges steht, achtet auf die eigene Atmung und genießt jeden Schritt im Wald. Das steigert die Lebensfreude, beruhigt die Psyche und macht stressresistenter. Einmal erlernt, lassen sich diese Übungen überall in der Natur anwenden. Weitere Informationen unter: www.shinrin-yoku.de und www.hainich-auszeit.de. GPP

Tipps für Tulpenfans

Länger Freude

Tulpen sind die Stars unter den Schnittblumen im Frühjahr. Sie blühen in unterschiedlichen Farben und Formen. Spätestens ab Januar sind sie wieder überall erhältlich. Die bunten Zwiebelgewächse bringen genau dann einen Hauch von Frühling in die Wohnung, wenn es draußen zumeist noch grau und kalt ist. Mit diesen Tipps dauert die Tulpenzeit in der Vase besonders lang:

Beim Kauf solle man darauf achten, dass die Tulpen frisch sind. Wenn ein Bund sich knackig und fest anfühlt und die Schnittstellen an den Stängeln nicht weiß und trocken aussehen, kann man zugreifen. Wer sicher gehen will, reibt die Blätter und Stängel leicht aneinander. Ist ein leises Quietschen zu hören, ist das ein untrügliches Zeichen, dass es sich um frisch Geerntetes handelt.

Damit die Blüten der Zwiebelblumen in der Vase schön groß werden und gut aufgehen, sollten die Knospen beim Kauf bereits etwas von ihrer Farbe zeigen. Komplett grüne Tulpen sind noch sehr unreif und entwickeln sich möglicherweise in der Wohnung nicht optimal.

Die Vasen sollten innen immer sauber sein, denn Bakterien befallen sonst die Blumen und verstopfen die für die Wasserversorgung wichtigen Leitungsbahnen in den Stängeln. Bevor sie ins Wasser kommen, ist es ratsam, die Tulpen mit einem scharfen Messer frisch anzuschneiden. Scheren sind für diese Arbeit nicht empfehlenswert, denn hier besteht die Gefahr, dass die Leitungsbahnen gequetscht werden.

Besondere Schnittblumen-nahrung benötigen Tulpen nicht. Sie sind aber durstige Geschöpfe und brauchen viel Wasser. Trotzdem sollte die Vase nur etwa ein Drittel gefüllt sein. Bei Bedarf kann jederzeit nachgegossen werden. Glasvasen sind hier von Vorteil, denn da hat man den Wasserstand immer im Blick.

Wer Tulpen mit anderen Schnittblumen mischen möchte, sollte bedenken, dass die Zwiebelblumen in der Vase weiterwachsen und die Kollegen schon bald überragen. Bei einem fest gebundenen Strauß sieht das zumeist nicht so schön aus. In einem lockeren Arrangement kann es aber sehr reizvoll sein. Besonders hübsch ist es, wenn Tulpen mit Zweigen frühlingsblühender Sträucher – wie etwa Zierkirsche oder Scheinquitte – kombiniert werden. (GPP)

Zur Not wird gesägt

Alte Riesen beliebt – Bäume brauchen Prophylaxe – Sicherheit geht vor

Große, alte Bäume sind wahre Wunder der Natur. Sie flößen Respekt ein, bieten Schutz und Nahrung, sie faszinieren Menschen seit jeher. Aber auch sie brauchen hin und wieder Zuwendung.

Bäume stehen für Weisheit und das Leben, ihnen wurden mystische Kräfte zugeschrieben und in ihrem Schatten Recht gesprochen. Bis heute haben alte Bäume nichts von dieser Faszination verloren – immer noch schauen wir mit staunenden Augen in ihre ausladende Krone, streichen ehrfürchtig über ihre Rinde und lauschen andächtig dem Rascheln ihrer Blätter. Wir genießen ihren Schatten, Kinder klettern in ihre Äste, und Tiere finden in ihnen Lebensraum, Unterschlupf und Nahrung. Glücklicherweise, wer solch einen malerischen, ehrwürdigen Haus-

baum sein Eigen nennt. Denn es dauert Jahrzehnte bis er solch eine beeindruckende Größe erreicht hat und seinen besonderen Charme ausstrahlen kann.

In Neubaugebieten stehen eher selten wirklich große Bäume, die Grundstücksgrößen sind oft beschränkt. Dennoch wäre es möglich – vielleicht, indem sich mehrere Nachbarn zusammentun – auch große Bäume zu pflanzen. Grundstücksmakler kennen allerdings auch den Wunsch von Immobilienkäufern nach altem Baumbestand. Der Traum vom Wohnen mit Blick auf eine majestätische Eiche, Linde oder einen Obstbaum ist realisierbar, aber es braucht auch Pflege und Kontrolle. Der Experte für Garten und Landschaft kontrolliert die Vitalität und Verkehrssicherheit und erkennt frühzeitig, wenn gehandelt werden muss. Vielleicht ist es angebracht, Totholz aus der Krone zu entfer-

nen oder die Krone einzukürzen. Diese Arbeiten sollte in jedem Fall ein Profi durch-



Bis heute haben alte Bäume nichts von ihrer Faszination verloren. Fotos: BGL

führen, damit keine Schäden entstehen und der Baum sich weiterhin gut entwickelt.

Bei älteren Obstbäumen ist es ohnehin angebracht, regelmäßig alle zwei bis drei Jahre einen Verjüngungsschnitt durchzuführen. Sie werden so angeregt, neue Triebe zu bilden und belohnen dies mit einer reicheren Ernte. Wichtig ist, den idealen Schnittzeitpunkt für die entsprechende Baumart zu kennen, um dem Gehölz nicht unnötig Stress zuzufügen oder den Heilungsprozess zu verlangsamen. Landschaftsgärtner beraten gerne, welche Baumpflegemaßnahmen sinnvoll sind und wie häufig Kontrollen durchgeführt werden sollten. Neben der Fachkenntnis haben sie aber auch das richtige Werkzeug und nehmen den Grünschnitt praktischerweise gleich mit.

Regelmäßige Überprüfungen sind allerdings nicht nur für die Gesundheit des Baumes, sondern auch für Fuß-

gänger, spielende Kinder oder parkende Autos wichtig. Denn ein abbrechender Ast stellt auch eine potenzielle Gefahr für Dritte dar oder könnte fremdes Eigentum beschädigen. Daher ist gesetzlich vorgeschrieben, dass Bäume – ob im öffentlichen Grün oder in Privatgärten – standsicher und stabil sein müssen. Im Verwaltungsdeutsch heißt das: Grundstückbesitzer haben für die Verkehrssicherheit ihrer Bäume zu sorgen. Konkret bedeutet diese Forderung, dass ein Baumbesitzer in jedem Fall nachweisen können muss, dass er professionelle Checks durchgeführt hat. Mit einer regelmäßigen Kontrolle vom Landschaftsgärtner sind Gartenbesitzer formalrechtlich auf der sicheren Seite und tun sich damit aber auch selbst und natürlich dem Baum einen großen Gefallen. Weitere Informationen auf www.mein-traumgarten.de. (BGL)



Der Traum vom Wohnen mit Blick auf einen majestätischen Hausbaum ist realisierbar. Mit professioneller Pflege und Kontrolle ergibt das Gehölz durch die Jahreszeiten hindurch ein beeindruckendes Bild.

