

LÜDINGHAUSER **Neuigkeiten, Berichte, Tipps & Termine**
Sept / Okt / Nov 2018

stadt leben



Foto: Die Physikanten

Stadtfest REVUE mit den Physikanten

Reportage
Rosen wollen nicht
verwöhnt werden.

Tipps & Termine
Veranstaltungs-
kalender Lüdinghausen

Burgherr!
Stadtmensch
Dr. Wilfried Grewing



Bequem
ist einfach.



Wenn das Konto zu den
Bedürfnissen von heute
passt.

Das Sparkassen-Girokonto
mit der Sparkassen-App.

Wenn's um Geld geht

 **Sparkasse
Westmünsterland**

sparkasse-westmuensterland.de



Inhalt

<u>Neu in Lüdinghausen / Impressum</u>	4
<u>Stadtmenschen</u> Burgherr Dr. Wilfried Grewing	6
<u>Veranstaltungstipp</u> Ausstellung: Selfie mit Huhn	9
<u>Gesund in Lüdinghausen</u> Gespräch mit Dr. Rainer Drerup über die Grippe	10
<u>Vereinsleben</u> Beim Laufftreff ist jeder willkommen	12
<u>Gesund in Lüdinghausen</u> Die Natur kann heilen	14
<u>Stadtansichten</u> Leserfoto	16
<u>Reportage</u> Die ehrenamtlichen Rosenmänner	18
<u>Die Firmenstory</u> Passengers friend	20
<u>Aus dem Rathaus</u> Nominierung für Ehrenamtspreis	22
<u>Stadtfest 2018</u> Neu: Stadtfest-Revue am Freitag	23
<u>Terminkalender</u> bis einschließlich November	26

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Stadtfest präsentiert sich in diesem Jahr mit frischem Anstrich. Am Freitagabend findet erstmals die „Stadtfest-Revue“ statt. Auf der Marktplatzbühne geben sich dann Zauberer, Feuerkünstler und Co. die Klinke in die Hand. „Wer bietet mehr?“ heißt es am Samstagmorgen, wenn die große Versteigerung Premiere hat. Und natürlich gibt es noch viel mehr Stadtfest. Lesen Sie bei uns alles über das Mammutprogramm.

Außerdem haben wir den Rosenmännern in Seppenrade einen Besuch abgestattet und dabei viel über den Rosengarten und die Rosenpflege erfahren. Michael Beer vom Lüdinghauser Laufftreff hat uns erzählt, warum Laufen so viel Spaß macht. Und Dr. Rainer Drerup erklärt, warum man sich schon bald gegen Grippe impfen lassen sollte. Ein randvoller Terminkalender zeigt, dass in der Stadt wieder einiges los ist.

Natürlich gibt es noch viel mehr zu lesen. Viel Spaß bei der Stadtleben-Lektüre wünscht

Ihr Team von Lüdinghausen Marketing

www.lhmarketing.de





Foto: privat

Foto: Julian Juretko

Rund um die Burgen

Neue Laufstrecken ausgewiesen

Zwei neue Rundkurse an den Burgen Vischering und Lüdinghausen sowie durch die Münsterländer Parklandschaft sind jetzt neu ausgewiesen. Die kürzere Strecke von 2,6 Kilometern führt durch die „StadtLand-schaft“ und bietet Aussichten auf beide Burgen. Sie ist im Dunkeln durchgehend beleuchtet. Die längere Runde erstreckt sich über elf Kilometer entlang der Stever und durch die Münsterländer Parklandschaft. Die kurze Strecke ist mit roten Punkten markiert, die lange mit blauen. Einen Flyer mit der genauen Streckenführung gibt es bei Burg Vischering oder bei Lüdinghausen Marketing.



Foto: Nadine Wenge

Maison ESTO

Möbel in Vintage- und Industriedesign

Schon seit über zehn Jahren betreibt Anne-kathrin Storkebaum die Internetshops www.maison-esto.de und www.leven-lifestyle.de. Jetzt hat sie zusammen mit ihrem Ehemann Karl-Heinz Storkebaum an der Münsterstraße 37 einen Showroom eröffnet. „Wir möchten in Lüdinghausen präsenter sein“, sagt die Geschäftsführerin. Hier präsentieren sie Möbel in Vintage- und Industriedesign sowie die passenden Dekoartikel wie Spiegel, Lampen, Kerzenleuchter, Kissen und vieles mehr. „Vieles kommt aus Holland“, so Storkebaum. Geöffnet ist immer freitags von 15 bis 18 Uhr sowie samstags von 10 bis 13 Uhr. In der Vorweihnachtszeit will das Paar die Öffnungszeiten deutlich ausweiten. „Wir wechseln ständig unser Sortiment, so dass man im Laden immer neue Möbel und Deko sieht. Das macht es besonders spannend“, erklärt Storkebaum. Die Büroräume und das Lager befinden sich an der Hans-Böckler-Straße, von dort aus wird auch der Versandhandel organisiert.

Maison ESTO
Kleine Münsterstraße 37
59348 Lüdinghausen
→ www.maison-esto.de
→ www.leven-lifestyle.de



Foto: Nadine Wenge

Noch mehr Lüdinghausen

Gläser mit Strohalm, Bierkrüge und Schnapspinnchen

Noch mehr Auswahl im LH-Shop: Nach dem großen Erfolg der Kaffeetassen und Trinkflaschen gibt es im Lüdinghaus jetzt auch Gläser mit Deckel und Strohalm (9,90 Euro), Bierkrüge (11,50 Euro) und Schnapspinnchen (3,50 Euro) mit dem typischen Lüdinghausen-Logo. Eine tolle Geschenkidee! Auch die Sehenswürdigkeitenbroschüre ist wieder da. Frisch überarbeitet und aktualisiert ist die neue Ausgabe im Lüdinghaus erhältlich, Kosten: 3 Euro.



