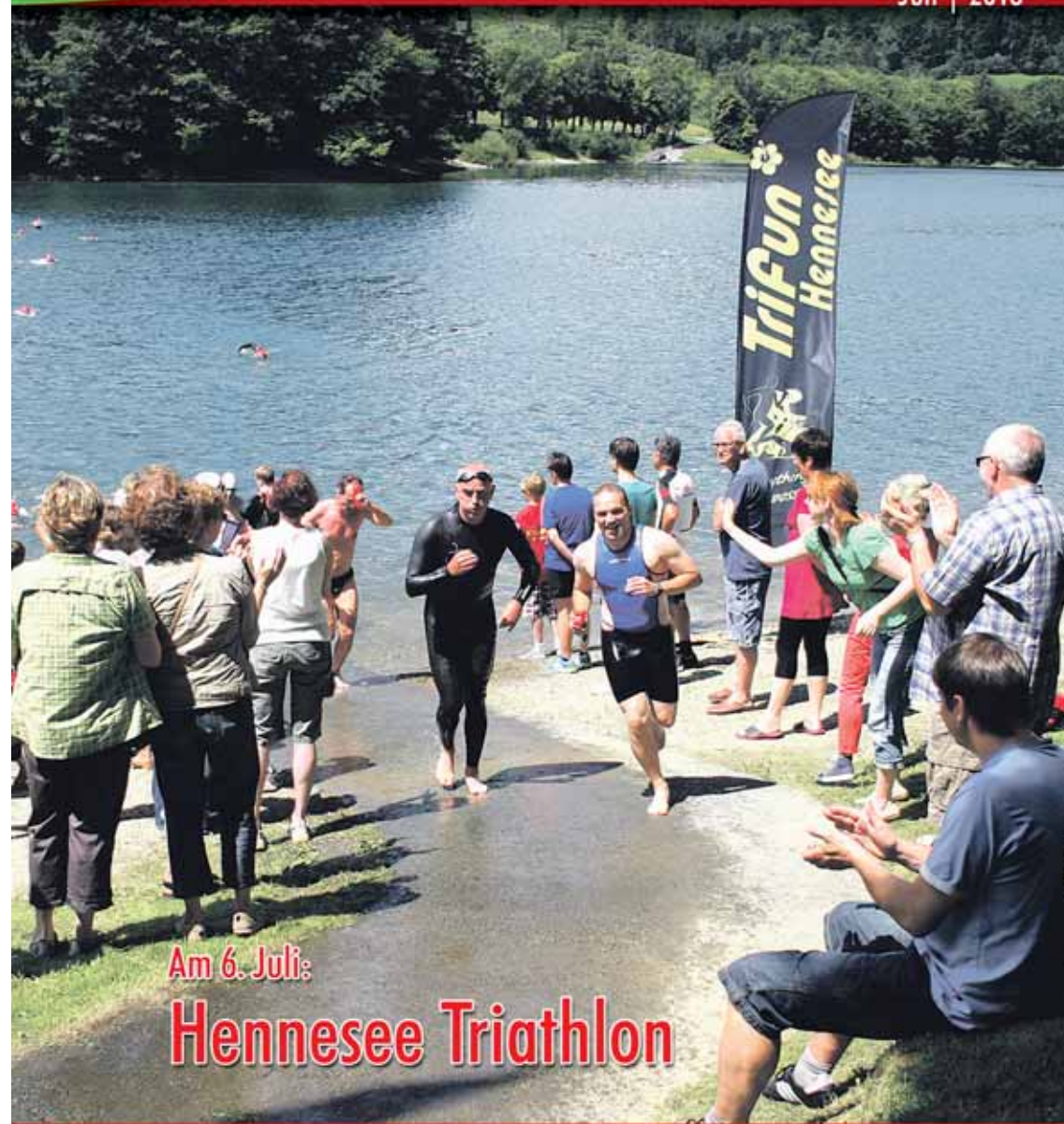


Magazin für Brilon | Olsberg | Bestwig

Sauerländer

Juli | 2013



Am 6. Juli:

Hennese Triathlon

monatlich | kostenlos

MATRATZEN-FABRIK-VERKAUF

NUR IN BÜREN

Matratzen - Lattenroste - Oberbetten - Nackenkissen



Werksverkauf:
Mo. bis Sa.
Mo.-Fr.: 10-18 Uhr
Sa.: 10-14 Uhr

+ Top-Angebot + Top-Angebot + Top-Angebot + Top-Angebot +

Aktion!
Bis 31.07.13

KOSTENLOS !!!

- ✓ Lattenrost
- ✓ Anlieferung*
- ✓ Entsorgung*

(*bis 50 km ab Werk)

Erwerben Sie bei uns eine Matratze im Wert von mindestens 299,- € und Sie erhalten ein Lattenrost UVP 99,- € kostenlos dazu. Gültig bis 31.07.2013

Persönliche und kompetente Beratung!



guter schlaf - gesundes leben

Sie suchen hochwertige Kaltschaum- und Visco-Matratzen in top Qualität zu top Preisen?
Dann kommen Sie direkt zum Hersteller! Ohne Zwischenhandel!

33142 Büren, Westring 3 (5 Min. vom Flughafen PAD, Industriegebiet West)
Tel: 02951 93942-0 • www.sitec-schlafsysteme.de

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

wir haben wieder einmal Glück gehabt: Die Hochwasserflut der vergangenen Wochen plätscherte an uns vorbei, die Auswirkungen von Starkregen und Überflutung tangierte uns allenfalls als Fernsehbild.

Keine Frage, regional hat es immer wieder, und wird es immer wieder, auch bei uns zu Hochwasser, Schäden und Problemen kommen, aber die extremen Ereignisse treffen uns weniger als andere Regionen der Welt oder der Republik. Dennoch verändert sich unser Blick: Starkregen, der nicht im Boden versickern kann, zugebaute Landschaften und begradigte Flüsse - die Ursachen für Hochwasser sind vielfältig. Jeden Tag werden in Deutschland 100 Hektar Land zugebaut. 100.000 Kubikmeter Wasser fließen zusätzlich in die Kanalisation und in die Flüsse: Die Hochwasserwelle rauscht viel schneller den Fluss hinunter.

Kaum war die Flut vorbei, drückte die Hitze: Forscher haben eine Ursache für die Zunahme extremer Wetterlagen und Hitzewellen entdeckt: Die ungleichmäßige Erwärmung auf der Erde bringt demnach die wellenförmigen Luftströmungen in der Erdatmosphäre aus dem Takt. Ins Ungleichgewicht gerät dieses System, weil sich die verschiedenen Gebiete der Erde durch den Klimawandel unterschiedlich erwärmen. So heizt sich die Arktis besonders stark auf, während sich etwa Landmassen zugleich stärker erwärmen als die Ozeane.