♥ SIE SUCHT IHN

Frau mit Herz sucht lieben Mann bis 65 J. für die Freizeitgestaltung z.B. Quatschen, Ausgehen, Kino und Kochen. Freue mich, dich kennen zu lernen. Vielleicht wird auch mehr daraus. TEL.-MAILBOX 4344529

Sie, 59 Jahre, 172 cm, blond, mollig. NR, wünscht sich einen lieben Partner. Fühlst du dich angesprochen, dann melde dich! TEL.-MAILBOX 6916175

Herzklopfen u. Schmetterlinge im Bauch! Sie, 64/164, schlank, sucht Ihn, ca. 188 cm, etwa gleichalt-rig, zum Lieben, Lachen und Leben. TEL.-MAILBOX 2090139

Naturverbundene Sie, 63/164, etwas mollig, ruhiger Typ, dunkelhrg., viens. interess., beruflst., mag Reisen, Kultur, kochen, sucht fitten, ehrl. Partner zw. 56-64 J. zum Aufbau einer Partnerschaft. TEL.-MAILBOX 2084892

Ich, 35/168, normale Figur, mit Hund, mag die Nordsee, Camping, fahre gerne Motorrad. Wenn du, zw. 35-45 J., ab 180 cm, ebenso humorvoll, spontan u. unternehmungsl. bist, dann melde dich! TEL.-MAILBOX 6944332

Humorvolle, ehrliche, liebev., etwas verrückte, spontane, zurzeit noch etwas mollige Sie, 54/168, sucht nicht den Traumprinzen, sondern einen ganz normalen Mann zw. 48-60 J., ab 180 cm, normale Figur. TEL.-MAILBOX 0299814

Für einen Neustart ins Leben suche ich einen gut auss., sympath. Ihn mit Niveau u. Charakterstärke. Bin eine romantische Fische-Frau, Mitte 50 J., mit ansprechender Ausstrahlung. TEL.-MAILBOX 6057314

Dem Glück auf die Sprünge helfen! Zuverlässige, spontane Sie, 53/167, zwei Kinder, mag Schwimmen u. Tanzen, sucht zuverlässigen, humorv. u. treuen Partner. TEL.-MAILBOX 3399196

Wie geht es Dir ohne mich? Möchtest du mit mir die Leichtigkeit u. Tiefe des Seins erleben? Ich mag die Natur, das Reisen, Musik, Tanz u. Kulturelles. Ich, weibl. attraktiv, einfühlsame Lady, 70+ J. TEL.-MAILBOX 3040382

Flippige Sie, 67/178, NR, unkompliziert, reisefreudig, tierlieb, mit Hund, sucht einen abenteuerlustigen, unangepassten Herrn bis 60 J., NR, gerne ab 180 cm, für den Aufbau einer Beziehung. TEL.-MAILBOX 1835878

Humorvolle Sie, 56/175, NR, unternehmungslustig, naturverbunden und auch häuslich, ist auf der Suche nach einem gleichgesinnten Herrn zw. 50-60 J., NR, für eine gemeinsame Zukunft. TEL.-MAILBOX 5454959

Suche netten, seriösen, geistig wachen Herrn zw. 75-85 Jahren. Ich habe ein fröhliches Wesen, bin liebevoll, aufgeschlossen und humorvoll. Freue mich über freundliche Antworten. TEL.-MAILBOX 9750480

Wo hast du dich versteckt? Temperament- u. humorv. Schmusekatze, 66/160, mollig, begeisterte Camperin u. Tänzerin, sucht dich, einen stattl. Mann zw. 60-70 J., ab 170 cm, zum Leben, Lieben u. Lachen. TEL.-MAILBOX 1886649

Gutaussehende Witwe sucht einen Herren im Alter von 58-68 J. Sie, 66/165, hellblonde kurze Haare, jünger aussehend, sucht einen netten Ihn, gerne mit Kindern. TEL.-MAILBOX 9209749

Reisefreudige Sie, 68/170, NR, sucht einen gleichgesinnten Partner bis ca. 80 J., NR, gerne mit Wohnmobil, für gemeinsame Freizeitgestaltung und Partnerschaft. TEL.-MAILBOX 4222486

Ich bin 153 cm winzig klein, schlank, sportlich und 75 Jahre uralt und ich bin neugierig auf alles, was noch möglich ist. Vielleicht mit dir? TEL.-MAILBOX 0968629

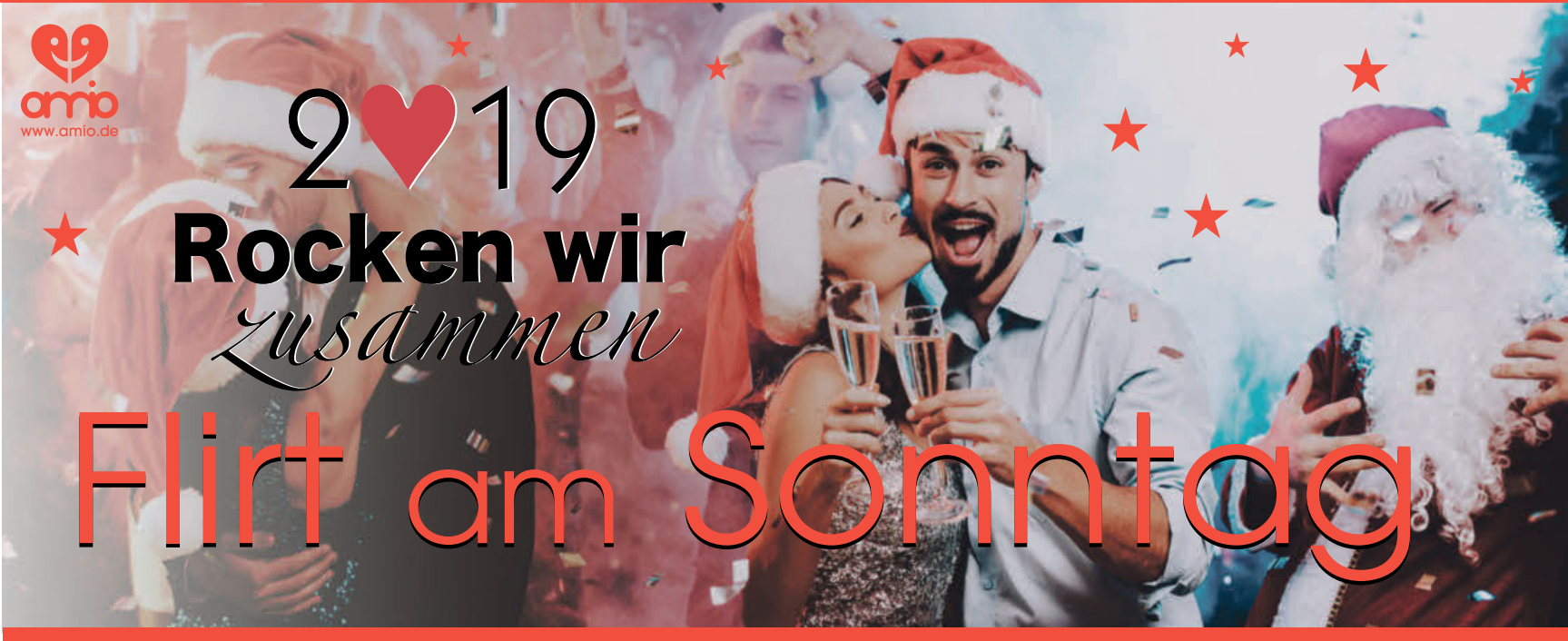
FOTO

Sei mein Hauptgewinn und lass uns lieben, leben, lachen. Ich, 60+/165/NR, unabhängig, mag Sonne, Wein u. suche einen netten Partner für gemeins. Freizeit und mehr. TEL.-MAILBOX 9301234

Reisefreudige Sie, Anfang 60/174, NR, etwas sportl. u. viels. interessiert, mag u.a. Radfahren u. die Natur, sucht passendes Gegenstück bis 70 Jahre. TEL.-MAILBOX 8926846

Nette, attr. Ärztin, 73/170, schlk., fit, sucht netten, geistig wachen, kultiv. Partner bis 76 J., der auch gerne stressfrei verweist, ausgeht, Kulturelles erleben möchte - bei getrenntem Wohnen. TEL.-MAILBOX 1581422

Neues Jahr, neues Glück, vielleicht mit dir? Fröhliche Sie, 64/175, weibliche Figur, blonde Haare, blaue Augen,



sucht netten Herren ab 180 cm, der auch nicht länger alleine sein möchte. TEL.-MAILBOX 5720380

61-jährige Witwe, schlank, dkl.-hrg., 56 kg, sucht Ihn bis 67 Jahre für immer. Bin Roucherin, reise gerne, mag Radfahren, höre gerne Musik. Melde dich bitte mit Telefonnummer. TEL.-MAILBOX 4678775

Ich weiß, was ich will. Du auch? Wenn du mit einem selbstbew., frau., herzl. Wesen, 42/163/NR, Akad., Mama, umgehen kannst, das gern lacht + einen Partner auf Augenhöhe sucht, freue ich mich. TEL.-MAILBOX 6326239

Nette Rubensfrau (60 J.) sucht ehrlichen, treuen Partner für die restl. Lebenszeit. Wir müssen nicht zusammen wohnen, sollten aber viel gemeinsam unternehmen. Bin noch berufstätig. TEL.-MAILBOX 1018911

