

Frühjahrsputz in Lage-Müsseen

BUND Ortsgruppe Lage hilft am Stadtputztag mit



Hat sich gelohnt: Einige der Stadtputz-Truppe in Lage-Müsseen vor dem eingesammelten Müll.
Foto: Claudia Viotto

Am Stadtputztag der Stadt Lage, am Samstag, 5. April, half die BUND Ortsgruppe im Ortsteil Müsseen mit. Rund ein Dutzend Personen trafen sich am Friedhof Im Heidland, um von dort aus durch die Straßen um das Naturschutzgebiet Retlager Bach mit Baggerseen zu gehen und Müll einzusammeln.

Fortsetzung auf S. 3

2 HÖRGERÄTE BREIDENSTEIN

Ihr Meisterbetrieb
für moderne
Hörhilfen

im Ärztehaus Westtor
Lange Straße 51
32791 Lage
Tel. 05232 - 63093

Charmanter Altbau in citynaher Lage!



Exp. 10552: Einfamilienhaus aus ursprünglich 1913, aber bereits mit einem zeitgemäßen Grundriss. Wohnfläche ca. 180 m² in 6 Zi.-Aufteilung. Es erwartet Sie eine teilweise modernisierte Ausstattung; hier besteht weiterer Renovierungsbedarf. Einladend ist das großzügige, offen gestaltete Erdgeschoss mit Zugang zum Garten gestaltet. Zur Ausstattung gehört u.a. ein Kaminofen u. die neu angelegte Holzterrasse. Bei weiterem Platzbedarf kann ggfs. das DG zusätzlich ausgebaut werden. Ölheizg. von 2002. Wunderschönes Gartengrdst., ca. 638 m². Bed.-EA 217,9 kWh/(m²*a); EEK: G.

Wohnen mit der Idylle vor der Tür!



Müsseen Exp. 11422: In herrlicher Lage erwartet Sie dieses laufend modernisierte Einfamilienhaus von 1972. Wohlfühlambiente auf ca. 145 m² Wohn-/Nutzfläche mit traumhaftem Weitblick-Panorama und in angenehmer Ruhe. Gut geschnittenes Erdgeschoss und zusätzliche Nutzfläche auf 3 Zimmern im Dachgeschoss. Technisch und energetisch bereits top modernisiert. Gasheizung von 2024. Große Garage im Keller / Carport. Grundstück ca. 648 m². Bedarfs-EA: 201,40 kWh/(m²*a); EEK: G.

Ob als Paar oder kleine Familie – hier wohnen Sie richtig!

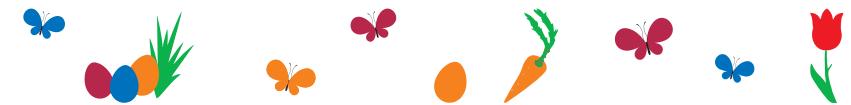


Exp. 11642: Gemütliche Doppelhaushälfte von 1956 bietet idealerweise Platz für eine junge Familie. Das Haus steht ruhig am nördl. Stadtrand und in Nähe einer Kita. Freundlich helle u. sehr gepflegte Ausstattung auf ca. 110 m² Wfl. Schöner Wohnmittelpunkt bildet der geräumige Wohn-/ Essbereich m. Kaminofenanschluss u. Zugang z. Terrasse. Das Bad im EG wurde erst 2022 schick modernisiert, das Bad im OG ist ebenfalls erneuert worden. Frischen Sie das Ambiente nach Bedarf auf. Evtl. nutzen Sie auch die kl. Ausbaureserve im Spitzbd. Gasheizung von 1999. Bed.-EA: 364,0 kWh/(m²*a); EEK: H.

Kaufpreis 349.000 € zzgl. 3,57 % Prov. inkl. MwSt.

Kaufpreis 382.500 € zzgl. 3,57 % Prov. inkl. MwSt.

Kaufpreis 195.000 € zzgl. 3,57 % Prov. inkl. MwSt.



Stadtradeln 2025 startet in Lage am 18. Mai

Sternfahrt zur Klimaerlebniswelt nach Oerlinghausen als Auftaktveranstaltung

Die bundesweite Aktion des Stadtradelns findet in diesem Jahr vom 18. Mai bis zum 7. Juni statt. Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind aufgerufen, im Aktionszeitraum Kilometer zu sammeln und damit ein Zeichen für umweltbewusste Fortbewegung zu setzen sowie einen Beitrag zur CO2-Reduzierung zu leisten.

Zum Auftakt lädt der Kreis Lippe ein, am Samstag, 18. Mai, an einer Sternfahrt zur Klimaerlebniswelt in Oerlinghausen teilzunehmen. Die dort ankommenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden mit einem kostenlosen Eintritt in die Klimaerlebniswelt belohnt. Für eine kulinarische Versorgung vor Ort ist auch gesorgt. Alle Lagenserinnen und Lagenser, die sich an der Aktion des Stadtradelns beteiligen möchten, werden gebeten, sich auf der offiziellen Stadtradeln-Website (www.stadtradelnde/lage) zu registrieren und ihre gefahrenen Kilometer im genannten Zeit-

raum einzutragen. Mit der Stadtradeln-App (für Android und iOS-Systeme) können die erradelten Kilometer auch per Smartphone erfasst werden. Die so erfassten Strecken nutzt die Stadt Lage für die Optimierung von Fahrradstrecken.

Die Stadt Lage ruft auch Vereine, Dorfgemeinschaften, Parteien, Kirchengemeinden und Unternehmen dazu auf, Radfahrbegeisterte zur Teilnahme zu mobilisieren, Teams zu bilden und gegebenenfalls eigene Fahrradtouren zu organisieren, die auf der offiziellen Webseite der Stadt beworben werden können. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club Kreisverband Lippe e. V. hat unter dem Link lippe.adfc.de/digitale-touren-vorschlaege Ideen für Radtouren in Lippe zusammengestellt.

„Das Stadtradeln bietet eine tolle Gelegenheit, gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft einzutreten und gleichzeitig die Freude



Foto: Klima-Bündnis Felix Krammer

am Radfahren zu genießen. Wir hoffen auch in diesem Jahr zahlreiche Radfahrbegeisterte ermutigen zu können, gemeinsam in die Pedale zu treten“, motiviert Bürgermeister Matthias Kalkreuter zur Teilnahme. Weitere Informationen über mögliche Radtouren in Lage folgen in Kürze. Für Fragen zum Stadtra-

deln steht die Klimaschutzmanagerin Anja Neuwöhner (05232/601-673, E-Mail: klimaschutz@lage.de) gern zur Verfügung.

Die Stadt Lage freut sich auf zahlreiche Radfahrbegeisterte! Die erfolgreichsten Teilnehmenden und Teams werden mit tollen Preisen belohnt.