Dass der Sommer, und mit ihm die hohen Temperaturen kommen, hat nichts mit Klimaveränderung zu tun. Auch dabei leben wir in den „gemäßigten“ Breiten: Die höchste Temperatur wurde 1922 in in der libyschen Wüste gemessen: 57,3 Grad Celsius. In Deutschland waren es immerhin schon einmal 40,2 Grad Celsius, am 13. August des Rekordsommers 2003 in Süddeutschland. Auch solche Extreme benötigen wir nicht. Genießen wir das Jetzt: Freuen wir uns auf den Sommer, auf schöne Abende im Freien. Und wenn es denn einmal regnen sollte, freuen wir uns auch über diesen Segen.

Schöne, aber nicht zu heiße Tage wünscht Ihr Team vom SAUERLÄNDER!

Lausbuben und Musik: Freilichtbühne Herdringen

„Max und Moritz“ und „Sugar-manche mögen´s heiß“: Verlosung

Die Wahl der Hauptdarsteller ist gut getroffen. Max und Moritz sind auch im richtigen Leben Lausbuben.

Im Dienste der Freilichtbühne Herdringen glänzen sie in diesem Sommer mit Wilhelm

Busch, dem Urvater des Comics, der in allen Bücherregalen der Kinderzimmer zu finden ist. Mit „Sugar - manche mögen´s heiß“ präsentiert die Freilichtbühne ein ganz besonderes Musikstück mit gesanglichen Höhepunkten.

Die Freilichtbühne erarbeitet eine moderne Fassung: Rockige Musik und Gesang begleiten die Aufführung, die Musikband Soley hat die Musik für die Zwischengesänge komponiert.

Sugar-manche mögen´s heiß basiert auf dem Film von 1959 mit Marilyn Monroe. Wer keine Gänsehaut bei all den tollen Songs hat, bekommt sie spätestens zum Ende des Musicals, wenn hervorragende Stimmen ganz besondere Passagen interpretieren.

Kartenvorbestellungen werden unter Tel. 02932/39140 entgegengenommen. An Wochenenden sowie Feiertagen ist das Telefon von 10 bis 12



Uhr besetzt. Informationen zu den Vorstellungen gibt es auch im Internet unter www.flbh.de. Gespielt wird bei jedem Wetter, denn die Zuschauerplätze sind komplett überdacht.

Wir verlosen einen Gutschein (1 Erwachsener und 1 Kind) für Max und Moritz und je 1 Gutschein (2 Erwachsene) für „Sugar-manche mögen´s heiß“. Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.fkwverlag.com im Internet.



Lebenswege von Handwerkern

Freilichtmuseum Hagen mit Sonderausstellung

Menschen, die im Handwerk arbeiten, rückt das LWL-Freilichtmuseum Hagen in den Mittelpunkt. Die aktuelle Ausstellung des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe (LWL), zeigt, welche Faktoren die Lebenswege von Handwerkern prägen. Die Ausstellung ist bis zum 31. Oktober in der Hagener Einrichtung zu sehen.

Insgesamt werden 19 Lebenswege von Handwerkern aus Westfalen auf sehr persönliche und individuelle Art im Sonderausstellungsgebäude präsentiert und mit vielen Informationen, Materialien, einer Darstellung von handwerklichen Produkten und vielen persönlichen Eindrücken. Hand auf's Herz, wer hätte nicht gerne einen Beruf, von dem er sagt: „Das ist mein Leben“? Es gibt einige Berufsfelder, in denen sich berufliches und privates Interesse verbinden lassen. Handwerksberufe gehören oft dazu. So stellt Tischlermeister Friedel Papenfort aus Rheda-Wiedenbrück rückblickend fest: „Mein Beruf – das war mein Leben.“

Friedel Papenfort ist einer der 15 Handwerker, die für die Sonderausstellung des LWL-Freilichtmuseums Hagen aus ihrem Leben und dem Leben bereits verstorbener Angehöriger erzählt haben. Seine Begeisterung für das eigene Handwerk, das er mit Herz und Hand ausübt, findet sich bei vielen Handwerkern. Diese Liebe zum Beruf entspricht einer Berufung und prägt die Lebenswege vieler im Handwerk. Sie zieht sich wie ein roter Faden durch die Lebensläufe der befragten

Handwerker. Von den 15 Handwerkern sind dabei sogar zwei weiblichen Geschlechts und mit besonderen Berufs-Erfahrungen. Um all diese Lebensgeschichten zu erfassen, führte die Ausstellungsmacherin, Dr. Lisa Maubach, mit jüngeren und älteren Handwerkern vertiefende Interviews. Diese erzählten nicht nur, sondern zeigten Gegenstände, die für ihre Lebensgeschichten bedeutsam sind: Urkunden, Werkzeuge und Werkstücke.

Das Blättern in Fotoalben und in Ordnern mit Zeugnissen rief weitere Erinnerungen hervor, so dass am Ende der Gespräche viele Informationen zusammenkamen. Dabei wurde deutlich: Vieles prägt die Lebenswege von Handwerkern. Dennoch lassen sich einzelne Faktoren in mehreren Biografien finden. Diese fasst die Ausstellung unter vier Leitthemen zusammen und präsentiert sie mit biografischen Beispielen auf „Lebensbühnen“.

Die Ausstellung lebt von den Handwerkern. Sie entliehen Objekte und lassen durch ihre Erzählungen die Besucher an ihren unterschiedlichen privaten und beruflichen Leben teilhaben und gewähren sehr persönliche und manchmal überraschende Einblicke in ihre Lebenswege.

Dabei ermöglichen sie den Ausstellungsbesuchern auch Bezüge zur eigenen Biografie oder zu der von Familienangehörigen, die ebenfalls im Handwerk tätig sind oder waren. Der Meisterbrief eines Angehörigen wird so vielleicht zukünftig mit anderen Augen betrachtet.



Eine Stadt in schwarz und weiß

Schmallenberg: Golddörper, Ferienregion, Waldskulpturen und Erholung

Gut gepflegte schwarz-weiße Fachwerkhäuser mit Schieferdächern geben der Stadt ein Gesicht. Im landschaftlich geprägten Stadtgebiet von Schmallenberg liegen elf Golddörper aus dem Wettbewerb „Unser Dorf soll schöner werden - Unser Dorf hat Zukunft“, davon neun Bundesgolddörper. Das Kloster Graftschaft, der historische Stadtkern von Schmallenberg, die Romanschen Kirchen in Wormbach und Berghausen, die Wallburganlage auf dem Wilzenberg, die Burgruine Rappelstein in Nordenau, das Westfälische Schieferbergbau- und Heimatmuseum in Holthausen, das Industriemuseum Besteckfabrik Hesse in Fleckenberg, das Erlebnismuseum „Landschaft lebt!“ im Naturschutzzentrum Bödefeld und der Waldskulpturenweg sind keine abschließende Aufzählung der zahlreichen Sehenswürdigkeiten und kulturellen Einrichtungen im Stadtgebiet.