Attraktive Russland-Deutsche, Witwe, 53 J., blonde Haare, grüne Augen, berufstätig, NR, sucht Ihn zw. 50-58 J., sehr gerne auch orthodox, für den Aufbau einer festen Partnerschaft. TEL.-MAILBOX 2451575

Getrenntes Wohnen! Ich, 67/167, schlk., gepfl., naturverb., etwas sportl., tierlieb, mag Spaziergänge, Restaurants, Musik, Gespräche, suche intell., niveauv., gepfl. Partner mit Herz u. Humor. TEL.-MAILBOX 6906437

Alles Leid ist Einsamkeit, alles Glück Gemeinsamkeit. Witwe, 73/172/90, liebev., gebildet, unternehmungsl., mobil, viels. interess., sucht einen verständnisv. Ihn auf Augenhöhe für gemeins. Zukunft. TEL.-MAILBOX 5172469

Ältere Dame, 74 J., fit, mobil, unternehmungslustig, häuslich, NR, sucht älteren Herrn, ebenfalls im Unruhestand, um unsere Träume zu leben. TEL.-MAILBOX 0847007

Humorvolle, unternehmungsl. Sie, 44/171/NR, schulterlanges braunes Haar, normale Figur, wünscht sich einen sympath. Mann ab 185 cm, bis 48 J. TEL.-MAILBOX 6356188

Sympathische, attraktive, viels. interessierte, naturverb., reisefreudige, gesell. Dame, 55/169/60, mag ein schönes Zuhause, liest gern, sucht finanz. unabhg. Mann mit den 3 Hs für den 3. Frühling. TEL.-MAILBOX 8846844

Neuanfang für Körper, Geist und Seele? Zierliche, eloquente, tolerante, studierte Sie, 58 J., mit südländischer Anmut, möchte das mit charismatischem, reisefr. Akademiker, bis 66 J., gerne versuchen. TEL.-MAILBOX 6190132

Neuanfang mit dir! Sie 56/182/68/R, blonde Haare, reist gerne, Gartenliebhaberin, berufstätig, sucht einen treuen, liebevollen Partner, ab 180 cm, für schöne Stunden u. mehr. TEL.-MAILBOX 5494656

Ich, 52 J., Südländerin mit langen dunklen Haaren, 162/56, suche dich bis 55 J., gern südländischer Typ, für gemeinsame Aktivitäten u. mehr. Melde dich einfach! TEL.-MAILBOX 8183114

Reiselustige Kunstliebhaberin, sehr tierlieb, 79/160, schlank, aktiv, sucht gebildeten Freund für gemeinsame Unternehmungen. Bei Sympathie gerne auch feste Partnerschaft. TEL.-MAILBOX 0366618

Sie, 54/158, pummelig, R, humorvoll, unkompliziert, ehrl., treu, zuverl., tierlieb, mag Kino, gutes Essen, kocht gerne, sucht einen Mann mit Herz u. Humor zum Aufbau einer festen Beziehung. TEL.-MAILBOX 9684180

Ich heiße Sabrina, bin 29 J. und suche jemanden, der es ehrlich mit mir meint, der treu ist und mein Herz erobern will. TEL.-MAILBOX 6102248

Humorvolle, unternehmungslustige Sie, 49/158, schlk., alleinerziehend, eine sportl. u naturverb. Frau, die gern Rad fährt + mit ihrem Hund spazieren geht, sucht liebev., ehrl. u. lebensl. Partner. TEL.-MAILBOX 5845621

Sie, 51/169, schlk., sportl., aufgeschl., tierlieb, mit Pferd u. Hund, mag Lesen, Spazieren u. gemütl. Abende zu zweit, sucht einen schlk., tierlieben Partner für eine ehrl. u. feste Beziehung. TEL.-MAILBOX 8391497

Neuanfang in den Sommer! Allein sein ist langweilig; deshalb suche ich einen Partner bis 88 J., ab 175 cm, der schlank, humorvoll u. unternehmungslustig ist. TEL.-MAILBOX 7905668

Bin 61/165/68, NR, hab schulterl. braune Haare, suche einen Partner f. den Rest d. Lebens, ohne Stress + für alles Schöne. Liebe Natur, Garten, mag Reisen. Lass uns die Welt erobern, ruf einfach an. TEL.-MAILBOX 5648948

Suche einen Witwler mit Herz, Seele und Verstand, finanziell unabhängig, Ich bin 74 J., liebenswert, mit kl. Hund, etwas mollig. Ich möchte nicht mehr alleine sein und freue mich auf deine Nachricht. TEL.-MAILBOX 1349179

Treuer, ehrlicher Mann gesucht, der es mit der Partnerschaft ernst meint! Ich bin 48 J., 167 cm, schlank, alleinerziehend, mit Hund, sportlich u. flexibel. Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich. TEL.-MAILBOX 1158349

Ich, 53 J., allein erz. (15), suche dich, der mein Leben mit Kind akzeptiert, humorv., intell., neugierig, weltoffen, beziehungsfähig... ist. Zu viel verlangt? Wenn nicht, freue ich mich auf Antwort. TEL.-MAILBOX 8655456

Lebensbejahende und aktive Sie, 63/160/60, naturverb., häusl., kocht gerne, sucht Partner ab 180 cm, gerne mit PKW, zum Kennenlernen, evtl. für eine gemeins. Zukunft. Brille u. Bauch kein Hindernis. TEL.-MAILBOX 5657274

Humorvolle, offene Sie, 37 J., 169 cm, normale Figur, unternehmungslustig, musikalisch, sucht ehrlichen Partner mit Humor (39-45 J.) zum Kennenlernen und bei Sympathie mehr. TEL.-MAILBOX 0739435

Witwe, 78 Jahre alt, sucht einen netten Herrn für alle schönen Dinge des Lebens sowie für die guten und die anderen Tage. TEL.-MAILBOX 6451120

Hallo, lieber Single-Mann, vielleicht gehen wir mal einen Kaffee trinken, um uns kennenzulernen oder wie wäre es mit einem Spaziergang, Tanzen? Bin 54 J., 174/76, NR, blond, bl. Augen. TEL.-MAILBOX 0513357

Single sein schön und gut, was mir fehlt ist der pass. Hut. Ich, 35/168/NR, humorv., ehrl., sympath. u. kreativ, suche pass. Gegenstück, mit dem ich mein Leben teilen kann! TEL.-MAILBOX 4018151

Ich, weiblich, 54/168, schlanke Figur, Krankenschwester, suche lieben, netten Mann zur gemeinsamen Freizeitgestaltung u.v.m. TEL.-MAILBOX 1330360

Mit dir, zw. 44-52 J., durch den Herbs? Ich, 44/173, mit schulterl. bild. Haaren u. bl. Augen, bin eine attraktive u. lebensl. Frau, die einen Partner sucht, der mit (2) Kindern kein Problem hat. TEL.-MAILBOX 7131345

Junggebliebene Sie, Mitte 70, Witwe, geht schwimmen, spazieren, mag Sauna, Tanzen u. ist naturverbunden, sucht dich ab 175 cm, mit dem Herz am rechten Fleck, fit u. kein Opa-Typ. Melde dich! TEL.-MAILBOX 8101538

Ich mag Reisen, Kino, Fahrrad, Sauna, suche einen Mann mit Niveau zwischen 45-55 Jahren, R. Wenn du dich auch wieder verlieben möchtest, dann melde dich. TEL.-MAILBOX 9621717

Dein Glück ist erst perfekt, wenn du mich gefunden hast! Ich bin eine 52-jähr. Frau, die gerne Tanzen geht u. gerne Fahrrad fährt. Ich suche einen lebensl., zärtlichen Partner ab 180 cm, zw. 49-55 J. TEL.-MAILBOX 5212336

Junggebliebene Zwillinge-Frau, 58/156, sportl., offen u. spontan, zuverlässig, sucht ehrlichen, sensiblen Mann, 50-65 J., für Zukunft u. gemeinsamen. Unternehmungen wie Wandern, Reisen, Radfahren u.v.m. TEL.-MAILBOX 4860811

Lebensbejahende Sie, 50/181, normale Figur, R, finanz. unabh., Frohnatur, tierlieb, mit ein bisschen schwarzem Humor, sucht Partner, zw. 47-58 J., beruflst., humorvoll, für eine harmom. Beziehung. TEL.-MAILBOX 8189912

Ich bin 60/160, normale Figur, NR u. eine leidenschaftliche Tänzerin, mag Sport sowie die Natur und suche einen Partner bis 65 J. für eine schöne und harmonische Zeit. TEL.-MAILBOX 1146041