Foto: Markus Albrecht

Hier darf gefeiert werden

Pavillon mit Blick auf die Stever:

B 26 Eventräume im Steverbett Hotel

Lüdinghausen hat eine neue Location für Feierlichkeiten. Das B 26 im Pavillon des Steverbett Hotels hat seine Pforten geöffnet. Regelmäßig wollen die Inhaber Daniela und Markus Stollmeier das B 26 für Kleinkunst, kulinarische Veranstaltungen oder Dinner-Events öffnen. Der Veranstaltungsraum mit Blick auf die Stever kann auch gemietet werden: Für private Feiern, Firmenevents oder Tagungen mit bis zu 150 Personen. Der Pavillon ist barrierefrei zu erreichen, die Terrasse und das Steverufer liegen direkt vor der Tür. → www.steverbett.de

Impressum

Herausgeber: Lüdinghausen Marketing e.V.
Borg 4, 59348 Lüdinghausen, Telefon: 0 25 91/7 80 08
www.lhmarketing.de, info@luedinghausen-marketing.de

Redaktion: Lars Werkmeister, Nadine Wenge
Texte: Nadine Wenge
Gestaltung: müller mixed media, Münster
Auflage: 5000

Erscheinung nächste Ausgabe: 1.12.2018
Einsendeschluss Termine: 20.10.2018
Redaktionsschluss: 1.11.2018
Anzeigenschluss: 1.11.2018



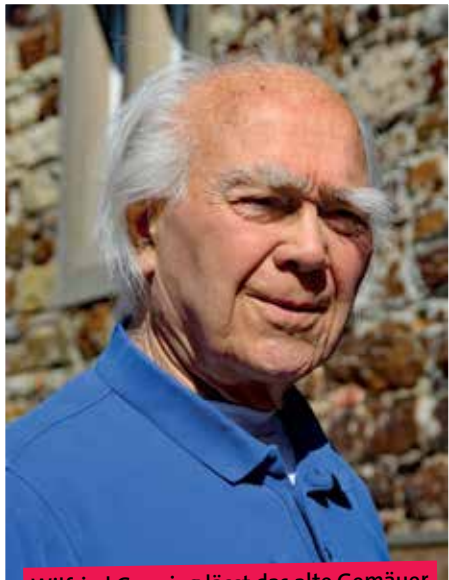
Das Lüdinghaus

Geschäftsstelle Lüdinghausen Marketing,
Tourist-Information, Zimmervermittlung,
Ticketverkauf, LH-Shop, Fahrradverleih

Tel: 0 25 91/7 80 08 · Fax: 0 25 91/7 80 10
■ www.lhmarketing.de
■ info@luedinghausen-marketing.de

Ein Burgherr durch und durch

Fotos: Nadine Wengge



Wilfried Grewing lässt das alte Gemäuer in neuem Glanz erstrahlen.

Seit fast 50 Jahren widmet sich Dr. Wilfried Grewing dem Wiederaufbau der Burg Kakesbeck

Die Burg Kakesbeck ist sein Lebenswerk. Fast sein halbes Leben hat Dr. Wilfried Grewing bereits der Sanierung und Erforschung der Burg gewidmet. 1971 hatten er und seine Frau das denkmalgeschützte, aber völlig marode Bauwerk in der Bauerschaft Elvert gekauft. Und seither ist der mittlerweile



Blick in die Kurfürstengalerie auf Burg Kakesbeck.

90-Jährige Burgherr mit Leib und Seele. „1971 war die Burg ein Trümmerhaufen mit Originalsubstanz“, erinnert sich Grewing. „Seitdem wird hier jeden Tag gebaut.“ Als ich ihn auf der Burg besuche, werden gerade acht Kronleuchter im Rittersaal aufgehängt. Allein die Restaurierung dieses gotischen Kel-

lers hat 20 Jahre gedauert. „Aber schauen Sie ihn jetzt an“, sagt Wilfried Grewing. Mit seinen 90 Jahren strahlt der Burgherr solch eine Leidenschaft für sein Zuhause aus, dass man gleich einziehen möchte. Weiter geht es in den Kurfürstensaal. Hier werden sämtliche Kurfürsten nebst Gattinnen die Wände zieren. Grewing hat die Adelige allesamt malen lassen und tut es noch. Was ist das für ein Mensch, der sich der Burg Kakesbeck verschrieben hat? Grewing war in seiner Berufslaufbahn sehr erfolgreich.

»1971 war die Burg ein Trümmerhaufen mit Originalsubstanz. Seitdem wird hier jeden Tag gebaut...«

Burg Kakesbeck gehört nun einer Stiftung

Er absolvierte eine Lehre bei Thyssen, studierte nach dem Krieg Betriebswirtschaft und Jura und promovierte. Mit 36 Jahren saß er im Vorstand eines Bergbauunternehmens, damals als jüngster Vorstand in der Bundesrepublik. Später bringt er es zum Alleinvorstand eines Konzerns in Süddeutschland mit mehreren 1000 Mitarbeitern. „Was ich anpacke, bringe ich auch zu Ende“, sagt der 90-Jährige. Der Wiederaufbau des alten Gemäuers wird vermutlich noch viele, viele Jahre dauern. Damit dies gelingt, hatte Grewing bereits 2015 die Weichen gestellt. Er übergab seinen Besitz in die „Dr. Wilfried und Hildegard



Führungen

Wilfried Grewing bietet auch Führungen auf der Burg Kakesbeck an. Bei Interesse kann man sich direkt beim Burgherrn melden. Tel: 02591/4643.

22 Gebäude und 9 Türme standen im Laufe ihres Bestehens auf dem Areal der Burg.

Grewing – Burg Kakesbeck-Stiftung: „Es ist schön, mitanzusehen, wie nach und nach das alte Gemäuer in neuem Glanz erstrahlt“, so Grewing.