Fröhliche und gesegnete Osterfesttage!

Ostern - das Fest der Hoffnung, des Lebens und der Vorfreude. Der Frühling erwacht in all seiner Pracht und lädt uns ein, inmitten blühender Gärten und jubilierender Vögel innezuhalten und die Erneuerung der Natur mit allen Sinnen zu genießen. Alles um uns herum erstrahlt und erinnert uns daran, wie schön und wertvoll das Leben ist.

Ostern ist ein Fest für die Sinne und für die Seele. Es ist die Zeit, in der wir an das christliche Ostergeschehen denken.

Jesu Opfer und seine Auferstehung sind ein Zeichen der Liebe, Vergebung und Hoffnung, das auch in unserem Alltag Platz finden mag. Diese Botschaft ermutigt uns, unser Leben bewusst zu leben und mit einem guten Gewissen anderen Freude zu bereiten.

Was wäre, wenn Jesus heute lebte, inmitten unserer modernen Welt, geprägt von politischen Herausforderungen, technologischen Errungenschaften und sozialen Spannungen? Würde er uns mit seiner Botschaft der Liebe und des Friedens wachrütteln? Würde er uns daran erinnern, dass wir alle, ganz persönlich, vielleicht auch nur mit wenigen Worten und Taten, für das Wohl unseres Nächsten und der Natur verantwortlich sind?

Ostern ist die perfekte Gelegenheit, die Liebsten um sich zu versammeln, zu lachen, Zeit zu teilen und das Leben zu feiern - sei es bei einem gemeinsamen Osterbrunch, bei der Eiersuche oder einem langen Spaziergang durch die Natur. Es sind diese Momente, die unser Herz erfüllen und uns daran erinnern, wie wichtig Zusammenhalt und Liebe sind.

Selbst die Mode spiegelt diese heitere Stimmung wider.

Mit frischen Pastellfarben, leichten Stoffen und fröhlichen Mustern zeigt sich der Frühling in unseren Outfits.

Kleidungsstücke, getragen mit Anmut und Stil, spiegeln nicht nur unsere Persönlichkeit wider, sondern sind mehr als eine ästhetische Entscheidung - sie sind eine Hommage an die Schönheit, die diese Jahreszeit ausmacht.



Wir wünschen Ihnen allen ein wunderschönes und gesegnetes Osterfest, voller Liebe, Lachen, Licht, Glück, Erfüllung und Hoffnung - und dem Wiederfinden aller versteckten Ostereier.

Ihre Siri Rautenberg-Otten (Herausgeberin) mit allen Mitwirkenden bei RAUTENBERG MEDIA



„Rausgehen“ - Bilder-Ausstellung im Lagenser Forum

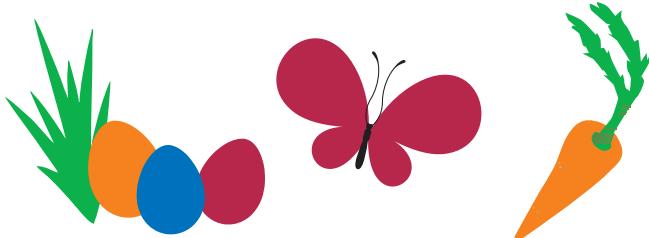
Barbara Gottwald, Mitglied der Ateliergemeinschaft „e7“, präsentiert ihre Werke

Im Lagenser Forum präsentiert Barbara Gottwald derzeit einige ausgewählte Malereien auf Papier und Leinwand sowie eine fünfteilige Serie mit Collage und Malerei.

Die Künstlerin lebt seit 2007 in Lage und betreibt ein Atelier und eine Druckwerkstatt in der Ateliergemeinschaft „e7“ in der Elisabethstraße 7. Weitere Werke der Lagenserin können dort nach Rücksprache gern besichtigt werden.

Ihre künstlerischen Schwerpunkte sind Druckgrafik (Hoch- und Tiefdruck) sowie Zeichnung und Malerei. Natur und Mensch stellen für sie unerschöpfliche Quellen für ihre Arbeit dar. Unter Anleitung namhafter Künstler hat sie sich über 30 Jahre fortlaufend fortgebildet.

Die Ausstellung ist bis zum 22. April im Bereich des Bürgerservices während der erweiterten Öffnungszeiten des Rathauses zu besichtigen.



Fortsetzung der Titelseite

Zwei Gruppen bewegten sich in beide Richtungen um den Baggersee zwischen Im Heidland und Schieregge - mit Eimern, Pickern und Bollerwagen ausgerüstet. Nach rund zwei Stunden trafen sie sich an der von der Stadt Lage aufgestellten Mulde wieder, wo der Müll und Unrat sortiert wurde. Im Anschluss führte Ilka Beermann, Leiterin des Fachteams Umweltplanung der Stadt Lage, noch kurz einige Interessierte in ein benachbartes Gelände. Zum Abschluss nahmen die freiwilli-

gen Helferinnen und Helfer dann an einer Führung von Dirk Grote vom Kreis Lippe auf dem Baggersee-Gelände teil, in dem 2023 das Weideprojekt des Kreises Lippe eingerichtet wurde. Die nunmehr auf 20 Leute angewachsene Gruppe konnte die Wasserbüffel aus nächster Nähe beobachten, sich ihnen nähern und sie streicheln. So folgte auf die Aktion Stadtputzen noch ein Naturerlebnis und endete der Stadtputztag lehrreich und vergnüglich zugleich.



IHR FACHHANDELSPROFI IN LIPPE

**BADIDEEN - HEIZUNGEN
INDUSTRIEBEDARF**

Im Seelenkamp 32
32791 Lage
Tel: 05232 9486-0
www.raabe-lage.de



DRK zieht Bilanz

Lage-Kachtenhausen. Die Mitglieder des Deutschen Roten Kreuzes, Ortsverein Kachtenhausen, sind für Montag, 28. April,

das Gemeindezentrum, Ehlenbrucher Str. 10, eingeladen. Beginn ist um 15 Uhr. Auf der Tagesordnung steht u. a. die Vorstellung des Jahresprogramms.



Begegnungen, Aktivitäten und Gespräche in heller, offener und freundlicher Umgebung

- Kostenübernahme über ihre Krankenkasse
- Unverbindlicher Probetag nach Vereinbarung möglich
- Abhol- und Heimfahrtservice
- Täglich frische Küche



Ambulanter Pflegedienst für Helpup und Umgebung

Grundpflege z.B.:

- Unterstützung bei der Körperpflege
- Vorbereiten und reichen von Mahlzeiten

Behandlungspflege z.B.:

- Medikamenten-/lieferung/Service
- Wundversorgung
- Kompressionsstrümpfe anziehen o. Wickeln

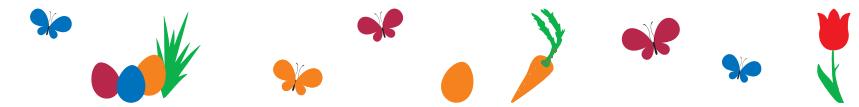
Hauswirtschaftliche Leistungen z.B.:

- Hilfe im Haushalt/Wäsche/Einkäufe
- Betreuung/Gesellschaftsspiele/Spaziergänge

... und vieles mehr. Sprechen Sie uns an!