Fröhliche, aufgeschlossene Sie, 64/167, schlank, NR, berufstätig, tolerant, lebhaft naturverb., viels. interess., mag Wandern und sucht auf diesem Wege Dich für den Aufbau einer festen Partnerschaft! TEL.-MAILBOX 6213429

Flotte 81erin, schlk., sportl., liebt klassische Musik, mag Kunst, schöne Gärten u. reist gerne. Ich suche Gemeinsamkeit, Geborgenheit, gegenseitiges Verständnis - alles zusammen ist Liebe. TEL.-MAILBOX 3643575

Lebensbejahende Sie, 62/161, schlk., humorvoll, naturverb., mag Radfahren, Wandern, Reisen, Musik u. Kultur, sucht Partner, zw. 55-65 J., gerne schlk., zuverl., sportl. u. ebenso humorvoll. TEL.-MAILBOX 3710100

Sie, 52/171/NR, mollig, hilfsbereit, freundlich, tierlieb, schaut gerne in Bekleidungskataloge, sucht für eine gemeinsame Zukunft einen netten u. verständnisv. Partner, der einen so nimmt wie man ist. TEL.-MAILBOX 4335363

Geheimsam in den Frühling starten! Ich, 63/168, normale Figur, zuverlässig, aufgeschlossen, spontan u. viels. interessiert, mag Sport, Sauna, Reisen, suche passendes Gegenstück, zw. 65-70 Jahren. TEL.-MAILBOX 7782873

Warmherzige, humorvolle Sie, verwitwet, 72/162, NR, mag reisen, wandern, tanzen uvm., sucht gebildeten, liebevollen Partner, um gemeinsam noch viel Schönes zu erleben. TEL.-MAILBOX 6408041

Suche netten, junggebliebenen, liebevollen Mann zw. 60-65 J., NR, für viele Gemeinsamkeiten. Bin 61 J., unabhängig, vielseitig interessiert. Ich freue mich auf dich. TEL.-MAILBOX 1278588

Hallo. Bin 61 Jahre, ca. 170 cm groß, blond und blauäugig, normale Figur und suche einen festen Partner zwischen 50 und 65 Jahren. TEL.-MAILBOX 7107246

Ich bin 61 J. - gut drauf, unabhängig und ich pfeife nur nach meiner Nase. Wenn du noch Pläne hast und weißt, was du willst - naja, da könnten wir sicher nette Gespräche oder Diskussionen führen. TEL.-MAILBOX 9709670

Sie, 67/163, etwas molliger, mag gutes Essen, Kino, Spaziergänge, gemütl. Abende zu zweit, sucht einen ehrl. Partner zw. 64-72 J. für viele schöne u. gemeinsame Momente zu zweit. TEL.-MAILBOX 4387268

Positiv eingestellte Sie, 55/162/68, fröhlich u. lustig, mag Spazieren, Sauna, Hunde, sucht passenden Partner, zw. 55-60 J., ehrlich, nett u. zuverlässig, für eine harmonische Beziehung. TEL.-MAILBOX 7298379

Gemeinsam ist besser als Einsam! Humorvolle, romantische, unternehmungsl. Sie, 45/170/R, mag Schwimmen, Kinobesuche, Lesen u.v.m. Sucht kräftigen, liebev., treuen Partner, bis 50 Jahre, fürs Leben! TEL.-MAILBOX 3497280

Du suchst das Besondere? Ich auch! Bin 23/175, mollig, tierlieb, ehrlich u. treu, mit eigenem Pferd, suche einen ebenso treuen wie ehrlichen Partner, zw. 25-33 J., gerne guter Zuhörer. TEL.-MAILBOX 5959285

Sportliche, aufgeschlossene Sie, 56/177, sportl. schlk., mag Reisen

(Nordlandreisen), sucht einen aufgeschl., liebev., häuslichen Partner zw. 50-64 J. für schöne, gemütlliche Abende u. gute Gespräche. TEL.-MAILBOX 2732589

Spontane, humorvolle Sie, 46/172, normale Figur, NR/NT, tolerant, zuverlässig, treu, tierlieb, reitet gern, sucht Partner mit Herz, Hirn und Humor für eine harmonische Beziehung. TEL.-MAILBOX 0296078

Sie, 52/169, schlank, mit Hund, berufstätig, aufgeschlossen und unternehmungslustig, mag Schwimmen, Joggen und Fahrrad fahren, sucht einen schlanken Partner für eine ehrliche und feste Beziehung. TEL.-MAILBOX 4138041

♥ ER SUCHT SIE

Ich bin der Jürgen, leider schon 48 J., nicht schlank, 173 cm, fast 100 kg, bin eher bodenständig und stehe mit beiden Beinen im Leben, möchte mich gern wieder neu verlieben. TEL.-MAILBOX 7692839

Gepflegter Er, 54/180/88, treu und ehrlich, entschiedener Christ, sucht auf diesem Wege eine gepflegte und schlanke Frau, gerne Christin. Asiatin angenehm! TEL.-MAILBOX 6779140

Gemeinsam ins neue Jahr. Romantischer Er, 56/185, NR, dunkelhaarig, sucht liebev., attraktive Partnerin zw. 47-53 J. für eine glückliche, harmonische Partnerschaft. Freue mich auf liebevolle Antwort. TEL.-MAILBOX 1595513

Ein Hingucker aus besten Verhältnissen, 66 Jahre alt, nett, treu und ehrlich, sucht das passende Gegenstück, gerne mit üppigen Rundungen, für eine gemeinsame Zukunft und Partnerschaft! TEL.-MAILBOX 7215066

Alter schützt vor Liebe nicht! Aber manchmal schützt Liebe vor Alter! Ich, 44/180, NR, etwas mollig, ehrlich, treu und pünktlich, suche passende Partnerin für eine gemeinsame Zukunft. TEL.-MAILBOX 0233132

Immer für Späße aufgelegt, junggebliebener, top fitter Mann, Anfang 80/186, schlk., NR, mobil, zuverl. u. ehrlich, liebt Unterhaltung u. sucht eine treue u. ehrl. Partnerin, gerne zw. 75-80 J. TEL.-MAILBOX 3548593

Ich bin ein sportlicher, gut gelaunter Typ, 52/182/76, habe dunkelbraune Augen und Haare, bin selbstständig, ohne Anhang, suche eine liebe, nette und schlanke Partnerin. TEL.-MAILBOX 5406499

Junggebliebener Mann, 60/177, normale Figur, finanziell unabhängig, sportlich aktiv und naturverbunden, sucht dich bis 62 Jahre für eine harmonische Beziehung auf Augenhöhe. TEL.-MAILBOX 7019499

Ich suche eine Partnerin, die im Leben steht und mit der Mann sich sehen lassen kann. Triffst du auf dich zu? Hast du den Muf? Ich, 56 J., warle... TEL.-MAILBOX 4719880

Reintner, 73/174, möchte nicht mehr alleine sein u. sucht eine passende Dame. Wir könnten essen gehen, klönen, basteln, den nächsten gemeins. Urlaub planen oder uns mit Spielen die Zeit vertreiben. TEL.-MAILBOX 0501838

Sportlicher Mann, 55 J., groß, schlank, aktiv, sucht pass. Partnerin für gemeins. Neubeginn. Meine Interessen sind: Reisen, Natur, Wandern, Radfahren, Joggen, Haus u. Garten, Kino, Essengehen u.v.m. TEL.-MAILBOX 4791872

FOTO

Voller Neugier bin ich gespannt, was mich erwartet! Bin 58/180, humorv., gepfl., vorzeigbar, romant. u. gefühlvoll, suche gleich gesinnte, nette, schlanke Sie, mit der ich eine Zukunft aufbauen kann! TEL.-MAILBOX 8341350

Finde ich dich hier? Ich hoffe doch. Er, 56/183, mittelschl., sportl., humorv., unternehmungsl., aber auch häusl., sucht seine weibl. Ergänzung, ehrl., treu, bodenständig. Melde dich! TEL.-MAILBOX 4817581

Lebemann mit viel Sinn für Humor, Feinsinn, Zeitgeschehen, 59/170, sportlich, naturverbunden, zu vielem bereit, sucht ehrliche, sympathische Frau bis 66 Jahre mit dem Ziel einer Partnerschaft. TEL.-MAILBOX 9922204