Die gute Infrastruktur der Stadt Schmallenberg ist ein wesentlicher Faktor dafür,

dass sich Einwohner und Gäste in Schmallenberg wohl fühlen. Die Stadt Schmallenberg ist als Ferienregion und Wintersportgebiet Sitz exklusiver Fremdenverkehrsbetriebe. Eine gediegene Gastronomie verbreitet Gastlichkeit und Gastfreundschaft. Rund eine Million jährlicher Übernachtungen sprechen eine deutliche Sprache. Gesunde Luft, endlose Wälder, Freizeitangebote für die ganzjährige

Erholung und der gut entwickelte Dienstleistungssektor des Schmallenberger Sauerlandes haben dazu geführt, dass der Fremdenverkehr mehr und mehr zu einem wirtschaftlichen Standbein der Region wurde. Schmallenberg ist als Luftkurort staatlich anerkannt. Branchenvielfalt prägt die Wirtschaftsstruktur in Schmallenberg. Produzierendes Gewerbe ist nicht nur in Schmallenberg und Bad Fredeburg,

sondern auch in den Dörfern vertreten. Zahlreiche Kleinbetriebe und mittelständische Unternehmen leisten hier beachtliches. Hochwertige Textilien, Badezimmereinrichtungen, Bauteile für Nutzfahrzeuge und Geländefahrzeuge sowie Bau- und Landmaschinen führender Hersteller, Schiefererzeugnisse, Geräte der mobilen Unterhaltungselektronik beispielsweise stehen weltweit für den Herkunftsort Schmallenberg.



Mundart-Exoten und „Voice of Germany“

Musikalisches Sommervergnügen auf dem Briloner Marktplatz

Im Sommer geht der Vorhang auf, in der Briloner Innenstadt gibt es Kultur vom Feinsten: „Live, umsonst und draußen“, heißt das Motto, zu dem internationale Kinder- und Straßentheater, Live-Bands und Straßenkünstler mit attraktivem Programm aufwarten.

Mit „Nosferatu“ wird in diesem Jahr das Sommervergnügen eröffnet, am Donnerstag, 11. Juli, greift ab 19.30 Uhr auf dem Marktplatz mit „Just Pink“ die wohl angesagteste Tribute Show ins Geschehen ein. Im Gepäck: Sämtliche Hits inklusive der wichtigsten Songs des aktuellen Albums „The Truth About Love“. Die Formation füllt mit ihrem Programm hierzulande bereits Clubs wie Konzerthallen und wird regelmäßig als Festival-Headliner gebucht.

„Los Dos Y Compagneros“, die bayrisch-kubanische Kultband sorgt am Freitag, 12. Juli, für Schwung. Seit über 15 Jahren touren die „Salsa-Revolutionäre“ Land auf und ab. Das hat die Mundart-Exoten mittlerweile nicht nur bis ins kubanische Radio gebracht, sondern auch auf viele der wichtigsten Festivals und in TV Kult-Sendungen



„Los Dos Y Compagneros“, die bayrisch-kubanische Kultband sorgt am Freitag, 12. Juli, für Schwung auf dem Briloner Marktplatz.



Die Stimme Deutschlands: Der junge Flensburger Musiker Michael Schulte beeindruckte als „Voice of Germany“ und wird am 1. August auch Brilon davon überzeugen.

wie „Inas Nacht“. Die Band schafft mühelos den Spagat zwischen authentisch latein-amerikanischer Musik und urbayerischer Lebenskultur. Die Texte der „Salsa-Guerilleros“ haben Humor und Tiefe und die Musik höchstes Niveau. Das Ganze wird aufgemischt mit einer sehr unterhaltsamen Bühnenshow – bei der sich die Compañeros selbst nicht zu ernst nehmen. So spielen sich die elf Musiker in die Herzen ihres Publikums – und das auch schon lange weit (!) über die bayerischen Landesgrenzen hinaus.

Die „Music Monks“ kommen am Donnerstag, 18. Juli. Egal auf welcher Bühne der

Republik die Monks ihr über zweistündiges Tribute-Set abfeiern, der Saal verwandelt sich stets in eine waschechte Dancehall. Genau wie beim Original, stehen bei den Music Monks elf professionelle und leidenschaftliche Musiker im Line-Up. Eine fett groovende Band bildet dabei das massiv treibende Fundament für die dreiköpfige Front, die sich beim Shouten genau so wenig schenkt wie bei dreistimmigen Passagen.

„Bosstime“ dürfen am 25. Juli noch einmal ran, denn so eine Band hat auf jeden Fall einen vollen Marktplatz verdient. Nachdem ihr Auftritt im letzten Jahr förmlich ins Wasser gefallen ist, rocken

sie ein weiteres Mal den Briloner Marktplatz: Diese Formation ist wohl derzeit unumstritten Deutschlands gefragteste Bruce Springsteen Tribute Band. Wer die Band einmal live erlebt hat wird diese Ansicht teilen. Der siebenköpfigen Formation um Frontmann Thomas Heinen geht es darum, Springsteens „Spirit“ und die Begeisterung für seine Musik zu transportieren und diese in mehrstündigen Live-Konzerten mit den Konzertbesuchern zu teilen.

„Michael Schulte & Band“ wird am 1. August „The Voice of Germany“ lebendig werden lassen. Der junge Flensburger Musiker, der als YouTube-Phänomen beginnt, dabei alle Zuschauer für sich einnimmt und seit Herbst 2012 mit „Wide Awake“ sein Album am Start hat. Ein Auftritt bei der Kieler Woche katapultierte Michael Schulte heraus aus seiner Wohlfühlzone und zertrümmerte ihn ins Rampenlicht. Als es das Schicksal auch noch wollte, dass Rea Garvey bei „The Voice of Germany“ sein Mentor wird, gab es für ihn kein halten mehr. Er weiß, wo er hingehört. Auf die Bühnen.

„Birdie“ verbreitet am 2. August unvergessliche Stimmung. Hits und Klassiker aus mehr als 40 Jahren Rock- und Popgeschichte bis hin zu den aktuellen TOP-40-Krachern werden zum Abschluss des Briloner Musiksommer zu hören sein. Diese Band zählt zu den angesagtesten Coverbands in der Region. Geniale Instrumentalparts, mitreißender Gesang und unglaubliche Stimmung, die diese Band verbreitet, heben sie weit aus dem Kreis der üblichen Coverbands heraus.