Gartenstr. 38 | 33813 Oerlinghausen-Helpup
Tel.: 05202 6381 | Fax: 05202 9779 575
www.hilf-auf.de





Verpflichtung neuer Offiziere der Schützengilde der Stadt Lage von 1509 e.V.

Ein bedeutender Moment für die Schützengilde der Stadt Lage von 1509 e.V. fand am Freitag, 4. April, im Bürgerhaus der Stadt Lage statt. Im Rahmen eines festlichen Aktes wurden neue Offiziere der Gilde vereidigt. Die Zeremonie, die in Anwesenheit von Bürgermeister Matthias Kalkreuter, sowie dem amtierenden Königspaar Carsten Baumgardt und Brigitta Nüter stattfand, stellte den feierlichen Auftakt zum Schützenfestjahr dar.

Oberst Michael Krügermeyer-Kalthoff führte die Verpflichtung der neuen Offiziere durch. Er begrüßte Sören Stiens aus der 1. Kompanie sowie Niklas Brinkmann und Fritz-Henry Hilker aus der 2. Kompanie als neue Mitglieder des Offizierskorps der Schützengilde. Mit einem klaren Bekenntnis zu Tradition und Verantwortung wurden die drei Herren in ihre neuen Ämter eingeführt.

Im Anschluss an die Verpflichtung der neuen Offiziere wurden verdiente Mitglieder der Gilde für ihre langjährige und herausragende Arbeit geehrt.

Auf Vorschlag der Kompanieführungen wurden insgesamt sechs Offiziere befördert. Frank Metting aus der 1. Kompanie, Jens Mehrmann und Sven Stiller aus der 2. Kompanie sowie Thomas Rump, Harald Büker und Thorsten Behrens aus der 3. Kompanie erhielten die Beförderung zum Oberleutnant.

Im Anschluß wurden André Fuchs aus der 2. Kompanie und Dag Wöhrmann aus der 3. Kompanie ebenfalls aufgrund ihrer verdienten Leistungen zum Oberleutnant befördert. Hervorzuheben ist die Beförderung von Bataillonschießoffizier Harald Grote der zum Hauptmann im Stab befördert wurde.



André Fuchs, Thomas Rump, Harald Büker, Sven Stiller (hintere Reihe von links); Dag Wöhrmann, Thorsten Behrens, Harald Grote, Jens Mehrmann, Frank Metting, Oberst Michael Krügermeyer-Kalthoff (vordere Reihe von links)

Im Anschluss an den festlichen Akt fand im Hörster Krug eine Bataillonsoffiziersversammlung statt. In diesem Rahmen wurden die finalen Planungen für das bevorstehende Schützenfest vom 20. bis 23. Juni besprochen, welches in diesem Jahr wieder zahlreiche Schützen und Gäste aus der Region erwarten wird.

„Die Schützengilde der Stadt Lage ist ein wichtiger Bestandteil unseres kulturellen Lebens und ein Symbol für Zusammenhalt und Tradition“, betonte Bürgermeister Matthias Kalkreuter in seiner Ansprache. „Ich freue mich, dass die Gilde mit so vielen engagierten und motivierten Mitgliedern in die Zukunft geht. Die Verpflichtung und Beförderung der Offiziere heute ist ein weiteres Zeichen für das lebendige Vereinswesen in unserer Stadt.“

Die Schützengilde der Stadt Lage von 1509 e.V. blickt mit Zuversicht auf die kommenden Veran-

staltungen und feiert in diesem Jahr eine weitere Saison der Kameradschaft und des Brauchtums.



Sören Stiens, Fritz-Henry Hilker, Niklas Brinkmann, Oberst Michael Krügermeyer-Kalthoff (v.l.n.r.)

Geänderte Öffnungszeiten des Hallenbades in den Osterferien (14. bis 25. April)

Am **Karfreitag (18. April)** und **Ostersonntag (20. April)** bleibt das Hallenbad Lage für den allgemeinen Badebetrieb geschlossen. Am **Ostermontag (21. April)** ist das Familienbad für alle

Schwimmbegeisterte von 8 bis 13 Uhr geöffnet.

An den übrigen Tagen hat das Hallenbad wie folgt geöffnet:
dienstags u. mittwochs: 14.30 bis 21 Uhr Öffentlicher Badebetrieb

donnerstags: 14 bis 16.30 Uhr Seniorenbad

freitags: 14.30 bis 21 Uhr Öffentlicher Badebetrieb
samstags: 13 bis 19 Uhr öffentlicher Badebetrieb

sonntags: 8 bis 13 Uhr Öffentlicher Badebetrieb

Frühschwimmen findet in den Ferien nicht statt.

Die Trainingszeiten der Vereine am Donnerstag bleiben bestehen.

Rund 270 Freiwillige beim Lagenser Stadtputztag im Einsatz

Vereine, Verbände, Institutionen, Kitas und Schulen beteiligten sich an der diesjährigen Aktion.

Bei strahlendem Sonnenschein versammelten sich am Samstag, 5. April, etwa 50 Helferinnen und Helfer im Innenhof des Rathauses am Drawen Hof, um am diesjährigen Lagenser Stadtputztag in der Innenstadt teilzunehmen. Das Team des Stadtmarketings Lage stattete die Teilnehmenden mit Müllsäcken, Handschuhen, Abfallzangen und Westen aus, bevor sie in kleinen Gruppen zur Reinigung der Innenstadt aufbrachen.

Im Vorfeld hatte der Stadtmarketingverein die örtlichen Vereine, Institutionen, Parteien, Schulen, Kitas und Kirchengemeinden zur Teilnahme an der zum vierten Mal organisierten Aktion in der Kernstadt und den Ortsteilen aufgerufen. Auch viele Ehrenamtliche und Dorfgemeinschaften aus den Ortsteilen folgten dem Aufruf. Sie wurden vorab mit Hilfsmitteln und Müllcontainern für die Säuberungsaktionen in den Ortsteilen ausgestattet.