Den Herbst des Lebens mit dir gemeinsam erleben. Treuer, romant. Mann, 59/187, R, etwas kräftig gebaut, ohne Alltasten, selbstst., finanz. unabh., vorn Lande, sucht eine liebeblie Partnerin (45-65 J.). TEL.-MAILBOX 8426422

Zu zweit ist das Leben schöner! Bin gebürtiger Ire, Pensionär, 72/171, schlank, sehr sportl., flexibel, aufgeschl. für Neues, Hobbys: Tanzsport, Autos, suche eine pass. Partnerin, 65-72 J., schlank. TEL.-MAILBOX 0215914

Wagst du mit mir einen Neustart? Humorvoller Mann, 65/175/87, handwerklich begabt, tierlieb, naturverbunden, fährt gern Motorrad u. sucht eine liebevolle Partnerin. TEL.-MAILBOX 1050598

Ich bin ein sportl., gut gelaunter Typ, 56/182/87, bl. Augen, dkl.-bild. Haare, beruflst., fahre gern an die Nordsee + suche eine nette, liebe, sportl. Frau mit der ich meine Freizeit verbringen möchte. TEL.-MAILBOX 5368671

Naturverbundener Er, 63/182, NR, geht gerne tanzen, mag Reisen und Fahrradfahren und sucht eine passende Sie bis 65 J., NR, für eine Partnerschaft auf Augenhöhe und gemeinsamen Lebensweg. TEL.-MAILBOX 7989136

Noch junggebliebener Rentner, verwitwet, ortsebg., 172 cm, NR/NT, liebt Musik, sucht passende Frau zw. 58-68 J., gerne schlank. Vielleicht möchtest auch du die weileren Schritte gemeinsam gehen? TEL.-MAILBOX 4229024

Romantischer, sehr freundlicher und fröhlicher Mann, 50/179, normale Figur, fit, naturverbunden, sucht lebenslustige, sympathische Frau, gern mit Anhang, um die gemeinsame Zukunft zu erforschen. TEL.-MAILBOX 5491571

Humorvoller Mann, 50/180/95, sympathisch, aufgeschlossen und treu, sucht die neue Liebe. Wenn du zw. 40-53 J. bist, mit weiblicher Figur u. meine Interessen teilst, dann freue ich mich auf dich. TEL.-MAILBOX 1605388

Sympathischer Er, 55/177, R, gesellig, aber auch Familienmensch und tierlieb, ist auf der Suche nach einer passenden Sie zw. 50-58 J., die einen Neubeginn mit ihm starten möchte. TEL.-MAILBOX 4993585

Nicht nur den Herbst zu zweit genießen! Junggebliebener Er, 66/180/90, NR, mit Interesse an Musik (singt im Chor, Tenor), tanzt gerne, wünscht sich eine passende Partnerin bis 71 Jahre. TEL.-MAILBOX 4085342

Humorvoller Er, 53/180/NR, naturverbunden, dunkelblondes Haar, sucht eine attraktive, schlanke Sie für gemeinsame Unternehmungen und den Aufbau einer festen Beziehung. TEL.-MAILBOX 4244466

Schlanker Mann, 54/175/60, Nichtraucher, mag Fußball, Kinobesuche, Spazieren u. sucht eine liebevolle und bodenständige Partnerin. TEL.-MAILBOX 0359649

Gutaussehender, vitaler 80er sucht charmante, humorvolle Frau ab 70 Jahre. Das Alleinsein verlassen u. gemeinsam leben. Möchten Sie das auch? TEL.-MAILBOX 8068965

Junggebliebener ER, 75+/-172, NR, mag Autos, ist mobil, Gartenfreund, sucht eine passende Sie bis 75 J. für einen gemeinsamen Lebensabend und Freizeitaktivitäten. TEL.-MAILBOX 3063312

Netter Mann, 77/176, ist schlank, NR, sportlich, ehrl., fröhlich und vereist gerne. Ich möchte mich noch einmal verlieben und glücklich sein. Fühlst du dich angesprochen? Dann rufe an. TEL.-MAILBOX 5235095

Bist du ehrlich, aufgeschlossen, spontan, zw. 55-65 J.? Dann melde dich bei mir! Ich bin ein junggebliebener Mann, 74/183, schlk., aufgeschl., unternehmungsl. u. freue mich dich kennenzulernen! TEL.-MAILBOX 3070351

Humorvoller, junggebl., unternehmungsl. Er, 62/180, schlk., NR, unkompliz., naturverb., tierlieb, mit gepfl. Erscheinung, der gerne reist, campl, handwerkli u. Motorrad fährt, sucht passende Partnerin. TEL.-MAILBOX 7168511

Humorvoller, aufgeschlossener Er, 65/178, mit einem kleinen Bauch, mag Gartenarbeit, Fahrradfahren u. Spaziergänge, sucht eine freundliche, nette Partnerin ab 57 J. zum Aufbau einer festen Beziehung. TEL.-MAILBOX 8270588

Humorvoller, spontaner, etwas verrückter, 58-jähr. Mann mit sympath. Ausstrahlung, Dipl.-Ing. Agr., reisefreudig, sehnt sich nach einer verkuschten Frau mit viel Fantasie, Humor u. erw. Kindern. TEL.-MAILBOX 9929412

Nimmst du mich so wie ich bin? Ich, 46/200/130, bin treu, ehrlich, freundl., humorv., tätowiert, höre gerne Heavy Metal u. habe lange Haare. Suche eine Partnerin zw. 30-50 J. Freue mich auf dich! TEL.-MAILBOX 2022529

Suche süße, schlanke Pferde-Lady. Ich, 49/171/68, sportl.-schlk., eher Western-Reiter, mittelalterbegeistert, kochte gern, suche dich zum Verlieben. Ich freue mich, von dir zu hören. TEL.-MAILBOX 1074186

Alltastentreier Jeansträger, 64/178/87, mit wenig Haaren u. viel Herz, liebt Reisen, Caravanning, Sauna, Radfahren, Wandern u. viell. bald dich, wenn du schlk., hübsch u. zw. 50-64 J. bist. TEL.-MAILBOX 5509662

Schmetterlinge und Herzklopfen, -magst du das auch? Ich bin ein unternehmungsl., humorv. Mann, 62/181/NR, stehe fest im Leben u. suche dich, aufgeschlossen, warmherzig, zw. 45-60 J., als Partnerin. TEL.-MAILBOX 8676387

Irgendwo da draußen muss es dich doch geben! Sehr netter, feinfühligter Mann, 49/183/70, NR, sucht liebe, snftmütige Sie - für immer und ewig. TEL.-MAILBOX 4591481

Charmanter Mann, 56/173, schlank, engagiert im Beruf, möchte sich vielleicht in dich neu verlieben. Du solltest schlank, mit Sinn für Natur u. Kultur u. bis 55 J. sein. TEL.-MAILBOX 7376777

Naturverbundener Mann, 58/190, liebt Nord u. Ostsee, sportl., sucht eine passende Partnerin bis 63 J., mit ähnlichen Hobbys, für einen gemeinsamen Lebensweg und den Aufbau einer Partnerschaft. TEL.-MAILBOX 2802723

Hallo, bist du auch so alleine? Ich bin 44/178/75, schlank, kinderlieb, tierlieb, spontan, humorvoll und suche eine nette, ehrliche, treue, sportliche, lebenswerte, lustige Frau zw. 35-45 Jahren. TEL.-MAILBOX 2995488

ONLINE

Günstiger Antworten

Mo-Fr 10-18 Uhr:

0180-525 13 68 485

0,14 EUR/Min. Festnetz, Handy max. 0,42 EUR/Min.

Antworten

Mo bis So 0-24 Uhr:

09003-900 915

1,99 EUR/Min. Festnetz ggf. Handy abw.

Singles aus der Region

Mo bis So 0-24 Uhr:

09003-921 291

1,52 EUR/Min. Festnetz ggf. Handy abw.

Foto

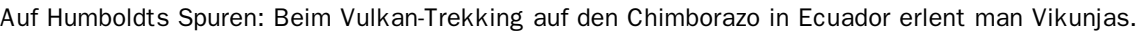
anfordern

Eine Besteigung des Chimborazo in Ecuador braucht vor allem Zeit

Die Carrel-Hütte am Chimborazo liegt bereits auf 4800 Metern, ist aber noch per Geländewagen erreichbar.