Mit einem Ständchen startet das Jahresfest

Schützen aus Bigge verabschieden Königspaar und suchen neue Regenten

Die St.-Sebastian-Schützen aus Bigge eröffnen ihr Jahresfest am 13. Juli. Dann starten sie das fröhliche Geschehen mit Musikständchen in Bigge und vor dem Erikaneum sowie im Innenhof der Elisabeth-Klinik.

Um 18 Uhr treten die Schützen zum Abholen des Königs Frank Maiworm an, verbringen einen bunten Abend mit Unterhaltungsmusik und formieren sich um 20.30 Uhr zum Großer Zapfenstreich und dem sich anschließenden Tanzabend. Gegen 22 Uhr wird dann das Königspaar Frank Maiworm und Annett Nieder gebührend verabschiedet.



Nach dem Schützenhochamt wird am Sonntag, 14. Juli, zum musikalischen Frühschoppen in die Schützenhalle eingeladen. Am Nachmittag

wird das Königspaar im Mittelpunkt des großen Festzugs stehen, Unterhaltungsmusik bestimmt anschließend das Geschehen in der Schützen-

halle, ehe um 18 Uhr zum Königstanz gerufen wird. Um 20 Uhr formiert sich die Polonaise, anschließend steht das Königspaar noch einmal beim Tanzabend im Mittelpunkt.

Am Montagmorgen geht es zur Vogelstange, wo beim Vogelschießen die Nachfolge von Frank Naiworm und Annett Nieder geregelt wird. Gegen Mittag erfolgt die Proklamation des neuen Königspaares in der Schützenhalle, um 18.30 Uhr treten die Schützen bei der Apotheke an, um das neue Königspaar abzuholen, das beim Königstanz und dem anschließenden Festball im Mittelpunkt steht.

Nachfolger von Michael Klauke gesucht

Schützenfest Meschede Nord vom 13. bis 15. Juli

„Zum 64. Mal heißt es, willkommen zum Fest der Schützengemeinschaft Meschede Nord. Wir laden Sie ein, mit König und Stadtschützenkönig Michael Klauke, seiner Königin Sina Spancken, dem Vizekönigspaar Thilo Soldan, seiner Frau Raphaela und dem Jungschützenkönig Jan-Niklas Teutenberg, gesellige und unbeschwerte Stunden zu verbringen.“



Am Schützenfestmontag werden ihre Nachfolger ermittelt: König Michael Klauke und Königin Sina Spancken.

Konzert und Ansprachen folgt „Tanz“ bis 2 Uhr.

Der Sonntag, 14. Juli, startet mit dem beliebten Frühschoppen inklusive Unterhaltungsmusik. Hier werden auch die Ehrungen durchge-

führt. Paul Entian, Johannes Hennecke, Hans-Albert Kotthoff, Georg Schulte und Werner Steinberg stehen besonders im Mittelpunkt, denn sie sind seit 50 Jahren Mitglied.

Nach dem Antreten der Züge (14 Uhr) folgt der große Festumzug ab 15.30 Uhr. Es geht vom Sammelplatz Sophienweg - Lagerstraße - Hardtstraße - zum Abholen des Königspaares und des Vizekönigs wieder über die Lagerstraße - Weingasse - An

es bereits am Montagmorgen, 15. Juli, um 9.30 Uhr zur Vogelstange an der Halle Sauerland geht. Ab 10 Uhr wird der Nachfolger von König Michael Klauke und seiner Königin Sina Spancken gesucht. Es folgt der Zapfenstreich, die Proklamation der neuen Könige und die Verabschiedung des amtierenden Regenten, des Vizekönigs und des Jungschützenkönigs. Um 20.45 Uhr Königstanz und Tanz bis 1 Uhr.

Den musikalischen Rahmen gestaltet erstmals das Musikcorps Elspe mit Kapellmeister Rudolph Gerhardt zusammen mit dem Spielmannszug Meschede (Leitung Tambourmajors Christian Butz). Für das Abendprogramm wurde die Tanzkapelle „Nightlife“ verpflichtet. Nicht zu vergessen, auf der Vorfeier am Freitag, 12. Juli, treten live die „eXFriends“ auf.

Die Nacht ist recht kurz, weil

Mensch ist für Bewegung „konzipiert“

Rückenschmerzen: Vorbeugen und die richtige Therapie suchen

Der menschliche Körper ist von der Natur für ein Leben in Bewegung konzipiert. Dennoch verbringen die meisten Menschen ihren Alltag vorwiegend im Sitzen: im Büro, im Auto oder Zug, am Esstisch und auf der Couch vor dem Fernseher.

Laut Fachärzten ergeben sich durch das Dauersitzen statische Überlastung und Fehlhaltungen, da das gesamte Gewicht des Oberkörpers auf der Lendenwirbelsäule und dem Becken lastet. Gleichzeitig verkümmern durch die mangelnde Beanspruchung Muskelgruppen, die für eine aufrechte und schmerzfreie Haltung notwendig sind. Es kommt zu Kreuz-, Nacken- oder Schulterschmerzen.

Wer Rückenschmerzen und Verspannungen kennt, weiß, wie massiv diese Beschwerden den Alltag beeinträchtigen können - an Entspannung und Bewegung ist phasenweise kaum mehr zu denken. Vorbeugend wirken Gymnastikübungen fürs Büro, die nach längerem Sitzen für Entspannung sorgen.

Wenn schon sitzen, dann richtig: Ein guter Bürostuhl ist höhenverstellbar und hat eine flexible Lehne, die sich Bewegungen anpasst. Arme und Beine bilden etwa einen 90-Grad-Winkel. Dazu müssen die Höhe von Tisch und Stuhl aufeinander abgestimmt sein. Bei längerem Sitzen sollte man auf häufige Haltungswechsel achten: Das Gewicht abwechselnd auf die Gesäßhälften verlagern, das Becken vor- und zurückkippen - oder gleich auf einem beweglichen Hocker oder Ball sitzen. Auch Kippeln, Räkeln und Strecken gehören zum bewegten Sitzen. So wird die Rückenmus-



Bei Rückenbeschwerden ist ein Stretching-Programm zur Dehnung der Muskelpartien, die bei Fehlhaltung zur Verkürzung neigen, wichtig. Foto: djd/Dolovisano/thx

kulatur aktiviert und die Durchblutung angekurbelt, Verspannungen können nicht so schnell entstehen. Statistisch gesehen werden Frauen von Rückenschmerzen häufiger heimgesucht als Männer. Dafür können viele Faktoren verantwortlich sein. Wer schwere Lasten hebt, sich viel bücken muss, häufig kniet, vorwiegend steht, stundenlang am Computer oder an der Kasse sitzt, leidet oft unter Kreuzschmerzen und verhärteter Rückenmuskulatur.