Insgesamt beteiligten sich rund 270 Personen am diesjährigen Stadtputztag. Wie in den Jahren zuvor kamen dabei etwa 20 Kubikmeter Müll zusammen. Besonders



Helperinnen und Helfer des Stadtputztages in der Innenstadt trafen sich zu Beginn der Aktion im Innenhof des Rathauses, um mit Müllsäcken, Handschuhen, Abfallgreifern und Westen ausgestattet zu werden.

auffällig war die große Menge an achtlos weggeworfenen Zigarettenkippen in der Innenstadt. Leif Salitter, Fachteamleiter des Bauhofs, berichtete zudem von erheblichem Sperrmüllaufkommen rund um die Mehrfamilienhäuser in der ehemaligen „Papageiensiedlung“. Zum Abschluss der Aktion lud die

Stadt Lage alle Helferinnen und Helfer zu einem Imbiss im Innenhof des Rathauses ein.

Bürgermeister Matthias Kalkreuter bedankte sich ausdrücklich bei allen Beteiligten:

„Allen Helferinnen und Helfern in der Innenstadt und in den Ortsteilen danke ich herzlich für ihr

Engagement. Sie zeigen mit Ihrem Einsatz, dass Ihnen die Lebensqualität in unserer Stadt am Herzen liegt. Der Stadtputztag leistet nicht nur einen Beitrag zur Sauberkeit, sondern stärkt auch den Zusammenhalt in unseren Vereinen, Verbänden und Dorfgemeinschaften“, stellte er heraus.

Baue Deine eigene Brücke mit dem 3D Drucker-Stift!

Kostenloser Workshop für Jugendliche in der Stadtbücherei Lage

Im Kontext der Industrie 4.0 spielt der 3D-Druck eine tragende Rolle. Er ermöglicht es, individuell und flexibel Bauteile oder Produkte so herzustellen, wie sie gebraucht werden.

In diesem Workshop lernst du die unterschiedlichen Verfahren des 3D-Drucks kennen und erforschst in einem Rollenspiel, für welche Produkte sich diese besonders eignen. Anschließend baust du mit einem 3D Drucker-Stift eine Brücke, die im Wettbewerb auf ihre Stabilität geprüft wird.

Du bist im Alter von 10 bis 16 Jahren? Dann bist du herzlich eingeladen!

TERMIN: 15. April um 10.30 bis 13.30 Uhr

ORT: Stadtbücherei Lage, Lagenser Forum 1 OG, Bergstr. 6, 32791 Lage

Eine Anmeldung zum Workshop ist notwendig:

Bitte sendet hierfür den **Workshop-Titel mit Termin, Euren Namen, Wohnort und Alter** per E-Mail an die Stadtbücherei Lage: e.allert@lage.de

Ansprechpartnerin: Frau Eva-Maria Allert | Fon: 05232 - 601421

Das Angebot ist für Jugendliche kostenfrei, da es im Rahmen des geförderten Projektes MINT Community 4.OWL stattfindet.



Aus der Arbeit der Parteien FDP

Thementage auf dem Wochenmarkt

Auch die Einführung eines Abendmarkts soll wieder diskutiert werden

Die FDP-Fraktion im Rat der Stadt Lage beauftragt die Verwaltung zu prüfen, inwiefern der Lagenser Wochenmarkt durch die Einführung regelmäßiger Themenmärkte aufgewertet werden könnte. „Insbesondere der Wochenmarkt am Dienstag könnte so an Frequenz gewinnen. Auch sollte noch einmal über die Durchführung eines Abendmarkts diskutiert wer-

den“, so die FDP-Fraktionsvorsitzende Martina Hannen. „Durch thematische Schwerpunkte an bestimmten Markttagen könnte das Marktgeschehen attraktiver gestaltet und zusätzliche Besuchergruppen angesprochen werden. Im Rahmen der Themenmärkte müsste das Rad nicht neu erfunden werden, da beispielsweise die Stadt Blomberg eine solche

Reihe bereits durchführt. Zusätzlich könnte ein solches Konzept durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit und die Kooperation mit lokalen Akteuren unterstützt werden“, erklärt Benita Henning. „Wir sehen in der Einführung von Themenmärkten eine sinnvolle Maßnahme zur Belebung des Wochenmarktes und zur Stärkung der regionalen Wirtschaft. Auch die

Einführung eines Abendmarkts wurde vor einigen Jahren bereits in den entsprechenden Gremien diskutiert. Viele Berufstätige können den Markt vormittags aufgrund beruflicher Verpflichtungen nicht besuchen. Ein Abendmarkt könnte hier eine sinnvolle Alternative sein“, so FDP-Ratsmitglied Olaf Henning abschließend.

Benita Henning

Ende: Aus der Arbeit der Parteien FDP

KIRCHE



Ostereiersuchen in der Marktkirche

Die evangelisch-reformierte Kirchengemeinde Lage lädt auch in diesem Jahr Familien zum traditionellen Ostereiersuchen in die Marktkirche ein. Am Samstag, 19. April, ab 14 Uhr, ist die Marktkirche geöffnet. Über 1.500 kleine

und große österliche Süßigkeiten warten auf kleine Ostereiersucherinnen und Ostereiersucher. MauSiMarkt und ihr Team bieten für Kinder überdies bunte Luftballontiere und bunter Waffeln an. Der Eintritt ist frei.

Ostergottesdienste in der Marktkirche

Die evangelisch-reformierte Kirchengemeinde lädt zu folgenden Ostergottesdiensten ein:

Gründonnerstag, 17. April

19 Uhr - Marktkirche, Tischabendmahl (Pfrn. Schneider)

Karfreitag, 18. April

10 Uhr - Marktkirch, Gottesdienst mit Abendmahl (Pfrn. Schneider)

Ostersonntag, 20. April

10 Uhr - Marktkirche mit kostenlosem Brunch und Taufen (Sup. Dr. Lesemann)

Ostermontag, 21. April

10 Uhr - Schloss Iggenhausen (Pfrn. Schneider)

Eine Anmeldung ist jeweils nicht notwendig.

ICH WÜNSCHE IHNEN EIN *frohes Osterfest*, VIEL ERFOLG
BEI DER EIERSUCHE UND ERHOLSAME FEIERTAGE.



ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG DRUCKE · WEB-AUFRITTE · FILM

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.



Wir rücken Ihre Produkte und Dienstleistungen, die gesamte Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens, individuell nach Ihren Wünschen, ins richtige Licht.

ZEITUNG
Lokaler geht's nicht.

DRUCK
Satz. Druck. Image.

WEB
24/7 online.

FILM
Perfekter Drehmoment.

www.postillon.com | postillon.com/e-paper

Postillon

Bilbao | Bremen
Hagen | Hardissen | Heden
Heiloh | Holthausen
Hörste | Horstmar
LAGE | Münzen | Osnabrück
Pivitsheide | Pottenhausen
Waddenhäuser | Wiesentrop

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

MEDIENBERATERINNEN

Xenia Klass / Lara Lenuweit

Petra Peiseler

FON 02241 260-112

FAX 02241 260-139

E-MAIL verkauf@rautenberg.media

Erfolgreiche Schwimmwettkämpfe im März



(v.l.) Katrin Scharley-Sorgenfrey, Lisa Krüger, Yalia Werning und Kerstin Nottebrock bei den DM Masters in Wolfsburg.