»Tod« bien?» «Alles in Ordnung? Bergführer Willy Riverola, 29, dreht sich in der milden Gipfelnacht immer wieder zu seinem Klienten um und erkundigt sich nach dessen Wohlbefinden. Es ist gut zwei Stunden nach Mitternacht, jenseits von 5200 Metern, Sterne am Himmel. Die Route führt bald über den Gletscher, steil bergan. Die Luft ist schon ziemlich dünn. Das Atmen fällt schwer. Sí sí, todo bien, noch. Wer sich unvorbereitet an den Chimborazo wagt, wird scheitern oder riskiert seine Gesundheit. Eine gute Akklimatisierung ist wichtig, sonst droht »Soroche«, die Höhenkrankheit.

Die Tour auf den Fuya Fuya beginnt ganz zahn an der Laguna Mojada auf 3600 Metern. Von oben kann man bis nach Quito schauen, was überrascht, weil die Autofahrt zum Berg zwei Stunden gedauert hat. Zwi bemerktt: Die Ausdehnung des Vulkans ist gewaltig. Der Fuß hat einen Durchmesser von mehreren Kilometern. Ecuador hat die höchste Vulkandichte der Welt. Unter dem Land brodelt es quasi ständig. Im Sommer 2015 war der Cotopaxi zuletzt aktiv, bis dato einer der beliebtesten Trekkingberge des Landes. Die Asche flog bis nach Quito, der



Fotos: avs

In der Nacht zeigt sich bald, dass die Besteigung des

aus, den Ventimilla. Nach einer weiteren quälenden halben Stunde ist der Hauptgipfel erreicht. Atmen, trinken. Das Blut rauscht durch die Schläfen. Man befindet

Der Chimborazo ist mit 6268 Metern der höchste Berg Ecuadors. Er liegt etwa 200 Kilometer südlich der Hauptstadt Quito und ist Teil der Anden-Kordillere. Anrei-

se: Direktflüge nach Quito gibt es ab Deutschland nicht. KLIM zum Beispiel fliegt ab Amsterdam, Iberia ab Madrid. Man landet auf dem 2013 eröffneten Aeropuerto Internacional Mariscal Sucre. Von dort mit dem öffentlichen Bus zum Veranstalter nach Ambato. Vulkantrekking: Die Besteigung des Chimborazo empfiehlt sich in Kombination mit zwei oder drei anderen Bergen zur Akklimatisierung wie etwa dem Fuya Fuya oder Imbabura. Agenturen und deutsche Reiseveranstalter bieten die Besteigung des Chimborazo als Paket samt Übernachtungen in lokalen Gästehäusern an. Man kann aber vor Ort auch nur die Besteigung samt einer Übernachtung in der Hütte buchen. (av)



Ihre Kleinanzeige in SCHÖNER REISEN

das Reisemagazin für OWL

Bestellcoupon

1 Zeile	=	9,02 €
2 Zeilen	=	18,04 €
3 Zeilen	=	31,57 €
4 Zeilen	=	40,59 €
5 Zeilen	=	54,12 €

www.westfalen-blatt.de

Urlaubsreif?

In unserem Reiseanzeigenteil finden sich auch Angebote für Schnellentschlossene, die kurzfristig ein schönes Urlaubsdomizil suchen.

**SCHÖNER
REISEN**

das Reisemagazin für OWL

Kappeln zw. Ostsee und Schlei, FeWo
ab 31,- € www.ferienanlage-kappeln.eu
☎ 01 51/15 73 72 90

INSEL USEDOM

Exkl. FeWo in Karlshagen, ebenerdig, mit
Garten, Strandnähe, privat zu vermieten.
☎ 01 60 / 99 21 50 44 + 0 52 06 / 20 07

HARZ

Name	Vorname
Str./Nr.	
PLZ, Ort	
Bitte buchen Sie den Rechnungsbetrag als SEPA-Basislastschrift von meinem Konto ab: Ich ermächtige die Westfalen-Blatt Vereinigte Zeitungsverlage GmbH (Gläubiger-ID DE66ZZZ00000031373), Zeitungsverlag für das Hochstift Paderborn GmbH (Gläubiger-ID DE56ZZZ00000066473), Herforder Kreisblatt Busse GmbH (Gläubiger-ID DE13ZZZ00000066471), Zahlungen von meinem	
Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Ihnen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.	
Kreditinstitut	BIC
IBAN	
Ort, Datum und Unterschrift	
Unser kompetentes Anzeigen-Team freut sich auf Ihren Auftrag. Auf dem Postweg, per Telefon, Fax oder gerne über das Internet. WESTFALEN-BLATT, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld WESTFÄLISCHES VOLKSBLATT, Senefelderstr. 13, 33100 Paderborn - HERFORDER KREISBLATT, Brüderstraße 30, 32052 Herford Tel.: 0521-585-8, Fax: 0521-585-480, Internet: www.westfalen-blatt.de	

Eine qualifizierte Beratung bedarf auch persönlicher Kunden-Details



Busreisen – faszinierend, bequem und wunderschön



Westerhever

- Urlaub von seiner schönen Seite!
- Busreise ab/bis Paderborn & Bielefeld!
- Ausflugspaket inklusive!

Abenteuer & Erholung vom Feinsten!

NORDFRIESLAND

Wählen Sie zwischen zwei Terminen:

Samstag, 25. Mai bis Freitag, 31. Mai 2019

Samstag, 20. Juli bis Freitag, 26. Juli 2019

Neu für Sie im Programm: eine außergewöhnliche Reise ins schöne Nordfriesland. Ein Aufenthalt an der Nordsee bietet viele interessante Ausflugsziele und Unterhaltung für alle Generationen. Wattwanderungen, Besuche auf den Halligen & Inseln, gemütliche Tage am Strand, Ausflugsfahrten auf der See, Wellness im Hotel und pure Erholung weitab vom Stress des Alltags. Das alles vor der einmaligen Kulisse des Nationalparks Wattenmeer und dem schier endlosen Horizont. Und unser Bus bringt Sie hin & zurück!

Reiseverlauf (Auszug):

1. Tag, Samstag: Anreise
2. Tag, Sonntag: Mit der Kutsche nach Südfall
3. Tag, Montag: Zu Besuch im Königreich Dänemark
4. Tag, Dienstag: Ausspannen oder „Die Nordsee von Oben...“
5. Tag, Mittwoch: Amrum – die Perle der Nordsee
6. Tag, Donnerstag: Friedrichstadt, Eiderstedt und die „Arche Noah“
7. Tag, Freitag: Busheimreise nach BI & PB

Leistungen:

- Busfahrt von Paderborn & Bielefeld nach Nordfriesland & zurück
- 6 Übernachtungen mit Halbpension im Hotel „Arlau-Schleuse“
- Grillabend im Rahmen der HP am 4. Tag
- Abendessen im Pfahlbau-Restaurant „Arche Noah“ im Rahmen der HP am 6. Tag
- Ausflug zur Hallig Südfall (Kutschfahrt) mit Kaffee & Kuchen
- Stadtführung in Husum
- Ausflug „Grenzgang ins Königreich Dänemark“
- Ausflug zur Nordseeinsel Amrum
- Ausflug nach Friedrichstadt mit Grachtenfahrt

Reisepreis pro Person:

im Doppelzimmer ab € **940,-** / Einzelzimmerzuschlag € 100,-

Veranstalter: Nord-Ostsee-Touristik GmbH, Am Ostersielzug 8, 25840 Friedrichstadt



castle gardens with boxwood and vegetables and flowers

- Schlösser hautnah mit Innenbesichtigung!
- Faszinierende Gärten & Landschaften!
- Ausflugspaket inklusive!

Rendezvous im Tal der Könige

SCHLÖSSER der LOIRE

21. bis 26. Juni 2019

Das Loire-Tal, das auch „französisches Tal der Könige“ genannt wird, beherbergt die höchste Dichte an Schlössern und Adelshäusern in ganz Europa. Schon im Mittelalter zog das Loire-Tal mit seinen wildreichen Jagdgebieten die französischen Könige und Herrscher magisch an. Auf Grund seines milden Klimas werden außer den berühmten Weinen auch südländische Früchte angebaut.