Auch Schwangerschaften oder eine große Oberweite können den Rücken belasten. Und so schön modische High

Heels auch sind - leicht gerät Frau damit ins Hohlkreuz. Die Folge sind Muskelverkürzungen und Rückenbeschwerden. Im Grunde sind Rückenprobleme häufig das Resultat einer zu schwachen Rückenmuskulatur.

Schmerzt der Rücken, möchten sich viele Betroffene am liebsten ins Bett legen und schonen. Nicht selten führt Schonung zu einem Teufelskreis aus neuen muskulären Verspannungen und Schmerzen. Um Beschwerden vorzubeugen, sollte man sportliche Aktivitäten stets mit Aufwärmübungen beginnen und mit Dehnübungen beenden.

Bei häufigen Rückenbeschwerden kann zudem eine sogenannte Rückenschule helfen. Die Kurse werden von geschulten Therapeuten angeboten und teils bezuschusst. Gezielte Bewegung kann verspannte Körpertherapien wieder mobilisieren. In Kombination mit einer Rückenschule können auch grundsätzliche Veränderungen und Verbesserungen erzielt werden. Oft bleibt ein Arztbesuch die einzige Möglichkeit, physiotherapeutische Maßnahmen können nach sorgfältiger Diagnose Rückenbeschwerden heilen oder zumindest lindern. Bei zwei Drittel der Bevölkerung, so das Umfrageergebnis der Alsenbacher Demoskopen, hat sich auch die Auffassung durchgesetzt, dass man nicht gleich wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt zu gehen müsse. Besonders die Furcht vor Nebenwirkungen chemischer Arzneimittel macht den positiven Trend hin zur Naturmedizin deutlich.

Die aktuellen Ergebnisse belegen eindrucksvoll, dass die Naturmedizin für eine immer größere Zahl von Menschen mittlerweile unverzichtbar geworden ist: 81 Prozent der Bundesbürger würden die Naturmedizin im Falle einer Erkrankung einem rein chemisch definierten Medikament vorziehen, 92 Prozent versprechen sich sogar eine bessere Wirksamkeit und weniger Nebenwirkungen. Neben der Homöopathie haben jeweils fast 40 Prozent der Befragten häufig oder sogar sehr häufig auch auf phytotherapeutische (pflanzliche) Medikamente oder auf die Einnahme von ergänzenden Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen zurückgegriffen. (djd/pt)

Gründlicher Auto-Check vor Reiseantritt

Stressfrei mit dem Auto in den Urlaub - Was tun im Schadensfall?

Die Sommerferien stehen schon vor der Tür. Viele haben ihren Urlaub bereits geplant. Nicht immer geht es mit dem Flieger Richtung Süden, sondern auch die Autokarawanen setzen sich in Bewegung. Damit Pannen und Defekte die Urlaubsfreuden nicht trüben, ist es ratsam, den Wagen rechtzeitig vor Reiseantritt noch einmal gründlich checken zu lassen. Viele Werkstätten bieten eine solche Prüfung günstig an.

Voll besetzt und mit viel Gepäck beladen, werden nämlich die Reifen und die Bremsen eines Autos stark beansprucht. Insbesondere die Bremsflüssigkeit sollte vor einer längeren Urlaubsfahrt kontrolliert werden. Mit einer schnellen Messung lässt sich im Fachbetrieb ermitteln, ob die Flüssigkeit noch für eine sichere Fahrt in den Urlaub ausreicht oder ob sie bereits zu viel Wasser aufgenommen hat. Die Flüssigkeit

nimmt die beim Bremsen erzeugte Hitze auf und hat zum Beispiel bei Passfahrten im Gebirge wahre Schwerstarbeit zu leisten. Fahrzeughersteller empfehlen daher, spätestens alle zwei Jahre die Bremsflüssigkeit komplett zu tauschen.

Mangelhafte Stoßdämpfer oder abgefahrene Reifen verlängern den Bremsweg. Auch hier sollte vor Reiseantritt ein Blick drauf geworfen werden. Motoröl, Kühlwasser und Scheibenwaschanlage sollten ebenfalls überprüft und gegebenenfalls aufgefüllt werden. Auch die Fahrzeugbeleuchtung muss in Ordnung sein. Ratsam ist es, Ersatzbirnen und Sicherungen ins Auto zu legen. Warndreieck, Verbandskasten und Sicherheitsweste dürfen keinesfalls fehlen.

Wer mit Kindern verreist, muss dafür sorgen, dass die lange Autofahrt für Kinder



Für die Fahrt in den Urlaub wird das Auto voll beladen. Umso wichtiger ist es, das Fahrzeug vorher gründlich checken zu lassen. Foto: ProMotor

nicht zur Strapaze wird. Daher sollten regelmäßige Pausen eingelegt werden, damit die Kinder sich richtig austoben können.

Wer einen Unfall im In- oder Ausland hatte, sollte das möglichst umgehend seiner Kfz-Haftpflichtversicherung melden. Und zwar auch dann, wenn er selbst nicht der Verursacher war. Sie kontaktiert die Versicherung des Unfallgegners und treibt die Schadensregulierung voran. Außerdem gehört unbedingt der Europäische Unfallbericht ins Handschuhfach. Das Scha-

densersatzrecht ist innerhalb der EU unterschiedlich geregelt. Daher ist es ratsam, bei einem Unfall einen Rechtsanwalt einzuschalten, der das Sprachproblem entschärft und den Papierkram erledigt. Außerdem sollte nach einem Unfall ein Sachverständiger hinzugezogen werden. Der Fachmann erkennt auch die Schäden am Wagen, die für den Laien verborgen bleiben. kann die Schadenssumme beziffern und mit Rat und Tat zur Seite stehen. Auch eine zusätzliche Auslandsschadenschutzversicherung kann viel Nerven und Ärger ersparen.



Baustellen an der Autobahn sorgen für erhöhte Staugefahr. Erst recht während der Reisezeit. Foto: ADAC

Tag der offenen Tür, Donnerstag, 11. Juli 2013, 14-18 Uhr
www.wa-lip.de
20 Jahre Lippstadt
• Ergotherapeut/in** w/af
• Physiotherapeut/in**
• Masseur/in u. med. Bademeister/in
• Rettungsassistent/in**
• Rettungssanitäter/in**
• Kosmetiker/in**
• Fußpfleger/in
* Bachelor möglich
**AZW zertifiziert
59558 Lippstadt • Kleefeld 3 ☎ 02941/14436



Fahrschule Schreiber Motorrad-Vermietung
0170 / 277 85 11 oder www.fmv-schreiber.de



Vielfältige Landschaft und Attraktionen

Sauerland und Soester Börde laden zu Ferien vor der Haustür ein

Die Menschen in Sauerland und Soester Börde können sich glücklich schätzen. Sie wohnen da, wo andere Urlaub machen. Die touristische Beliebtheit dieser Region hat natürlich ihre Gründe: Zum einen die abwechslungsreiche Landschaft mit viel Wasser, weitem Land, Hügeln und Bergen, zum anderen das reichhaltige Angebot an Freizeitaktivitäten. Auch wer in den Sommerferien nicht in den Urlaub fährt, muss hier garantiert keine Langeweile schieben.