Vom 14. bis 16. März fanden in Wolfsburg die Deutschen Masters-Meisterschaften lange Strecke statt. Die TG Lage war mit mehreren Athletinnen und Athleten vertreten und konnte beachtliche Erfolge verbuchen. Lisa Krüger belegte über 200 Meter Schmetterling mit einer Zeit von 2:45,93 min den fünften Platz. Besonders stark präsentierte sich Katrin Scharley-Sorgenfrey, die über 200 Meter Rücken eine Zeit von 2:59,04 min erzielte und sich damit den sechsten Platz sicherte. Zudem war sie Teil der 4x200-Meter-Freistilstaffel der TG Lage,

die mit einer starken Teamleistung und einer Endzeit von 10:48,72 min auf sich aufmerksam machte. Zum vierten Platz der Staffel trugen auch Kerstin Nottebrock, Yalia Werning und Lisa Krüger bei.

Am 30. März trafen sich zahlreiche Schwimmerinnen und Schwimmer in Helpup zum 9. Alois Fietz Pokal. Die Nachwuchstalente der TG Lage überzeugten mit persönlichen Bestzeiten und Podiumsplätzen. Anais Cuenca Stock dominierte ihre Rennen und sicherte sich in den Disziplinen 50 Meter Schmetterling (00:35,70), 50 Meter Frei-

stil (00:32,10) und 100 Meter Lagen (01:19,60) jeweils den ersten Platz. Auch Berlian Müller glänzte mit Siegen über 50 Meter Schmetterling (00:33,11), 100 Meter Lagen (01:19,69) und 200 Meter Lagen (02:58,77). Joshua Härtel bewies sein Können über 50 Meter Freistil (00:30,53), 50 Meter Brust (00:38,81), 100 Meter Freistil (01:08,82) und 100 Meter Brust (01:24,48). Bella-Sophie Schneider erreichte neue persönliche Bestzeiten über 50 Meter Freistil (00:41,00), 50 Meter Brust (00:55,21) und 100 Meter Lagen (02:01,88). Ben Donath erreichte über alle seine vier Starts den 1. Platz. Auch Lia Biltstein erreichte den 1. Platz über 100 Meter Brust (01:54,23) und 50 Meter Brust (00:50,88). Lynn Celine Arminia

Zimmer, Sara Luna Rodriguez und Naima Sanni erreichten jeweils über 50 Meter Brust eine persönliche Bestzeit. Theo Kalkreuter sicherte sich die Silbermedaille über 50 Meter Freistil (01:12,14) und 50 Meter Brust (01:11,59). Ebenfalls viele neue persönliche Bestzeiten erschwammen sich Milly Cecil Panhorst und Paulina Panhorst. Milly erreichte den zweiten Platz über 100 Meter Freistil (01:53,24) und 50 Meter Rücken (01:01,53). Ebenfalls die Silbermedaille erreichte Paulina über 50 Meter Brust mit einer Zeit von 01:09,18 min. Der Wettkampf in Helpup bot eine großartige Gelegenheit für den Nachwuchs, wertvolle Wettkampferfahrung zu sammeln und sich mit anderen Vereinen zu messen.

BECKMANN

FENSTERBAU

**FENSTER
ROLLÄDEN
HAUSTÜREN
INSEKTENSCHUTZ
MARKISEN
GARAGENTORE
SMART HOME**

Helpuper Straße 42
32791 Lage/Lippe
TEL +49 5232 975 96 0
FAX +49 5232 975 96 29
info@beckmann-fensterbau.de
www.beckmann-fensterbau.de

Bei uns wird FACHBERATUNG groß geschrieben!



FLIESENSTUDIO-LAGE

W+S GmbH & Co. KG



Im Seelenkamp 8c · 32791 Lage
Telefon 0 52 32/6 44 43
Telefax 0 52 32/6 66 08

FLIESEN · SANITÄR
MARMOR · KLINKER

**Schauen Sie doch mal vorbei:
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**



- Probleme mit Miatern?
- NK-Abrechnung zu schwierig?
- schon wieder eine Reparatur & Zeitmangel?

LippeMiete

Ihre Haus- & Mietverwaltung in OWL

Wir bieten:

- Mietmanagement & Mietinkasso
- Betriebs- & NK-Abrechnungen
- Technische Betreuung & Instandhaltung



Ich verwalte - Ihre Immobilie in guten Händen!

Neue Str. 25
33818 Leopoldshöhe

0155 632 456 97

info@LippeMiete.de
www.LippeMiete.de

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Montag, 14. April**Ross-Apotheke**

Lange Straße 76, 32791 Lage, 05232/9808450

Dienstag, 15. April**Schwanen-Apotheke**

Lemgoer Straße 7, 32791 Lage (Hardissen), 05232/2577

Mittwoch, 16. April**MELVIGO Apotheke**

Klingenbergsstraße 31, 32758 Detmold, 05231/27444

Donnerstag, 17. April**Engelbert-Kämpfer-Apotheke**

Engelbert-Kämpfer-Straße 60, 32657 Lemgo, 05261/14666

Freitag, 18. April**LaVie-Apotheke**

Ernst-Hilker-Straße 15, 32758 Detmold, 05231/3031615

Samstag, 19. April**Teutoburg-Apotheke**

Bielefelder Straße 561, 32758 Detmold (Pivitsheide), 05232/987700

Sonntag, 20. April**Apotheke Hiddesen**

Theodor-Heuss-Straße 1, 32760 Detmold (Hiddesen), 05231/8444

Montag, 21. April**Falken-Apotheke**

Paderborner Straße 36, 32760 Detmold (Heiligenkirchen), 05231/47625

Dienstag, 22. April**Lortzing-Apotheke**

Lange Straße 79, 32756 Detmold (Innenstadt), 05231/22200

Mittwoch, 23. April**Schwanen-Apotheke**

Lemgoer Straße 7, 32791 Lage (Hardissen), 05232/2577

Donnerstag, 24. April**Apotheke an der Post**

Bismarckstraße 17, 32756 Detmold, 05231/92300

Freitag, 25. April**Einhorn-Apotheke**

Hornscher Weg 104, 32657 Lemgo (Brake), 05261/87370

Samstag, 26. April**Flora-Apotheke**

Obere Straße 24, 32791 Lage, 05232/65657

Sonntag, 27. April**LaVie-Apotheke**

Ernst-Hilker-Straße 15, 32758 Detmold, 05231/3031615

Montag, 28. April**Bach-Apotheke**

Bachstraße 28, 32756 Detmold (Innenstadt), 05231/390606

Jeweils ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag

Angaben ohne Gewähr



ALLGEMEINE NOTDIENSTE

- Polizei-Notruf **110**
- Feuerwehr/Rettungsdienst **112**
- Ärzte-Notruf-Zentrale **116 117**
- Gift-Notruf-Zentrale **0228 192 40**
- Telefon-Seelsorge **0800 111 01 11** (ev.)
0800 111 02 22 (kath.)
- Nummer gegen Kummer **116 111**
- Kinder- und Jugendtelefon **0800 111 03 33**
- Anonyme Geburt **0800 404 00 20**
- Eltern-Telefon **0800 111 05 50**
- Initiative vermisste Kinder **116 000**
- Opfer-Notruf **116 006**



NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfallschublade** in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus:

1. Taschenlampe
2. Kerze/Streichhölzer
3. Batteriebetriebenes Radio (um Hinweise der Feuerwehr/Polizei empfangen zu können)
4. Powerbank zum Aufladen des Handys
5. DIESE SEITE mit allen wichtigen Notrufnummern



VdK Ortsverband Lippe-West Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung des VdK Ortsverbands Lippe-West fand am 22. März statt. Der Vorsitzende Michael Zwirner eröffnete die Versammlung und begrüßte die Anwesenden. Anschließend wurde mit einer Gedenkminute der verstorbenen Mitglieder gedacht. Nach der Feststellung der satzungsgemäßen Einladung und der Annahme der Tagesordnung folgte die Ehrung der Jubilare für zehn- und 25-jährige Mitgliedschaft. So konnte der Ortsverband 26 Mitglieder für zehnjährige Mitgliedschaft und zwei Mitglieder für 25-jährige Mitgliedschaft ehren.

Im Anschluss wurde das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2024 verlesen. Es folgten die Berichterstattung des Vorstands, die Vorstellung des Kassenberichts sowie die Ergebnisse der Kassenprüfung. Danach wurde einstimmig dem Kassierer und dem Vorstand die Entlastung erteilt. Durch eine ebenfalls einstimmige Wahl wurde der Vorstand erweitert. Norbert Wiebusch wurde zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Marina Herrmann wurde zur stellvertretenden Schriftführerin gewählt. Zusätzlich wurde Marco Herrman zu einem weiteren Kassenprüfer gewählt.

Der Vorsitzende informierte über



Foto: VdK Ortsverband Lippe-West

die geplante Zusammenführung des Ortsverband Hörste mit dem Ortsverband Lippe-West. Die anwesenden Mitglieder haben der Zusammenführung einstimmig zugestimmt. Zum Abschluss gab es einen Ausblick auf das Ortsverbandsjahr 2025, mit dem Hinweis, dass diese auf der Homepage des Ortsverbandes Lippe-West eingesehen werden könne. Die Versammlung endete mit einem gemeinsamen Goulash Essen. Dazu reichte der VdK seinen Mitglieder Spätzle und Gurkensalat.

Michael Zwirner und Harald Taugs



PRODUKTFOTOGRAFIE

SIE HABEN DAS PRODUKT?
WIR HABEN DAS KNOW-HOW!



- hochwertige, professionelle Fotos die unsere Profis für Sie anfertigen
- wir setzen Ihre Produkte ins rechte Licht
- professionelle Bildbearbeitung
- individuelle Beratung
- hohe Qualitätskontrollen
- kurze Kommunikationswege um Ihre Wünsche umzusetzen

WEITERE INFOS UNTER:

www.rautenberg.media/film/produktfotos

RAUTENBERG
MEDIA

**SIE HABEN
EINEN PLATZ
FREI?**

UND SUCHEN MITARBEITER:INNEN?

*inkl. MwSt., Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

WIR HABEN DIE LÖSUNG!

Mit einer Stellenanzeige in unseren **lokalen Städte- und Gemeindezeitungen** sprechen Sie gezielt die Bewerber:innen in Ihrer direkten Umgebung an. **Lokale Mitarbeiter:innen** bieten viele Vorteile wie Flexibilität und ein lokales Netzwerk, was sich positiv auf die Teamintegration sowie die Effizienz, Kultur und den **Erfolg des Unternehmens** auswirken kann.

**BUCHEN SIE JETZT
ONLINE IHRE
STELLENANZEIGE
UNTER:**

shop.rautenberg.media

RAUTENBERG
MEDIA

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Montag, 28. April 2025
Annahmeschluss ist am:
17.04.2025 um 10 Uhr

Rautenberg Media Zeitungspapier –
nachhaltig & zertifiziert:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
reg. no. FI/11/001, supplied by UPM

IMPRINT

DER POSTILLION LAGE

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
Fon +49 (0) 2241 260-0 · Fax 260-259
willkommen@rautenberg.media

V.i.S.d.P. Redaktionelle Teil:
Bianca Breuer und Corinna Hanf
Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

· Politik
Bündnis 90 / Die Grünen
Reimund Neumann
FDP Benita Henning

Kostenlose Haushaltsverteilung in Lage, Zustellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegabe

Pressematerial

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit. Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückgesandt. Keine garantierter Veröffentlichung. Entstehen Forderungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse- oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert Rautenberg Media Schadenersatz beim Einreicher. Bei irtümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bildnachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressematerials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ihre Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATERINNEN

Xenia Klass / Petra Peiseler / Lara Lenuweit
Fon 02241 260-112
verkauf@rautenberg.media

REPORTER

Hajo Gärtner
hj.gaertner@rautenberg.media

VERTEILUNG regio-pressevertrieb.de
Regio Presse Vertrieb GmbH
mail@regio-pressevertrieb.de

VERKAUF

Fon 02241 260-112
verkauf@rautenberg.media

REDAKTION

Fon 02241 260-250 /-212
redaktion@rautenberg.media

INFORMATION

info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media

ZEITUNG

postillon.com/e-paper

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen. Lernen Sie uns als 360° Media-Partner auch bei DRUCK (Broschüren, Kataloge, Geschäftspapiere...), WEB (Homepages, Digitale Werbung, Shops...), FILM (Imagefilme, Kinospots, Produktfilme...) kennen.



■ ZEITUNG
■ DRUCK
■ WEB
■ FILM

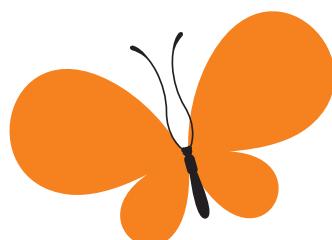
RAUTENBERG
MEDIA

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN **ONLINE BESTELLEN**

www.rautenberg.media/kleinanzeigen



Der **Alpenschneehase**
ist das Tier
des Jahres.