Eingeschlossene Leistungen:

- Busreise ab/bis HF/BI/PB im 4-Sterne-Komfortreisebus
- 5 Übernachtungen mit Frühstück im 4-Sterne-Novotel Amboise
- 4x Abendessen im Hotel-Restaurant (3-Gang)
- 1x Abendessen im Restaurant La Cave (4-Gang mit Wein)
- Deutsch sprechende Reiseleitung ab/bis Deutschland

Reisehöhepunkte:

- Besichtigung Schloss Langeais inkl. Eintritt
- Besichtigung Schloss Azay-le-Rideau inkl. Eintritt
- Besichtigung der Gärten von Villandry inkl. Eintritt
- Besichtigung Chateau Blois inkl. Eintritt
- Besichtigung Schloss Chambord
- Weinprobe „Cave de la Grande Brosse“
- Besichtigung Chateau d'Usse inkl. Eintritt
- Besuch unterirdisches Höhlendorf in Rochemenier
- Besichtigung der Abtei Fontevraud inkl. Eintritt
- Bootstour auf dem Cher
- Besichtigung Schloss Chenonceau inkl. Eintritt
- Besuch Champignonkeller in Bourré
- Besichtigung Schloss Amboise inkl. Eintritt
- Besuch der Kathedrale von Reims

Reisepreis pro Person:

Im Doppelzimmer ab € **1.179,-** / Einzelzimmerzuschlag € 219,-

Veranstalter: Tourbadour – Reisen mit Niveau, Robert Ertel, Im Samtfelde 47, 33098 Paderborn



Zermatt village with the peak of the Matterhorn in the Swiss Alps

- Bequeme Busreise ab/bis Herford, Bielefeld & Paderborn!
- Schweizer Spitze und schöne Kurven!
- Ausflugspaket inklusive!

Grandiose Bergwelt & berühmte Züge

SCHWEIZ

31. August bis 7. September 2019

Bern – Lausanne – Genf – Yvoire – Evian – Gruyères – Gstaad – Montreux – Martigny – Chamonix – Täsch – Zermatt – Locarno – St. Moritz

Ohne Anstrengung erleben Sie in der Schweiz eine kleine Europareise durch die vielfältige Natur und Kultur eines ganzen Kontinents. Entdecken Sie die schönsten Seiten dieser Region mit den berühmtesten Bergbahnen aus nächster Nähe. Bummeln Sie in Locarno entlang des Lago Maggiore oder genießen die anziehende Kraft der Städte Genf, Zermatt oder St. Moritz.

Das Leben in romantischen Zügen genießen:

- Mit dem „Golden Pass Panoramic Express“ entlang der traumhaften „Golden-Pass-Route“
- Fahrt mit dem „Mont-Blanc-Express“ durch das Trienter Tal bis nach Le Châtelard
- Von Täsch mit der Zahnradbahn ins Autofreie Zermatt
- Mit der „Centovallbahn“ von Domodossola nach Locarno
- Der „Bernina-Express“, eine Bahnfahrt der Superlative

Leistungen (Auszug):

- Rundreise im Komfortreisebus ab/bis Herford/Bielefeld/Paderborn
- 7 Übernachtungen im 3 & 4-Sterne-Hotels
- 7x Frühstück, 7x Abendessen
- Rundreise und Besichtigung lt. ausführlichem Sonderprospekt

Reisepreis pro Person:

Im Doppelzimmer ab € **1.599,-** / Einzelzimmerzuschlag € 299,-

Veranstalter: Tourbadour – Reisen mit Niveau, Robert Ertel, Im Samtfelde 47, 33098 Paderborn

Beratung und Buchung in unseren Reisebüros:

Westfalen-Urlaubsreisen

TUI-ReiseCenter **Bielefeld** Oberntorwall 24 (Jahnplatz) ☎ (0521) 5299630
TUI-ReiseCenter **Brackwede** Hauptstraße 92 ☎ (0521) 447066
TUI-ReiseCenter **Halle** Bahnhofstraße 27 ☎ (05201) 8174-0
TUI-ReiseCenter **Versmold** Münsterstraße 11 ☎ (05423) 9508-0
TUI-Reisebüro in **Steinhagen** Bahnhofstraße 14 ☎ (05204) 919991

TUI-ReiseCenter **Herford** Bäckerstraße 6 ☎ (05221) 102160
TUI-ReiseCenter **Vlotho** Lange Straße 127 A ☎ (05733) 96188-0
TUI-ReiseCenter **Paderborn** Rosenstraße 9 ☎ (05251) 2836-0
TUI-ReiseCenter **Brakel** Am Markt 3 ☎ (05272) 379120
www.westfalen-urlaubsreisen.de

Änderung/Zwischenverkauf vorbehalten. Buchungsgrundlage ist die Ausschreibung im ausführlichen Sonderprospekt erhältlich in unseren Reisebüros. Vermittler: Westfalen-Urlaubsreisen GmbH, Oberntorwall 24, 33602 Bielefeld

AKON Gesundheitsreisen

- gefördert durch Ihre Krankenkasse!

WESTFALEN-BLATT
Abo-Vorteil



**LUST AUF BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG?
GÖNNEN SIE SICH EINE GESUNDE AUSZEIT!**

Nutzen Sie die beliebten AKON Gesundheitsreisen mit **Zuschuss Ihrer Krankenkasse**, die wir für Sie in ausgewählten Hotels in den schönsten Regionen als qualifizierte Präventionsmaßnahme zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden ermöglichen! Alle verfügbaren Hotels, Termine und Kurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung finden Sie unter www.akon.de/wfb.

KOSTENBEISPIEL 4-TAGEPROGRAMM

Gesamtkosten (inkl. Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen)	259,00 Euro
Zuschuss nach § 20 SGB V zahlreicher Krankenkassen	- 150,00 Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 109,00 Euro



Maritim Hotel** BAD WILDUNGEN | NATIONALPARK KELLERWALD IN HESSEN**

UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x Abendessen | Fitnessraum mit Cardio-Geräten | Nutzung des Wellnessbereichs | Tiefgarage mit 75 Plätzen, Außenparkplatz mit 75 Plätzen und Valet Service (gegen Gebühr) | Fahrradverleih (gegen Gebühr) | Greenfee-Ermäßigung für die Golfplätze in Bad Wildungen und Waldeck | Vierbeiner-Reha-Zentrum mit Tierarzt-Physiotherapie | Zeitungen in der Lobby und in den Restaurants | LAN und WLAN | zzgl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: AKON Aktiv Walking* | AKON Gesundheitswandern* | AKON Gesunder Rücken* | Autogenes Training | Nordic Walking | Progressive Muskelentspannung
MÖGLICHE KURSPROGRAMME: fit for work | fit for balance

EZ-Zuschlag für 4 Tage 45,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 139,-* Euro p. P.



Maritim Hotel ** S KÖNIGSWINTER | AM RHEIN**

UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x Abendessen | tolle Lage direkt an der Rheinpromenade | Nutzung des Schwimmbads | exklusiv für AKON Kunden: täglich kostenfreie Nutzung der Saunen und des Fitnessraums (Sportstudio) | Panoramablick zum Rhein und herrlicher Sommerterrasse | WLAN | zzgl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: AKON Aktiv Walking* | AKON Gesundheitswandern* | AKON Gesunder Rücken* | Autogenes Training | Progressive Muskelentspannung | Wirtelsäulengymnastik

MÖGLICHE KURSPROGRAMME: fit for 50plus

EZ-Zuschlag für 4 Tage 60,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 209,-* Euro p. P.



IFA Hotel Graal-Müritz** S GRAAL-MÜRITZ | MECKLENBURG-VORPOMMERN**

UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x Abendessen | Nutzung von Hallenbad, Saunabereich, Fitness- und Gymnastikraum | Solarium, Massagen und Beautyanwendungen gegen Gebühr | Restaurant und Gartenterrasse | Fahrradverleih gegen Gebühr | WLAN in der Lobby | Nichtraucher-Zimmer | zzgl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: Autogenes Training | Nordic Walking | Progressive Muskelentspannung | Rückenschule/Rückenfit

EZ-Zuschlag für 4 Tage 99,- Euro | EZ-Zuschlag für 6 Tage 150,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 159,-* Euro p. P.



ACHAT Premium BAD DÜRKHEIM | RHEINLAND-PFALZ

UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x Abendessen | Nutzung des Wellnessbereich mit Schwimmbad und Sauna | Fahrradverleih gegen Gebühr | zentral gelegen am Kurpark und Innenstadt | Parkplätze ca. 400 Meter vom Hotel entfernt (öffentliche Parkplätze) | Tiefgarage gegen Gebühr | zzgl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: AKON Aktiv Walking* | AKON Gesundheitswandern* | Progressive Muskelentspannung | Wirtelsäulengymnastik

MÖGLICHE KURSPROGRAMME: fit for 50plus

EZ-Zuschlag für 4 Tage 60,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 129,-* Euro p. P.