Die heimische Region lädt zu Radtouren, wie hier auf dem SauerlandRadring, förmlich ein. Foto: Sauerland-Tourismus e.V./Manfred Stromberg

Für willkommene Abkühlung an heißen Sommertagen sorgen die großen Badeseen wie Möhnesee, Hennesee, Biggensee, Sörpensee und Diemelsee im Sauerland. Schwimmen, planschen oder entspannte Touren im Ruder- bzw. Tretboot lassen hier keine Langeweile aufkommen. Natürlich lässt sich ein Sommertag auch einfach entspannt auf den großzügigen Liegewiesen

genießen. Abwechslung ist aber auch rund um das Ufer geboten. Von Minigolf über Spaziergänge und Wandern kommt hier niemand zu kurz. Die gemütliche Gastronomie

lädt natürlich zu einer Stärkung ein. Darüber hinaus bieten die Spaß- und Freizeitbäder in der Region reichlich Ab-

wechslung. Hier kommen Wassernixen auch an kühlen und verregneten Tagen voll auf ihre Kosten.

Natürlich sind Sauerland und Soester Börde auch ideal für Radtouren, Wanderungen oder Spaziergänge geeignet. Ein ausgedehntes Wanderwegenetz bietet für jeden etwas. Die verschiedenen Walderlebnispfade wie etwa im Bibernatal oder Warstein sind auch für Kinder äußerst spannend. Tiere lassen sich außerdem in den Wildparks in Warstein, Völlinghausen oder Willingen hautnah erleben. Gleich nebenan geht es bei der Besichtigung der Bilsteinhöhle, einer der größten Tropfsteinhöhlen Deutschlands, unter Tage.

Tagesausflüge bieten sich zu den Freizeitparks wie etwa Fort Fun oder dem Zoo SafariPark Stukenbrock an. Lohnenswert sind auch die Museen in der Umgebung, die viel über die Geschichte der Menschen dieser Region erzählen, beispielsweise das Freilichtmuseum in Hagen.



Herrliche Wälder und schöne Wege laden zum wandern im Sauerland ein. Foto: Sauerland-Tourismus e.V.; Tanja Evers

Erotik

"Das Beste vom Besten!"
Baltikum Girls
Tel.: 02961/908044,
Handy: 0151/17518197
www.girls-haus19.de
täglich · ab 10 Uhr

An- und Verkauf

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

Den Sauerländer finden Sie auch im Internet unter:
www.sauerländer.de

LWL FREILICHTMUSEUM HAGEN
9.6. – 31.10.2013
MIT HAND UND HERZ
Lebensgeschichten aus dem Handwerk

LWL-Freilichtmuseum Hagen
Mäckingerbach | 58091 Hagen | Telefon 0 23 31 78 07-0
www.lwl-freilichtmuseum-hagen.de

Faszination Wildpark Anzeige

Am Ettelsberg 2 • 34508 Willingen
Tel. 0 56 32 / 6 91 98 • www.wildpark-willingen.de

Lassen Sie sich bei einem Ausflug in den Wild- und Freizeitpark Willingen von mehr als 250 Tieren verzaubern. Entdecken Sie u.a. ein Wildgehege mit Schalenwild, exotischen Tieren (Berberaffen, Papageien) und Raubwild (Braunbären, Wildkatzen).

Auf dem Waldlehrpfad erfahren Sie Wissenswertes über Vielfalt und Artenreichtum des Waldes. Das Jagdmuseum zeigt eine Vielzahl von Exponaten und vermittelt

umfangreiche Informationen sowie Hintergründe über die Jagd. Weitere Attraktionen sind ein Dino- und Märchenwald sowie viele Fahrgeschäfte und Freizeitgeräte. Die Greifvogelvorführung mit fachkundigen Erläuterungen eines Berufsfalkners sollten Sie nicht verpassen.

Wir verlosen 10 Familienkarten (2 Erwachsene mit bis zu 2 Kindern) für den Wildpark. Die Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet unter www.fkwverlag.com

Kutschentag im LWL-Freilichtmuseum Hagen

Am Sonntag den 04.08.2013 findet der im letzten Jahr wieder eingeführte Kutschentag im LWL Freilichtmuseum Hagen statt. Eintreffen der Gespanne bis 11:00, Gegen 13:00 Uhr

präsentieren sich die Kutschen auf der Wiese vor dem Schmiedemuseum einem breiten Publikum, welches die 3 schönsten Kutschen auswählt. Diese 3 Kutschen erhalten wertvolle Ehrenpreise.

Um 15:00 Uhr beginnt der Kutschenkorso durch das Gelände des Freilichtmuseums. Interessierte Gespannfahrer aller Rassen Anspannungsarten melden sich bitte bis zum 19.07.2013 bei:

Uta Wenning-Kuschel
Telefon: 02331-7807113
oder per Mail an folgende Emailadresse:
uta.wenning-kuschel@lwl.org

Hochwertige Fenster- & Türelemente von:

Fachbetrieb für

- Haustüren
- Fenster
- Wintergärten

BAUTISCHLEREI
KERSTING
GMBH
FACHBETRIEB FÜR
HAUSTÜREN - FENSTER
WINTERGÄRTEN

Telefon 0 29 53 / 2 15
Telefax 0 29 53 / 18 07
Auf der Höfde 19
Bod Wünnenberg-Leiberg

Alte Gläser sind Energiefresser!
Glas tauschen und Energie,
Geld und Steuern sparen!

**glas
bau &
Verglasungs** gmbh

Alte Heerenstr. 5 • 39025 Britz-Altberk
Tel. 02961-9903-0 • Fax: 02961-9903-99
info@gbv-britz.de • www.gbv-britz.de

Heizölverbrauch
pro m² Fensterfläche
und Heizperiode

1,4 Liter 30 Liter 60 Liter

Energiesparglas Isolierglas Einbruchglas

Wir tauschen Ihr Fensterglas
von gestern gegen modernes
Wärmeschutzglas! Sauber,
schnell und ohne "Baustelle"!