Räumungen von Wohnungen, Häusern, Dachböden, Kellern etc.! Auch Kleinabriß von Garagen, Vordächern, Gartenhäusern, Demontage und Rückbauarbeiten. Fa. Borgis Verwertungen.
Tel.: 05205-72553

Mulden zum Entsorgen von:
Gartenabfällen, Mischimüll, Bauschutt, Bodenaushub etc.
liefert günstig. Fa. Borgis Verwertungen Tel.: 05205-72553

ANKAUF

Wir kaufen Wohnmobile
+ Wohnwagen, 03944-36160,
www.wm-aw.de (FA)

DIENSTLEISTUNG

Haushaltsauflösungen
und Entrümpelungen zum
Festpreis.
Fa. Borgis Verwertungen
Tel.: 05205-72553

KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE BESTELLEN

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab 6,99€

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

■ ■ ■ ■ RAUTENBERG MEDIA



www.postillon.com | postillon.com/e-paper

Postillon

Bilfingerhausen | Ehrentrup
Hagen | Hückelhoven | Heiden
Hellenthal | Hünshausen
Hörde | Kürten
LAGE | Müssen | Olsberg
Pivitsheide | Pottelhausen
Waddenhausen | Wissertrup

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

**HALLO PRESSESPRECHER/INNEN
PRESSEBEAUFTRAGTE**

der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt
für das CMS-System von Rautenberg Media,
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>



Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM



Mit frischem Wissen in die Führungsposition

Berufsbegleitender Fernlehrgang im Gesundheits- und Sozialwesen

Egal, ob Krankenhaus, Kur-Einrichtung oder Kurzzeitpflege: Unternehmen des Gesundheitswesens und der Sozialwirtschaft müssen immer wirtschaftlicher denken. Daher stellen sie hohe Anforderungen an die Qualifikation ihrer Fach- und Führungskräfte. Wer hier bestehen und auch weiter vorankommen möchte, kann sich mit einem Fernlehrgang zum/zur Geprüften Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen fortfbilden und sich somit gute Karrierechancen sichern.

Inhaltlich weiterkommen

Der Fernlehrgang, der an der IHK-Akademie Koblenz angeboten wird, ist eine Kombination von Selbstlernphasen mit intensiver Betreuung durch Tutoren und Tutorinnen sowie ergänzenden Präsenzveranstaltungen. Die Teilnehmenden erlangen tief reichende Fachkenntnisse in den Bereichen der Gesundheits- und Sozialpolitik, der Sozialgesetzgebung, des (Sozial)-Marketings und der Öffentlichkeitsarbeit. Sie lernen, eigenständig komplexe fachliche und verantwortliche Aufgaben in entsprechenden Unternehmen und Einrichtungen wahrzunehmen, darunter zum Beispiel Planung, Führung, Organisation und Controlling. Dazu gehört auch, Unternehmensziele und -strategien zu entwickeln und auszustalten, unternehmerische Entscheidungen umzusetzen und Finanzierungs- und Investitionskonzepte zu erarbeiten. Das bringt ihnen Vorteile auf dem Arbeitsmarkt: Die Absolventen des Lehrgangs können Führungsaufgaben in vielen Einrichtungen übernehmen, etwa in Krankenhäusern und Kliniken, Gesundheitszentren, Reha- und Kureinrichtungen, Wohn- und Pflegeheimen, Trägerorganisationen bei ambulanten Pflegediensten, Transport- und Rettungsdiensten, in der Beratung und Koordinierung oder in Verbänden, Krankenkassen und Versicherungen.

Berufsbegleitende Weiterbildung

Als Kursvoraussetzung müssen die Teilnehmenden eine einschlägige Berufspraxis nachweisen, deren Dauer von der Art ihres Aus-

bildungsabschlusses abhängig ist. Nähere Informationen dazu findet man auf www.ihk-akademie-koblenz.de. Abgeschlossen wird die Fortbildung mit der entsprechenden Prüfung vor der Industrie- und Handelskammer. Der gesamte Fernlehrgang läuft berufsbegleitend über 18 Monate inklusive Lernpausen. Pro Woche sollte man rund sieben Stunden Zeitaufwand einplanen. Die Lehrgangs- und Prüfungsgebühren können mit dem Aufstiegs-Bafög gefördert werden. Dieses besteht vermögensunabhängig aus einem Zuschuss und einem zinsverbilligten Darlehen. (DJD)



Das kompakte Blended-Learning-Konzept der Weiterbildung erfordert Eigenverantwortlichkeit und Disziplin. Dafür wird man mit Wissen belohnt. Foto: DJD/IHK-Akademie Koblenz/belleisart

www.postillon.com | postillon.com/e-paper

RAUTENBERG MEDIA

Mach Dein Ding
mit uns!
Deine Karriere:
Du bist der
Postillon Lage





Postillon

Billinghausen | Ehrentrup
Hagen | Hardissen | Heiden
Heßloch | Holzhausen
Hörste | Kachtenhausen
LAGE | Müssen | Ohren
Pivitsheide | Potzenhausen
Waddenhäuschen | Wissenstrup

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

WIR SUCHEN DICH

für die Ausgabe im Bereich
Lage als

Medienberater*in (m/w/d)

in Vollzeit (37,5 Std.), in Teilzeit (20-30 Std.)

DU

- hast im Verkauf (z.B. Einzelhandel) gearbeitet
- bist im Ort gut vernetzt
- arbeitest kundenorientiert und strukturiert
- verfügst über gute Deutschkenntnisse
- hast einen Führerschein Kl. B

WIR

- sind das zweitgrößte Medienhaus für Wochenzeitungen in Deutschland
- sind seit über 60 Jahren am Markt
- sind ein Medienhaus für ZEITUNGEN | DRUCK | WEB | FILM
- bieten Dir eine ausführliche Einarbeitung
- bieten einen sicheren Arbeitsplatz mit familienfreundlichen Bedingungen
- bieten eine attraktive Vergütung im interessanten Medienbereich
- bieten flexible Arbeitszeiteinteilung für eine ausgewogene Work-Life-Balance
- stellen Dir einen persönlichen Home-Office-Arbeitsplatz zur Verfügung

WAS gibt's zu tun?

- Beratung und Pflege von B2B Kunden im direkten Umfeld und Neuakquise
- Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen in unserem Medienhaus
- Gerne auch Cross-Selling für DRUCK | WEB | FILM

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an: Denis Janzen | karriere@rautenberg.media
Stichwort: Medienberater*in/Lage



Gourmet-Burger zu Ostern

Immer mehr Burger-Liebhaber entdecken die Vielfalt von Pulled-Meat-Varianten. Der neue Pulled-Duck-Parmesan-Burger hebt dieses Geschmackserlebnis auf ein völlig neues Niveau. Mit zartem, gezupftem Fleisch von Barbarie-Entenbrustfilets, aromatischem Parmesan und frischen Zutaten wie Brunnenkresse und Radieschensprossen bietet dieser Burger ein unvergleichliches Geschmackserlebnis.