Älteste Wasserburg Deutschlands

Die Burg Kakesbeck ist die älteste Wasserburg Deutschlands. Für Grewing ist sie ein Quell historischer Schätze. „Scherben von 6000 Gefäßen wurden hier gefunden“, erzählt der Burgherr. 300 davon wieder restauriert.“ Für das Museum ist man bereits bei Inventarnummer 1293. Und seine Sammlung von Wasserburgen-Gemälden ist bereits auf 50 angewachsen. „Ich sammle schon seit 50 Jahren und ich liebe die Geschichte der Adeligen und ihrer Burgen“, sagt Grewing. Seine Frau Hildegard stammt übrigens aus dem Reichsadel. „Nach dem 30-jährigen Krieg gab die Familie aber die Adelsprädikate ab“, so der Burgherr.

Der Ursprung von Kakesbeck liegt in der Zeit um das Jahr 800. Die Anlage hat einen Durchmesser von einem Kilometer. In dieser Wehrburg sind archäologisch 22 Häuser und neun

Türme nachgewiesen. Die Wasserfläche der Gräften um die Anlage herum und der Teiche innerhalb des Geländes um die hochmittelalterliche Burg beträgt rund 30 000 Quadratmeter. „Bevor die Stever reguliert wurde, ging sie mitten durch die Burg“, erzählt Grewing.

Zeitungsanzeige: Burg zu verkaufen

Als ein Prunkstück des großflächigen Anwesens sieht der Burgherr die 1988 wiederaufgebaute ökumenische Burgkapelle, die von zwei Kunstmälern mit den Bildnissen der „Heiligen von Kakesbeck“ – konfessionsübergreifende Persönlichkeiten, die sich für Frieden und Versöhnung eingesetzt haben – versehen wurde. Dazu hat Grewing auch ein Buch geschrieben. Gebaut hatte die Kathedrale 1488 Lambert von Oer, dem die Burg damals gehörte. Der Ritter, der durch die Halsbandaffäre bekannt wurde. Wilfried Grewing wohnt heute im Herrenhaus, früher war das ein Mal der Hühnerstall. Zum Burgherrn wurde der langjährige Unternehmenschef durch eine Anzeige in einer Essener Zeitung: „Burg zu verkaufen“, hieß es dort. *Nadine Wenge*

Foto: Nadine Wenge



Die Ölbilder von Rolf Thiemann werden vom 16. September bis zum 21. Oktober in der Burg Lüdinghausen gezeigt.

Der Münsteraner Künstler Rolf Thiemann stellt seine „Komische Kunst“ in der Burg Lüdinghausen vor. Diesen eher etwas unbekanntem Teilbereich der Bildenden Kunst zeigt das Kulturforum KAKTuS zum ersten Mal in einer umfangreichen Ausstellung. Der Titel der Ausstellung „Selfie mit Huhn“ ist Programm: Rolf Thiemanns Bilder in Öl zeigen von heiter-ironisch bis boshaft-satirisch Menschen wie du und ich in kuriosen Alltagssituationen. Seine Protagonisten sind meistens sehr wohlgenährt und zeigen nicht selten Ähnlichkeit mit dem Künstler. Farbenfroh und mit hintergründigem Titel versehen, verleitet diese Kunst den Betrachter zum Schmunzeln, bis hin zu lautem Lachen, denn ein bis-

ter-ironisch bis boshaft-satirisch Menschen wie du und ich in kuriosen Alltagssituationen. Seine Protagonisten sind meistens sehr wohlgenährt und zeigen nicht selten Ähnlichkeit mit dem Künstler. Farbenfroh und mit hintergründigem Titel versehen, verleitet diese Kunst den Betrachter zum Schmunzeln, bis hin zu lautem Lachen, denn ein bis-

Ausstellung

vom 16.9. bis 21.10.2018
in der Burg Lüdinghausen
Sa/So/feiertags 11 bis 17, Uhr
Eintritt frei
Kontakt Führungen:
Dietmar Wittekind
Tel. 02591-987096
Silvia Hesse-Böcker
Tel. 02591-5562

→ www.kaktus-kulturforum.de

Selfie mit Huhn

Rolf Thiemann zeigt heiter-ironische Kunst in der Burg

schen Selbsterkenntnis steckt in jedem seiner Bilder. Es sind schräge Welten auf vorwiegend großformatigen Leinwänden, die Kunst einmal von ihrer heiteren Seite zeigen. Die Plastiken von Annette Hinricher ergänzen diese Ausstellung mit ihrer ganz eigenen Note.



Dr. Rainer Drerup in seiner Praxis am Ostwall. Nadine Wenge sprach mit ihm über ein leider immer wiederkehrendes Thema.

Foto: privat

Gestern noch topfit, heute mit Fieber im Bett

Eine Grippe beginnt stürmisch / Dr. Rainer Drerup rät zur frühen Impfung am besten schon im Herbst

Husten, Schnupfen, hohes Fieber – im letzten Winter gab es so viele Grippe-Kranke wie noch nie. Jetzt steht die nächste Grippe-Saison vor der Tür. Was soll man tun? Macht eine Impfung Sinn?

Darüber sprachen wir mit Dr. Rainer Drerup, Sprecher des Lüdinghauser Ärztevereins.

Herr Dr. Drerup, die Grippe hat im vergangenen Winter extrem viele Menschen erwischt. Warum war das eigentlich so?

Die Grippe ist eine Pandemie, sie gibt es also auf der ganzen Welt. Bei uns wird geschaut, welche Grippeerreger im Winter auf der

anderen Erdhalbkugel, vor allem in den Zentren wie Shanghai und Peking, aktiv sind. Danach wird der Impfstoff gemischt. Im letzten Winter war die Mischung leider nicht ideal. Sie müssen sich vorstellen, dass der Dreifachimpfstoff gegen drei Erreger schützt. Es besteht also immer das Risiko, dass der Impfstoff nicht wirkt. In der Regel ist die Trefferquote aber gut.

Jetzt steht die nächste Grippe-Saison vor der Tür. Soll man sich impfen lassen und wenn ja, wann ist der richtige Zeitpunkt?