- Parkett und Laminat
(auch Aufarbeitung alter
Parkettböden)
- Korkparkett
- Vertäfelungen
(alle Dekore und Längen)
- Innenausbau
- Lichtsysteme
- Zimmertüren

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 13 - 18 Uhr Samstag 9 - 12 Uhr
Sonntag 10 - 12 Uhr Schautag: Keine Beratung, kein Verkauf

Meisterparkett

LEO SCHULTE

Überm Dorf 1, 59602 Rützen-Meiste • Tel. 0 29 52/4 18, Fax 0 29 52/21 63

Energiesparhäuser

Mit ISOWOOD - dem ökologischen Dämmstoff

Individuelle Planung
- kostenlos -

Besichtigung der Musterhäuser ist jederzeit,
nach Terminvereinbarung, möglich. Rufen
Sie uns an! 30minütige Grundstücke für unsere
vorgemerkten Kunden gesucht!

Zahlreiche attraktive Grundstücke vorhanden.

holz & raum

holz & raum GmbH & Co. KG
Therobener Weg 18
57413 Frensdorff-Rüthenhausen
Tel. 02395-9182-0 • Fax: 02395-9182-40
www.holzundraum.de
info-Material: kostenlos!

Individuell
100% ökologisch
Festpreisgarantie
Keine Anzahlung!
Hervorragende Wärme-
dämmung

• ENX-Effizienzhäuser
• Hervorragende sommerliche
Wärmeschutz
• Wärmespeicherfähigkeit und
Schalldämmung wie in einem
massiven Haus

aquamano®.

So gefühlvoll wie Ihre Hand.
So gründlich wie Wasser.



Wasser ist das sanfteste und natürlichste Reinigungsmittel überhaupt. Vor allem nach dem Toilettengang. In puncto Hautfreundlichkeit und Reinlichkeit ist das Dusch-WC von Spannring das überlegene System. Bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit bewahrt das aquamano® Dusch-WC Ihre Selbstständigkeit bei jedem Toilettengang.

Montafon Dusch-WC®, Martin Siepmann
Liebigstraße 3a, 59757 Arnsberg, Deutschland
T +49 (0)2932-4576, info@dusch-wc.de
www.aquamano.com

Montafon
Dusch-WC®
spannring aquamano® dusch-wc

spannring
dusch-wc systeme

Den Sauerländer finden Sie auch im Internet unter: www.sauerländer.de

Facelifting für Fassade, Fenster und Türen

Kleine Reparaturen bewahren vor teuren Folgeschäden

So sehr wir uns über wärme-
de Sonnenstrahlen freuen, so
unerbittlich sind sie auch.
Denn die Sonne bringt auch
die Schäden am Haus an den
Tag. Feine Risse in der Fassa-
de zeigen sich und müssen
dringend ausgebessert werden,
bevor teure Folgeschäden
entstehen. Die Reparaturen
sollten erst recht erledigt
werden, wenn die Fassade ein
neues Gewand oder einen
neuen Anstrich bekommen
soll.

Gerade bei älteren Häusern
haben Wind und Wetter an
der Fassade häufig hässliche
Spuren hinterlassen. Denn die
meisten herkömmlichen Fassa-
denputze sind hydrophob
und nehmen keine Feuchtig-
keit auf. So sammeln sich
Regen und Tauwasser an der
Oberfläche, die damit lange
feucht bleibt und den idealen
Nährboden für Algen und
Pilze bildet. Moderne Fassa-
denputze sind hingegen hydro-
phil, das heißt wasserlie-
bende Eigenschaften dieser
Fassadenlösung sorgen auf
natürliche Weise dafür, dass
die Feuchtigkeit von den
Oberflächen kurzzeitig in die
mikroskopisch kleinen Putz-
poren gezogen und bei sin-
kender Luftfeuchtigkeit
sofort wieder an die Atmos-
phäre abgegeben wird. Die

Fassade trocknet deutlich
schneller ab und lässt Algen
und Pilzen keine Chance.

Die Visitenkarte des Hauses
zeigt sich auf diese Weise
langfristig von ihrer besten
Seite. Zudem verlängern sich
die Renovierungsintervalle
für die Fassade. Die Putze
gibt es in unterschiedlichen
Farben und Strukturen, so
dass der Gestaltungsfreiheit
kaum Grenzen gesetzt sind.

Fenster und Türen geben
dem Gebäude ein Gesicht.
Gleichzeitig sind sie aber
auch häufig die Schwachstel-
len eines Hauses. Durch sie
kann kostbare Energie ent-
weichen. Moderne Haustüren
und Fenster sind hingegen
nicht nur eine optische Auf-
wertung, sondern tragen auch
dazu bei, den Energiever-
brauch zu senken und Einbre-
cher abzuschrecken.

Neue Haustüren mit Alumi-
niumprofil sowie robusten,
schlagfesten und lichtechten
Oberflächen ersparen es den
Bewohnern, alle paar Jahre
einen neuen Anstrich der Ein-
gangspforte vorzunehmen.
So sieht das Entree auch nach
langer Zeit noch einladend
aus. Mit wärmedämmend
gestalteten Türprofilen, Wär-
meisolierverglasung, außen



Fassade und Haustür geben ein harmonisches
Erscheinungsbild ab. Foto: djd/Groke Türen und Tore

und innen umlaufenden Dich-
tungen im Falz des Türflü-
gels und wärmedämmten
Bodenschwellen halten mo-
derne Türen zuverlässig dicht
und machen Einbrechern das
Leben schwer.

Eine effektive Art, um Ener-
gie zu sparen, ist auch der
Austausch der Fenster. So
sorgen die ausgezeichneten
Wärmedämmwerte von Drei-
fach-Isoliergläsern nicht nur
für eine Reduzierung der
Heizkosten, sondern tragen
zu einem komfortablen
Raumklima bei. Aber Drei-
fach-Isoliergläser können
noch eine Vielzahl weiterer
Funktionen übernehmen, die
sich fast nach Belieben
miteinander kombinieren las-
sen. So bietet sich die Chan-
ce, beim Austausch der alten
Fenster das Raumklima er-
heblich zu verbessern.

verruht, mahnt der Ver-
band Privater Bauherren
(VPB). Solche Schäden sind
von unten oft nicht immer
sichtbar und zeigen sich
mitunter erst nach Monaten.
Beispielsweise durch Regen-
wasser, das langsam ein-
sickert und so Feuchtigkeit in
die Dachkonstruktion bringt.
Wird in der Zwischenzeit die
Dämmschicht durchnässt,
kann sich dort Schimmel an-
siedeln.