Geringer Fettanteil, intensiver Geschmack

„Die Besonderheit des Burgers liegt in der Verwendung von Barbarie-Entenbrustfilets. Diese Delikatesse, bekannt für ihren geringen Fettanteil und ihren intensiven Geschmack, stammt ursprünglich aus Südamerika. Durch ihre feine Textur und das zarte Fleisch eignen sich die Filets ideal zum Schmoren und anschließenden Zupfen, was sie zur perfekten Grundlage für den Pulled-Duck-

Burger macht“, erklärt Foodblogger, Kochbuchautor und Fotograf Patrick Rosenthal. Der hohe Proteingehalt und wertvolle Nährstoffe machen das Gericht nicht nur zu einem Gaumenschmaus, sondern auch zu einer gesunden Wahl für Fleischliebhaber.

Pulled-Duck-Parmesan-Burger Rezept für 4 Personen

Zutaten: 2 Barbarie-Entenbrustfilets (je ca. 400g), 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten, Saft einer Orange, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 EL Sojasoße, 4 Burger Buns, Brunnenkresse, Radieschensprossen, 5 EL Mayonnaise, 1 Karotte, geraspelt, 50 g Parmesan, gehobelt, 1/4 Rotkohl, geraspelt, 1/4 Weißkohl, geraspelt

Zubereitung: Backofen auf 140 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Entenbrustfilets in eine ofenfeste Pfanne oder Bräter legen und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Fett abschütten, mit Oran-



Foto: pexels.com/Patrick Rosenthal/akz-o

gensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe zugießen. Zwiebelscheiben auflegen. Pfanne oder Bräter mit einem Deckel verschließen und im Ofen 1,5 Stunden schmoren lassen. Ggf. etwas Brühe nachgießen. In der Zwischenzeit Rot- und Weißkohl mit etwas Salz, einer Prise Zucker und Sojasoße vermengen und 2 Minuten einmischen.

Barbarie-Entenbrustfilets herausnehmen, Haut ablösen und das Fleisch mit einer Gabel zupfen. 1 EL Bratensaft mit der Mayonnaise verrühren. Fleisch mit Parmesan vermengen. Buns aufschneiden, beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und mit Pulled Duck, Kresse, Sprossen, Karotte, Rot- und Weißkohl belegen. (akz-o)

Ostern kreativ und nachhaltig

So wird das Fest besonders umweltfreundlich

Um das Osterfest ranken sich viele Traditionen und Bräuche. Spätestens dann zieht bei den meisten auch der Frühling zuhause ein mit Blumen und anderer Deko. „Ohne auf Lieb gewonnenes zu verzichten, kann man dabei mit einigen einfachen Maßnahmen Umwelt und Ressourcen schonen“, sagt Philip Heldt, Nachhaltigkeitsexperte der Verbraucherzentrale NRW. Ob beim Eierfärbeln, dem Ostermenü oder dem Oster spaziergang – mit ein wenig Kreativität wird Ostern 2025 nicht nur grün, sondern auch besonders.

Wächst und gedeiht: Natürliche Dekoration
Natur statt Plastik – das passt gerade zu Ostern besonders gut. Als hübsche Tisch-Deko oder Grundlage fürs Osternest kann Ostergras leicht selbst gezogen werden. Dazu Getreidesamen (traditionell wird Weizen oder Dinkel verwendet, Hafer und Gerste gehen aber auch) etwa vier Wochen vor dem Fest in einer Glasschale oder direkt im gewünschten Gefäß auf Watte oder Erde aussäen. Diese an einen hellen Ort stellen und feucht halten

(Staubässer vermeiden). Anstatt Schnittblumen aus dem Gewächshaus oder aus fernen Ländern können heimische Frühblüher wie Narzissen oder Kroksusse im Topf als Blumenschmuck verwendet und anschließend ausgepflanzt werden.

Bunt ohne Chemie: Eier färben mit Küchenresten
Ostereierfarben aus dem Lebensmittelhandel, Brausetabletten oder bunte Stifte sind heute meist unbedenklich. Es sind wasserlösliche natürliche und synthetische Farbstoffe, die zur Färbung von Lebensmitteln zugelassen sind. Dennoch können Allergiker auf diese Farbstoffe reagieren. Wer das ausschließen möchte, setzt auf Naturfarben aus Zwiebelschalen (Braun), Rote-Bete-Saft (Rosa) oder Kurkuma (Gelb). Ein Sud aus Spinat ergibt zartgrüne Eier, während Blaubeeren eine violette Färbung zaubern und Rotkohl für Blautöne sorgt. Zum Färben am besten weiße Eier nehmen.

Gut für Mensch und Natur: Faire Schokolade

Schokohasen und -eier gehören zu Ostern einfach dazu. Doch viele Produkte enthalten Palmöl aus Monokulturen oder stammen aus problematischem Kakaoanbau, der den Produzentenfamilien kein faires Auskommen sichert. Besser ist es daher, Schokolade mit Bio- und Fairtrade-Siegel zu wählen. Zudem lassen sich Osterpralinen mit wenigen (Bio-)Zutaten auch selbst herstellen. Rezepte gibt es im Internet und es macht besonders Spaß, wenn Freunde oder Familie mitmachen.

Lecker und nachhaltig: Regionale Lebensmittel
Der Kauf regionaler Produkte unterstützt lokale Landwirte:innen und steht für kurze Transportwege. Da Ostern 2025 in die zweite Aprilhälfte fällt, startet bereits die Spargelsaison und auch viele weitere Gemüse sind schon aus heimischem Anbau erhältlich – entweder im Supermarkt oder im Hofladen. Auch bei Eiern und anderen tierischen Produkten kann man auf regionale Landwirtschaft setzen. Oder vielleicht wird das Osteressen mal vegetarisch oder

vegan und damit besonders klimafreundlich? In jedem Fall hilft ein Einkaufsplan dabei, nicht mehr Lebensmittel zu kaufen als benötigt. Und bleiben nach einem Essen doch mal Speisen übrig, können die Reste für eine andere Mahlzeit eingeplant oder eingefroren werden.

Sauberer Osterspaziergang: Eiersuche mal anders Aus „joggen“ und „plocka upp“ (schwedisch: aufsammeln) ist das Wort „Plogging“ zusammengesetzt. Es beschreibt den Trend, beim Laufen oder Walken herumliegenden Abfall aufzuhaben, mitzunehmen und später korrekt zu entsorgen. Das geht natürlich auch beim gemütlichen Osterspaziergang. Zur Bewegung an frischer Luft kommt dann das gute Gefühl, aktiv etwas für die Umwelt zu tun. Kinder packt meist schon von alleine der Ehrgeiz, möglichst viel Müll zu finden. Zusätzlich können sie durch kleine Präsente für ihren Einsatz belohnt werden. (Quelle: Verbraucherzentrale NRW / Bergisch Gladbach)