Selbstverständlich sollte man sich impfen lassen. Es wird jetzt sogar Schwangeren empfohlen. Ich rate eine Impfung allen Menschen, die viel mit anderen Menschen in Kontakt sind. Der beste Zeitpunkt für eine Impfung liegt zwischen September und Ende November. Dann ist man selber noch fit und nicht durch Infekte geschwächt. Außerdem hat der Körper genügend Zeit Antikörper aufzubauen, bis die Grippewelle im Januar beginnt.

Raten Sie zum Vierfach-Impfstoff, der besser schützen soll? Und übernehmen die Krankenkassen jetzt die Kosten dafür?

Die ganze Debatte um den Vierfach-Impfstoff ist Unsinn. Auch dessen Wirkung kann niemand garantieren. Ich habe selbst den Dreifachimpfstoff bekommen. Künftig wird es aber für alle nur noch den Vierfach-Impfstoff geben. Soviel ich weiß, werden alle Kassen die Kosten tragen.

Erkältung oder Grippe? Woran erkennt man, dass man wirklich die Grippe hat?
An dem stürmischen Beginn.

Gestern waren Sie noch topfit. Heute haben Sie Husten, hohes Fieber, sind total schlapp.

Wenn ich die Grippe habe, was kann ich dann tun? Helfen Medikamente?

Am besten hilft Ruhe. Auf gar keinen Fall Sport machen. Außerdem viel trinken, Schmerzmittel nehmen und sich von anderen Menschen fernhalten. Daher schreiben wir die Betroffenen auch rigoros krank. Und dann heißt es eigentlich nur: Abwarten, bis alles vorbei ist. Das kann aber auch zwei Wochen und länger dauern.

Kann ich vorbeugend irgendetwas tun?

Eigentlich das, was Sie schon immer wussten. Sport machen, wenn man gesund ist. Sich gesund und vitaminreich ernähren. Kalt duschen, um das Immunsystem durch Reize fit zu halten. Im Winter gut lüften. Und auch wenn es sehr kalt ist, rausgehen, einen Spaziergang machen. Kaltluftreize desinfizieren die Atemwege. Viren mögen kalte Luft überhaupt nicht.

Interview: Nadine Wenge

Neue Stadtführungen

Lüdinghausen Marketing hat das Angebot an Stadtführungen überarbeitet und einige neue Touren im Programm.

→ **Wirtshausgeschichten:** Der Rundgang durch die Innenstadt führt zu den Standorten von Gastwirtschaften und ehemaligen Wirtshäusern. Auf dem Rundweg stellt Stadtführer Stefan Wiemann Wirtspersönlichkeiten wie den Brantweinbrenner Winkelsetz, die Schenkwirtin Schnütgen oder den „Dicken Natz“ vor. Auf Wunsch ist am Ende des Stadtrundgangs die Einkehr in ein Lüdinghauser Gasthaus möglich.

→ **Dorfführung Seppenrade:** Stadtführer Josef Brathe nimmt seine Gäste mit in den Rosengarten, zum Haus Kock (früher Bauernhof und Brennerei Böckmann), zu Ammonit und Kirchplatz mit Kopfnischengrab. Auch die Kirche St. Dionysius ist Teil der Führung. Unterwegs erzählt Josef Brathe allerlei Wissenswertes über die Geschichte des Dorfes.

→ **Geführte Bustour:** Für alle, die nicht mehr so mobil sind, bietet Lüdinghausen Marketing eine begleitete Bustour an. Stadtführer Hans-Jürgen Witt steigt ein und erzählt während der Tour allerlei Wissenswertes über Lüdinghausen und Umgebung. Los geht es am Café Indigo, dann fährt der Bus über die Borg zur Burg Lüdinghausen, weiter geht es nach Seppenrade zum Rosengarten und zum Ammoniten, vorbei am Kloster und der ev. Kirche zur Steverae in Olfen. Von dort aus führt die Tour vorbei an der Füchtelner Mühle, am Kanal entlang zur Burg Vischering und zur Burg Kakesbeck. Niemand muss aussteigen, aus dem Bus heraus ist alles gut zu sehen.



Hat bereits 55 Marathons in den Beinen: Läufer Michael Beer.



Die Vorbereitungsläufe führen rund um Lüdinghausen.



Laufen bei jedem Wetter und auf allen Erdteilen.

Beim Laufftreff ist jeder willkommen

Michael Beer vom Lüdinghauser Laufftreff erklärt, warum man sich beim Laufen so gut fühlt

Herr Beer, erklären Sie es bitte allen, die keinen Ausdauersport mögen. Was macht die Faszination Laufen aus?

Ich kann nur sagen: Ich fühle mich gut, wenn ich laufe. Und es fehlt mir, wenn ich es nicht tue. Dann bin ich einfach nicht so fit. Und: Laufen

ist so unkompliziert. Man kann sich einfach die Schuhe anziehen und los geht's.

Wann haben Sie sich mit dem Laufvirus infiziert?

Ich bin erst mit 50 Jahren zum Laufen gekommen, weil mir andere Sportarten nicht mehr guttaten. Jetzt bin ich 67. In den 17 Jahren habe ich 55 Marathons absolviert.

Sie sind Mitglied des Lüdinghauser Laufftreffs. Laufen dort nur „Profis“?

Nein, überhaupt nicht. Das Alter der rund 60 Läufer liegt

zwischen 16 und 75 Jahren. Der Umfang der Strecken reicht von fünf Kilometern über zehn bis hin zu Marathon, Ultramarathon, 24 Stundenläufen oder sogar Alpenüberquerung. Jeder so, wie er mag. Aber es ist schon so: Wenn man ein Mal mit dem Laufvirus infiziert ist, dann möchte man mehr.

Was ist das nächste Ziel?

Einige von uns bereiten sich gerade auf den Münster-Marathon vor, der am 9. September stattfindet. Im Zuge dessen bieten wir drei

Wochen vorher Vorbereitungsläufe über 21 und 30 Kilometer an. Dann geht es vom Stadion in Lüdinghausen aus durchs Kranichholz, die Tetekumer Schweiz, rund um Seppenrade und wieder zurück zum Stadion. Ich war übrigens bei allen 16 Münster-Marathons dabei. Und dieses Jahr soll der 17. kommen. Wir starten aber rund um den ganzen Globus. Es waren bereits Lüdinghauser beim New York Marathon dabei, in Kanada, Malaysia, Singapur sowie in vielen

Städten in Europa. Seit vier Jahren starten wir auch beim „Bieg Nyski“, einem Lauf über zehn Kilometer in unserer polnischen Partnerstadt Nysa.