Bellevue Rheinhotel** S BOPPARD | RHEINLAND-PFALZ**

UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x 3-Gang-Abendwahlenmenü | Leihbademantel | Nutzung des Wellnessbereichs | zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten | kulinarische Genüsse in den Restaurants | Kaffee & Tee kostenfrei im Salon (Kaminabend mit Feuer im Kamin des Salons) | Leseecke und großer TV mit gemütlichen Ohrensessel im Salon WLAN | Massagen und Kosmetikbehandlungen buchbar | zzgl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: AKON Aktiv Walking* | AKON Gesundheitswandern* | AKON Gesunder Rücken* | Autogenes Training | Progressive Muskelentspannung | Wirtelsäulengymnastik

EZ-Zuschlag für 4 Tage 75,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 159,-* Euro p. P.



Maritim Hotel WÜRZBURG | MAINFRANKEN IN BAYERN

UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x Abendessen | kostenfreie Nutzung von Schwimmbad und Sauna sowie Dampfbad und Fitnessraum | idyllische Lage direkt am Mainufer mit Blick auf die Festung Marienberg | WLAN | inkl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: AKON Gesundheitswandern* | AKON Gesunder Rücken* | Aquafitness | Nordic Walking | Progressive Muskelentspannung | Rückenschule/Rückenfit

MÖGLICHE KURSPROGRAMME: fit for work

EZ-Zuschlag für 4 Tage 60,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 179,-* Euro p. P.



Werrapark Resort* MASSERBERG | THÜRINGER WALD**

UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x Abendessen | Wellness und Beauty gegen Gebühr | Pool und Sauna | Indoor-Tennis, Squash, Bowling und Fitness | Nordic Walking-Strecken am Hotel | reizvolle Landschaft im Naturpark Thüringer Wald mit einem großen Wander- und Mountainbikewegenetz | Wintersportplatz mit ca. 60 km Skiwanderwegen | Skischule und Skiverleih vor Ort | zzgl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: Aquafitness | Autogenes Training | Nordic Walking | Progressive Muskelentspannung | Rückenschule/Rückenfit | Wirtelsäulengymnastik

EZ-Zuschlag für 4 Tage 36,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 109,-* Euro p. P.



Upstalsboom Landhotel Friesland **S VAREL-DANGAST | NIEDERSACHSEN**

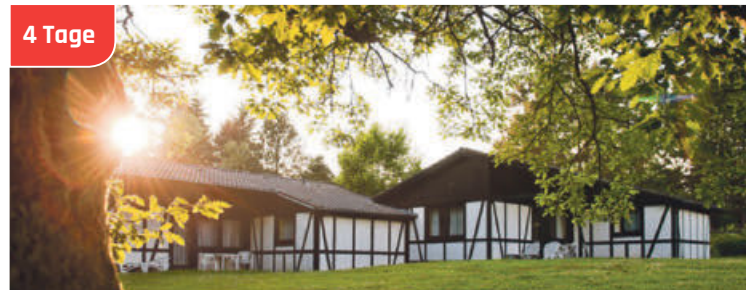
UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x Abendessen | nur wenige Kilometer zum Nordsee-Bad Dangast | Nutzung des 2.500 m² großen Wellnessbereich Balance & SPA auf verschiedenen Ebenen | Kegelbahn im Hotel, teilweise gg. Gebühr | Restaurant Entenblick | reizvolle Umgebung am malerischen Mühlenleuch und eine traumhaft schöne Landschaft | Tanzbare Freitag- und Samstagabend | Hotelbar Jeverstube | Beauty- und SPA Bereich (Anwendungen gegen Gebühr) | inkl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: AKON Aktiv Walking* | AKON Gesundheitswandern* | AKON Gesunder Rücken* | Autogenes Training | Progressive Muskelentspannung
MÖGLICHE KURSPROGRAMME: fit for women | fit for balance

EZ-Zuschlag für 4 Tage 60,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 169,-* Euro p. P.



Sporthotel & Resort Grafenwald Daun / Vulkaneifel** DAUN | EIFEL**

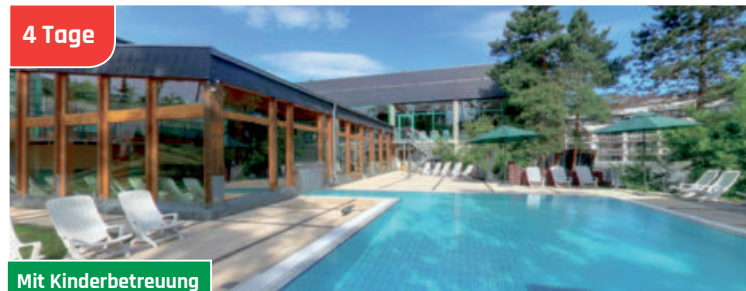
UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x Abendessen | ruhige Lage am Waldrand - Nähe Dauner Maare | 1.200 m² Spa Grafenland mit Schwimmbad, Sauna, Blasensauna und Dampfbad | Massageabteilung und Beautyfarm (gegen Gebühr) | Restaurant mit großer Sonnenterrasse | Fitnessstudio mit vielfältigen Angeboten | Hallentennisplätze, Tennisschule, Squash | Minigolf, Fahrradverleih, Reitstall | zzgl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: AKON Aktiv Walking* | AKON Gesundheitswandern* | Autogenes Training | Nordic Walking | Pilates | Progressive Muskelentspannung | Wirtelsäulengymnastik
MÖGLICHE KURSPROGRAMME: fit for woman | fit for balance | fit for 50plus

EZ-Zuschlag für 4 Tage 66,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 139,-* Euro p. P.



Mit Kinderbetreuung

Hotel Sonnenhügel BAD KISSINGEN | BAYERISCHE RHÖN

UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x Abendbuffet inkl. Tischgetränke | Nutzung des Schwimmbad- und Saunabereichs | Leihbademantel | Kids-All-in für Kinder bis 16 Jahre mit zusätzlich Mittagimbiss und ganztags Wasser/Apfelsaft | Kinderbetreuung für Kinder von 3-11 Jahren von Di-Sa | Indoor-Spielplatz | kostenfreier Außenparkplatz am Hotel | zzgl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: Pilates | Progressive Muskelentspannung

MÖGLICHE KURSPROGRAMME: fit for woman

EZ-Zuschlag für 4 Tage 45,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 139,-* Euro p. P.



Seebauer Hotel Gut Wildbad WEMDING | ALTMÜHLTAL IN BAYERN

UNSERE PLUSPUNKTE: 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet | 3x 4-Gang-Abendmenü davon 1 x original „Kuhstallabend“ (Mittelalter-Steakhaus) und 1 x großes Grillfest (4-gängig) mit Eisbombe | Sekt-/Cocktailempfang | Außenlandschaft mit Whirlpool und „Tauschschnecke“ | Saunalandschaft | Hallen- und Wellnessbad | Kneippanlage | Tennisplatz | Minigolf | Pilates/Pilatesanlage | 5-EUR Wellness-Massage-Gutschein für AKON Gäste | WLAN | zzgl. Kurtaxe

MÖGLICHE KURSBAUSTEINE: AKON Gesundheitswandern* | AKON Gesunder Rücken* | Autogenes Training | Nordic Walking | Pilates | Progressive Muskelentspannung
MÖGLICHE KURSPROGRAMME: fit for balance

EZ-Zuschlag für 4 Tage 45,- Euro

inkl. Kursteilnahme an 2 Kursbausteinen

3 Ü / HP im DZ pro Person ab 109,-* Euro p. P.

* bei einem Krankenkassenzuschuss von 150,00 Euro. Ist Ihre Krankenkasse auch dabei? Informieren Sie sich unter www.akon.de/wfb oder unter Telefon 0521-585 578.

Bei Fragen zur Buchung: **0521-585 578**
Service: Mo. bis Fr. von 8:00 bis 18:00 Uhr

Buchung nur unter www.akon.de/wfb
Gesamtangebot: www.akon.de/wfb

Ausgebuchte Termine und Druckfehler vorbehalten.
Weitere Termine buchbar - rufen Sie uns an.

Veranstalter: AKON Aktivkonzept e. K.
Unterer Graben 18 | 97980 Bad Mergentheim