Damit es erst gar nicht soweit
kommt, sollten alle Hausbe-
sitzer ihr Dach sorgfältig kon-
trollieren lassen. Rund eine
Stunde brauchen erfahrene
Fachleute dafür. Aber nicht
nur Ziegel müssen kontrolliert
werden, sondern auch
Fallrohre und Regenrinnen,
Ortgangbretter, Dachflächen-
fenster, Gauben, Zinkeinde-
ckungen an Kehlen und Gra-
ten, Schornsteine samt den
Trittstufen für den Schorn-
steinfeger wie auch Schnee-
fanggitter, Vordächer und die
Paneele der Solaranlage.



Beim schmutzfreien Fenstertausch werden die neuen Modelle
maßgefertigt nach Hause geliefert und montiert. Foto: djd/
perfecta Fenster Vertriebs- und Montage GmbH

Ein Blick muss auch auf das
Dach geworfen werden. Bei
vielen geneigten Dächern
sind nach dem Winter Ziegel

Mit herrlichem Blick auf das Gewässer

Schwimmen, Radfahren und Laufen rund um den Henneesee

Der Henneesee steht am Samstag, 6. Juli, im Mittelpunkt einer außergewöhnlichen sportlichen Veranstaltung. Dann wird der 6. ITH-Henneesee-Triathlon wieder die Aufmerksamkeit vieler Sportler und eines großen Publikums auf sich ziehen.



Triathlon heißt in diesem Fall entweder die Volksdistanz (700 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen). Oder eine Olympische Distanz (1.400 Meter Schwimmen, 44 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen) ist das Maß aller Dinge.

Schließlich gibt es noch ein Angebot für den Nachwuchs, den Kindertriathlon über 40 Meter Schwimmen, 1,5 Kilometer Radeln und 400 Meter Laufen zählen dann zu den Anforderungen.

Für die Zuschauer bietet sich die einmalige Gelegenheit, die Schwimmer über weite Teile der Strecke am Seeufer verfolgen zu können, bevor die Sportler das Wasser verlassen, um zur Wechselzone

Ein unglaublicher Moment für Athleten und Publikum. Beim Verlassen des Wassers geht es durch ein Spalier, wo die Zuschauer die Leistungen mit tosendem Beifall honorieren.

zu laufen. Denn die Landschaft bietet nicht nur den perfekten Rahmen für diese Veranstaltung, sondern garantiert auch eine Radetappe der Extraklasse. Gute Tradition ist es inzwischen, den Triathleten ein Spalier zu bilden, wenn sie aus dem Wasser kommen. Hautnah eben.

Und auch danach kann das quirlige Treiben gut beobachtet werden. Die terrassenartige Gestaltung des Ufers gestattet einen guten Überblick der Wechselzone und des Zieleinlaufs. Die abwechs-

lungsreiche und schöne Landschaft bietet nicht nur den perfekten Rahmen für diese Veranstaltung, sondern garantiert auch eine Radetappe der Extraklasse.

Knackige Anstiege wechseln sich mit rasanten Abfahrten ab und sorgen so für athletische Höchstleistungen bei den Teilnehmern. Natürlich ist die Strecke aus Sicherheitsgründen komplett für den restlichen Verkehr gesperrt. Über den asphaltierten von

Bäumen gesäumten Uferweg führt im Anschluss der abschließende Lauf.

Zwischen acht und zwölf Jahren müssen die Kinder alt sein, wenn sie beim 6. ITH-Henneesee-Triathlon starten wollen. Es muss die Einverständniserklärung der Eltern vorliegen. Gestartet wird um 11.45 Uhr, Siegerehrung gegen 12.10 Uhr.

Bei der Volksdistanz ertönt der Startschuss um 13 Uhr. Die erfolgreichsten Teilnehmer werden ihre Urkunden nach dem letzten Zieleinlauf erhalten. Die Besten der Besten (Olympische Distanz) greifen um 12 Uhr in den Wettkampf ein. Auch hier findet die Siegerehrung nach dem letzten Zieleinlauf ein.

Rund 250 Sportler und Sportler aus ganz Deutschland erwarten die Organisatoren am Henneesee in Mielinghausen zur sechsten Veranstaltung dieser Art am See. Zuschauer sollten rechtzeitig anreisen, denn die Parkplätze werden um 11.30 Uhr gesperrt.

Biene Maja: Neues Gewand - frech wie eh und je

Verlosung: Zwei Fanpakete zu gewinnen

Frisch animiert in zeitgenössischer CGI/3D-Optik und doch ganz die alte erlebt die freche Maja - fröhlich und optimistisch wie eh und je - die spannendsten Geschichten, die ein Kind sich vorstellen kann.

noch immer an ihrer Seite: ihr bester Freund Willi. Mit seiner so liebenswert tollpatschigen und ängstlichen Art hat er bereits seit Anbeginn die Herzen der Zuschauer erobert. Auch Flip, der fröhliche Grashüpfer, ist wieder mit dabei und schwingt auch weiterhin fleißig die Geige. Zu den altbekannten Gesichtern gesellen sich aber auch neu liebenswerte Geschöpfe. Da ist zum Beispiel der Mistkäfer Ben, der ständig mit



seiner Mistkugel am Quasseln ist und kaum an etwas anderes denken kann als an sein rundes Anhängsel. Oder auch die Schnecke Rufus, die so gerne eine Rennschnecke

wäre, aber über das Schnecken tempo einfach nicht hinaus kommt. Wir dürfen also gespannt sein auf viele neue Abenteuer der kleinen, frechen, schlaun Biene Maja und ihrer Weggefährten auf der allseits bekannten Klatschmohnwiese.

Wir verlosen zwei Fanpakete der Biene Maja-Edition im Wert von über 60 Euro. Teilnahmebedingungen unter www.fkwverlag.com

Feuer aus dem Sauerland

DROOFF KAMINÖFEN

www.drooff-kaminofen.de

KAMINOFEN WERKSVERKAUF

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montags - Freitags
8.00 - 16.00 Uhr

Keffelker Str. 40
59929 Brilon



■ TREVISO W



■ ELBA



■ SERINA

*II.-Wahl Kaminöfen, nur solange Vorrat reicht, Preise sind Abholpreise inkl. MwSt.

Erstkässig.

Gesundheitsleistungen, mit denen Sie immer vorne liegen.

knappschaft.de | 08000 200501 (kostenfrei)
und hier vor Ort am Heinrich-Cordes-Platz 4,
57368 Lennestadt

Weiterhin ohne
Zusatzbeitrag !

Als Erfinder der Krankenkasse bieten wir unseren Kunden nicht nur umfangreiche Leistungen, servicestärke Betreuung und faire Konditionen. Wir belohnen Sie auch mit einem großzügigen Bonusprogramm, wenn Sie selbst für Ihre Gesundheit aktiv sind. Willkommen bei den Erfindern der Krankenkasse!



KNAPPSCHAFT
DIE ERFINDER DER KRANKENKASSE