Kann ich auch zum Laufftreff kommen, wenn ich noch nicht so fit bin?

Bei uns ist jeder herzlich willkommen. Voraussetzung sollte sein, dass man eine halbe Stunde am Stück laufen kann. Wie schnell, ist egal. Wir kümmern uns um jeden, der mitläuft. Niemand wird allein gelassen.

Laufftreff

Der Laufftreff Lüdinghausen existiert seit 2006 als lockerer Treff. Treffen ist jeden Dienstag um 18 Uhr vor dem Vereinsheim des SC Union 08, bzw. jeden Sonntag um 10 Uhr auf dem Parkplatz am Sportgelände in Seppenrade (Reckelsumer Straße). In mehreren Gruppen werden Strecken zwischen 10 und 14 Kilometern gelaufen. Die Nachwuchsgruppe läuft für sich in einem etwas langsameren Tempo.

→ www.laufftreff-luedinghausen.de

Silvesterlauf

Der Laufftreff bietet jedes Jahr am 31. Dezember den Silvesterlauf an. Um 11 Uhr starten am Stadion verschiedene Gruppen, die zwischen sieben und 13 Kilometer absolvieren. Anschließend gibt es Plätzchen, Kuchen, Punsch und Glühwein.

Kann ich bei schlechtem Wetter auf der Couch bleiben?

Wir laufen wirklich bei jedem Wetter, sogar bei strömendem Regen. Das Training ist bislang nur ein Mal ausgefallen: Bei Eisregen.

Die Natur kann heilen

Apothekerin Claudia Graute setzt auf Phytotherapie, Homöopathie, Schüßler Salze und vieles mehr

Phytotherapie, Schüßler Salze, Vitamine, Mineralstoffe: Claudia Graute hat sich zusätzlich der Medizin fern ab der Chemie gewidmet. „Ich habe selbst drei Kinder und schon einiges erlebt“, sagt die Apothekerin. „Verdauungsstörungen, Koliken und vieles mehr.“ Auf der Suche nach Alternativen zur Schulmedizin kam sie zu Homöopathie, Phytotherapie und Co.

Schnupfen, Husten, Halsweh – Studien haben bewiesen, dass Vielpflanzgemische wie Sinupret und Bronchipret bei Erkältungen viel wirksamer sind als herkömmliche Medikamente. „Die Natur kann heilen. Welcher Inhaltsstoff der Pflanze dabei den Ausschlag gibt, weiß man allerdings oft nicht“, erklärt Claudia Graute. Seit 34 Jahren beschäftigt sich Graute mit Phytotherapie, seit 25 Jahren mit Homöopathie und Schüßler Salzen. Vor zehn Jahren absolvierte sie eine Zusatzausbildung zur „Apothekerin für Homöopathie und Naturheilverfahren“. Bei der Homöopathie geht es darum, Reize zu setzen, damit der Körper eine Heilung in Gang bringt. Ein Bienenstich wird mit Apis behandelt, einer Arznei, die aus Honigbienen hergestellt wird. Die Therapie mit Schüßler Salzen basiert auf der Annahme, Krankheiten entstünden durch Störungen des Mineral-

haushalts der Körperzellen und könnten durch verdünnte Gaben von Mineralstoffen geheilt werden. „Wir bieten alles, was eine Apotheke anbieten muss, aber noch viel mehr darüber hinaus! Es ist doch spannend, nicht nur nach den Symptomen zu behandeln, sondern nach den Ursachen“, erklärt Claudia Graute. Daher der Schwerpunkt: Naturheilkunde.

Gesundheit geht durch den Darm

Seit 2012 ist die Apothekerin zudem Darmberaterin. „Gesundheit geht durch den Darm“, erklärt Claudia Graute. 70 bis 80 Prozent des Immunsystems spielen sich im Darm ab. Hier wird zudem 90 Prozent des Serotonins hergestellt, das bei Menschen für gute Laune sorgt. Wenn zu wenig Serotonin gebildet wird, kann das zu Depressionen führen. Außerdem kommt es zu Melatoninmangel. Dieser wiederum verursacht Schlafmangel. Und so weiter und so weiter. „Mit einem Probiotikum, einem Präparat, das Milliarden lebensfähiger Bakterienstämme enthält, kann man die Darmflora wieder aufbauen“, erklärt Graute. „Mit einem hochdosierten Probiotikum und nicht mit probiotischen Joghurts.“ Flohsamen, Sauerkraut und auch der Kanne-Brottrunk seien gut für eine funktionierende Darmflora.



Fachfrau für Naturheilkunde: Claudia Graute.

Foto: Nadine Weinge

In Zeiten von geplanten Kaiserschnitten, haben immer mehr Kinder Probleme mit dem Darm. Ursache: Beim Kaiserschnitt kommen die Säuglinge nicht mit den Bakterien der Mutter in Kontakt, denen sie sonst auf ihrem Weg durch den Geburtskanal begegnen. Und genau diese Bakterien sind wichtig für die Darmgesundheit.

Drei Kilo Fischstäbchen pro Tag

„Man liest immer, wir seien heutzutage gut versorgt. Das stimmt aber leider nicht“, so Claudia Graute. „Zum einen essen viele Menschen viel zu ungesund und kochen auch nicht frisch. Zum anderen können wir über Lebensmittel oftmals kaum die nötige Menge an Vitaminen und Mineralstoffen aufnehmen.“ Beispiel: Um die ausreichende Tagesdosis an Omega3 Fettsäuren aufzunehmen, müsste ein Erwachsener drei Kilogramm Fischstäbchen am Tag essen. Die einzig reichhaltige Quelle sind Lachs, Makrelen und Hering. Aber wer ist schon täglich ein Lachsfilet mit 250 Gramm?

Claudia Graute stellt eine erhöhte Nachfrage im Bereich der Naturheilkunde fest. „Die Menschen sind sehr sensibel geworden für das Thema“, so die Apothekerin. „Naturheilkunde hat einen ganzheitlichen Ansatz. Und den wollen die Menschen immer mehr.“

Homöopathie: Rund 2.000 pflanzliche, mineralische oder tierische Substanzen werden für homöopathische Heilmittel verwendet. Ob Belladonna (Tollkirsche), Apis (Honigbiene) oder Allium cepa (Küchenzwiebel): Der Wirkstoff wird mit einem Träger wie Milchzucker oder medizinischem Alkohol verrieben oder verschüttelt. Diese Art der Verdünnung wird viele Male wiederholt – je öfter, desto höher ist die Potenz und die Heilwirkung. So können auch ursprünglich hochgiftige Substanzen aus der Natur genutzt werden. In den Potenzen D3, D6 und D12 sind die Präparate laut Experten gut für die Hausapotheke geeignet, sie haben kaum Nebenwirkungen. Außer als Globuli werden homöopathische Mittel auch als Tabletten und Tropfen angeboten.

Dr. Graute's Wolfsberg Apotheke, Wolfsberger Straße 5, 59348 Lüdinghausen, Tel. (0 25 91) 73 35, Fax 0 25 91-74 30, info@wolfsberg-apotheke.de
 → www.wolfsberg-apotheke.de



Moderne trifft Geschichte: Die umgestaltete Borg bunt angestrahlt, im Hintergrund die alte Borgmühle und oben drüber der Nachthimmel. Ein tolles Ensemble! *Foto: Julian Borgmann*

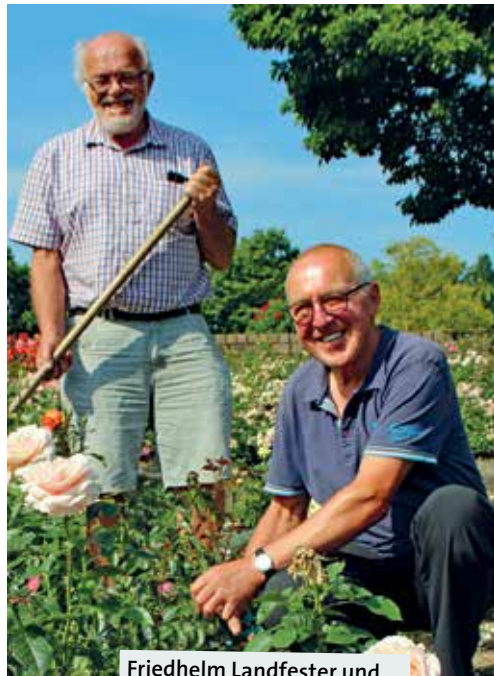
Kennen Sie auch einen ungewöhnlichen Ort oder eine ungewöhnliche Perspektive? Haben Sie einen Lieblingsort in der Stadt? Oder haben Sie ein besonderes Bild gemacht? Dann schicken Sie uns ihr Foto (hochauflösende jpg-Datei) mit einem kleinen Text an info@luedinghausen-marketing.de. Wir freuen uns drauf!

Rosen wollen gar nicht so verwöhnt werden

40 Männer halten ehrenamtlich den Rosengarten in Schuss / jeden Mittwochmorgen geht's an die Arbeit

Mittwochmorgen, neun Uhr. Die Sonne strahlt vom Himmel, die Bienen summen. In den unzähligen Beeten des Seppenrader Rosengartens tummeln sich mit Harken und Gießkannen bewaffnete Männer. Es wird geharkt, gewässert, Unkraut entfernt. Und vor allem viel gequatscht. „Jeder Arzt aus Lüdinghausen und Seppenrade verschreibt die Reha-Maßnahme Rosengarten“, sagt Friedhelm Landfester, Vorsitzender des Heimatvereins und Mitglied im Rosenmänner-Team, mit einem Schmunzeln. „Die Bewegung und der tolle Zusammenhalt halten fit.“

Gemeinsam mit rund 40 Rentnern kümmert er sich jeden Mittwochmorgen ehrenamtlich um alle anfallenden Arbeiten im zwei Hektar großen Gelände – die Pflege der Beete, das Einpflanzen neuer Sorten, die Reinigung der Wege, Pflasterarbeiten. Und auch wenn andere Vereine Hilfe benötigen, sind die Rosenmänner zur Stelle: „Dann stehen alle Gewehr bei Fuß, da helfen alle mit.“ Die Ältesten sind über 80 Jahre alt. „Nachwuchsförderung beginnt bei uns ab 63 Jahren“, schmunzelt Karl Waltering, Chef der Rosenmänner.



Friedhelm Landfester und Karl Waltering (v.l.) pflegen Rosen und Geselligkeit.

Neben dem Jäten, Harken und Wässern steht das gemütliche Beisammensein im Fokus. Die soziale Komponente sei ganz entscheidend, betont Landfester. So kommen alle Rosenmänner jeden zweiten Dienstag im Monat bei Kaffee und Kuchen zusammen oder es wird gegrillt, es gibt jährliche Fahrradtouren und gemeinsame Ausflüge. Es ist also kein Wunder, dass schon beim Betreten des Rosengartens auffällt: Alle sind mit einem Lächeln bei der Arbeit.

Insgesamt sind derzeit rund 120 fleißige Helfer mit der Pflege der Rosen betraut, angefangen hat alles 1972 mit den Rosenfrauen. Diese trafen sich dienstagsnachmittags, wenn die Geschäfte in Seppenrade geschlossen hatten, um sich um die Rosenbeete zu kümmern. Der Mittwochskreis der Rosenmänner existiert in dieser Form seit ca. 20



Fotos: Floriane Drerup

Jeden Mittwoch wird gepflanzt, geharkt und gewässert – und geplaudert.

Jahren. Die allermeisten Mitarbeiter waren ursprünglich keine Fachmänner und haben ihr Wissen im Laufe der Jahre erworben – auch durch den Austausch mit fachkundigen Besuchern. Viele Interessierte sind Stammgäste und kommen jedes Jahr wieder.

Von Mai bis Oktober ist Hochsaison im Rosengarten, die Besucher können bis zu 2500 verschiedene Rosensorten bestaunen, z.B. die schöne Dortmunderin oder Morning Jewel. Es überwiegen die Mehrfachblüher – sie sorgen dafür, dass der Rosengarten jeden Tag anders aussieht. Und die Rosenmänner haben auch gute Nachrichten für Hobby-Gärtner: „Rosen sind wie Männer, sie wollen gar nicht so verwöhnt werden, sonst werden sie faul“, sagt Friedhelm Landfester. Da Rosen bis zu 80cm tief in die Erde wurzeln, brauchen sie nicht so viel Wasser. Zwei Mal im

Jahr verleiht ihnen Naturdünger neue Power. In den letzten Jahren verschreiben sich die Rosenmänner zudem auch dem Schutz der Wildbienen und Hummeln. „Die Rose ist zwar unser Trumpf, aber es gibt bereits ein paar Stauden und ein Kräuterbeet ist in Planung“, erklärt Waltering. Damit möchten sie den Tieren Nahrung bieten, denn Rosen sind zwar Pollenträger, aber nur wenige Sorten geben Nektar. *Floriane Drerup*

Führungen durch den Rosengarten bietet der Heimatverein gegen eine Spende an. Besucher können sich direkt an Friedhelm Landfester wenden, Tel. (02591) 88505. Im Rosengarten finden zudem immer wieder Veranstaltungen statt: Rosenfest, Sommermarkt, Weihnachtsmarkt. Nächstes Jahr gibt es das Jubiläum „50 Jahre-Golddorf“ zu feiern.
→ www.seppenrade.de



foto: privat

Peter Finke (li) ist Geschäftsführer von Passengers friend und Freund aller Fluggäste und Urlauber.

Passangers friend

Peter Finke und sein Team streiten für die Rechte von Fluggästen und Urlaubern

Eine ältere Dame macht Urlaub in einem schicken Hotel in Tunesien. Gleichzeitig haben sich 300 Marinesoldaten im Hotel eingebucht, feiern und holen sich Damenbesuch ins Hotel. Die Urlauberin verklagt den Reiseveranstalter und bekommt 100 Prozent des Reisepreises zurück. Ein gut betuchtes Ehepaar macht Urlaub auf

Mallorca, in einem gehobenen Hotel. Der Hotelbesitzer ist Eigentümer eines weiteren Hotels, das vor allem von Clubs frequentiert wird. Als das Hotel überbucht ist, verfrachtet er einen Club in das gehobene Hotel. Das Ehepaar klagt, bekommt aber nichts wieder. „Für seine Gäste könne das Hotel nichts“, heißt es in der Begründung. „Daran sehen sie, dass die meisten Amtsrichter keine Ahnung von Reiserecht haben und willkürliche Entscheidungen treffen“, sagt Peter Finke, Geschäftsführer von Passengers friend. Seine

Firma arbeitet mit den 15 führenden Reiserechtlern der Republik zusammen. „Die kennen die Urteile und setzen die Klagen durch“, so Finke.

Das Geschäftsmodell von Passengers friend ist folgendes: Erst wird eine Einschätzung gemacht, ob eine Klage erfolgreich sein könnte. Wenn ja, übernimmt Passengers friend das komplette Risiko. Ist die Klage erfolgreich, gibt's Provision. „Wir arbeiten mittlerweile mit über 2000 Reisebüros zusammen,

bei denen man unseren Service auch gleich mitbuchen kann“, erklärt Peter Finke. Gestartet ist er mit dem Fluggastrecht. Hier gibt es dank der EU-Fluggastrechtsverordnung klare Spielregeln. „Aber viel zu wenig Flugreisende nehmen ihre Rechte überhaupt in Anspruch“, sagt Peter Finke. Die Zahlen: Jährlich haben 10 Mio. Fluggäste einen Anspruch auf 3,8 Mrd. Euro Entschädigung. Passengers friend verfügt über eine Datenbank mit allen Flügen in Europa. In Sekundenschnelle können Peter Finke und seine Mitarbeiter alle Details zu Flügen, Verspätungen und Ausfällen herausfinden.

Was viele nicht wissen: Rückwirkend bis zum 1.1.2015 können Entschädigungen für Flüge geltend gemacht werden. Es lohnt sich also noch mal, über die letzten Urlaube nachzudenken. Wer sich an einen Vorfall erinnert, kann sich gerne an Peter Finke wenden. Der kurioseste Fall, den er erlebt hat? Im Herbst 2016 gab es bei Tuifly einen Streik, von einem Tag auf den anderen meldeten sich die Mitarbeiter krank. Aber krank ist nicht gleich Streik. Denn bei Krankheit muss die Airline eigentlich für eine Ersatzcrew sorgen. „Das Gericht entschied auf Streik, verdonnerte die Airline aber dennoch dazu zu zahlen“, so Peter Finke. Jetzt dürfen sich viele Fluggäste nachträglich über eine Entschädigung freuen.

Aktion: Wer das aktuelle Stadtleben mitbringt, bekommt bei Peter Finke eine kostenlose Beratung und einen frischen Kaffee.

Kontakt: Passengers friend GmbH, Mühlenstr. 46, 59348 Lüdinghausen, Tel: 02591/253 98 98, info@passengersfriend.com
→ www.passengersfriend.com

Freiwillig und selbstlos

Stadt Lüdinghausen lobt Ehrenamtspreis 2018 aus

Der eine trainiert eine Fußballmannschaft, der andere liest alten Menschen im Seniorenheim etwas vor. Der eine sammelt Spenden für hilfsbedürftige Menschen, wieder ein anderer sammelt Müll auf und sorgt so für ein sauberes Lüdinghausen. Ehrenamtliches Engagement kann so vielseitig sein. Um genau dieses Engagement zu ehren, vergibt die Stadt Lüdinghausen in diesem Jahr wieder den Ehrenamtspreis.

Gesucht werden Menschen, die sich in beispielhafter Weise für das Gemeinwohl einsetzen. So kann Engagement im sozialen und karitativen Bereich ebenso Gegenstand sein wie in sportlichen, schulischen, kulturellen, kirchlichen oder sonstigen Tätigkeitsfeldern. Benannt werden können Einzelpersonen oder Personengruppen, bzw. Gemeinschaftsaktionen. Neben ehrenamtlichen Tätigkeiten innerhalb bestimmter Organisationsstrukturen können insbesondere auch projektbezogene Hilfsaktionen und Eigeninitiativen bis hin zu Aktivitäten im nachbarschaftlichen oder privaten Umfeld vorgeschlagen werden. Wichtig ist der freiwillige und selbstlose Einsatz, der anderen Menschen zugutekommt.

Für Bürgermeister Richard Borgmann ist der alle zwei Jahre ausgerichtete Preis von enormer Bedeutung: „Zum einen ist der Lüdinghauser Ehrenamtspreis eine gute Gelegenheit, besonders engagierten Menschen die Chance auf eine verdiente Auszeichnung und



Bürgermeister Richard Borgmann ruft dazu auf, engagierte Lüdinghauser für den Ehrenamtspreis zu nominieren.

Würdigung zu geben. Zum anderen möchten wir mit der Verleihung aber auch allen ehrenamtlich aktiven Bürgerinnen und Bürgern, Vereinen, Verbänden und sonstigen Organisationen und Gruppierungen Dank und Anerkennung für ihr Engagement aussprechen. Es gibt so viele Menschen in unserer schönen Stadt, die sich uneigennützig für andere einsetzen. Nominieren Sie daher diejenigen oder denjenigen, welcher es aus Ihrer Sicht am meisten verdient hätte.“

Vorschläge

mit entsprechender Begründung sind bis spätestens 12. September bei der Stadtverwaltung Lüdinghausen einzureichen:
Stefan Geyer, Tel: 02591/926-313
geyer@stadt-luedinghausen.de

Stadtfest REVUE am Freitag

Lachen, Staunen, Feiern

Lachen, Staunen, Feiern: Die Stadtfestrevue mit den Physikanten / Christoph Tiemann moderiert / Rock 'n' Roll-Party

Die Marktplatzbühne steht am Freitagabend ganz im Zeichen der Stadtfestrevue, die Bühne wird zum Varietétheater. → Hauptakt ist die „Wissenschafts-Show“ der **Physikanten**, die für die Lüdinghauser Stadtfestbühne auf eine Ein-Mann-Show „zurechtgeschnitten“ wird. Seit 15 Jahren beweist die experimentierfreudige Truppe: So unterhaltsam kann Naturwissenschaft sein: witzig wie ein Comedy-Abend und packend wie ein Fußballspiel. Stabile 200-Liter-Fässer falten sich mit gewaltigem Knall zusammen oder ein Laserstrahl macht plötzlich Musik und wird zur Bassgitarre. „Bei uns lernen die Zuschauer mehr über Physik als sie je in ihrer Schulzeit vergessen konnten“, sagt Diplom-Physiker Marcus Weber, Kopf und Gründer der Physikanten und Co., mit einem Augenzwinkern. Sogar fürs Fernsehen baut das Team eindrucksvolle Experimente, u.a. für „Galileo“ oder „Frag doch mal die Maus“. Im 20-köpfigen Team bilden Physiker, Comedians, Musiker, Schauspieler und Veranstaltungstechniker die explosive Mischung: Aufsehen erregend und äußerst unterhaltsam.

→ **Christoph Tiemann** ist ein Tausendsassa. Er ist Autor, Schauspieler, Hörspielsprecher, Moderator, Kabarettist. Er liest die „Drei ???“ und ist als Gastro-Tester für den WDR unterwegs. Wahrscheinlich haben wir noch irgendwas vergessen. Egal. In Lüdinghausen wird er als Moderator die Stadtfestbühne

NEU!



Christoph Tiemann moderiert.



Die Physikanten experimentieren.



Die Kaiserbeats heizen ein.

Stadtfest Samstag

Stadtleben trifft Stadtfest

erobern, im Gepäck hat er natürlich auch ein paar kabarettistische Kostproben.

→ Was wäre eine Revue ohne Zauberer, Feuershow und Co.? Auch dafür ist gesorgt.

Michael Sondermeyer wird mit seinen Zaubertricks das Publikum überraschen.

→ Und bei **eSteffania** wird es richtig heiß, wenn Sie ihre Feuer- und Lichtkunst auf die Bühne bringt. Anschließend heißt es: Tische weg (aber nur ein paar), es darf getanzt werden. → Die **Kaiserbeats** laden zur Rock´n´Roll-Party ein. Sie werden die gesamte Show musikalisch begleiten.

Alles, was Lüdinghausen spannend und lebenswert macht, am Samstag auf der Marktplatzbühne

Alles, was Lüdinghausen spannend und lebenswert macht. Das lesen Sie im Stadtleben und das erleben Sie am Stadtfest-Samstag auf der Marktplatzbühne.

Los geht es um → 10.30 Uhr. Dann führt **Moderator Christoph Davids** den ganzen Tag durch ein buntes Programm zum Mitmachen.

- **Jennifer Kortendick** (florale Manufaktur) zeigt, wie man tolle Herbstdeko selber machen kann. Mitmachen ausdrücklich erwünscht!
- Die Rotarier laden zur **großen Versteigerung** ein.
- Die **Discgolfer** zeigen, wie man mit der Scheibe den Korb trifft und warum Discgolf so viel Spaß macht.
- Lüdinghauser **Hobby-Griller** lassen sich über die Schulter schauen und bieten kleine Häppchen an.



Top-Act Marktbühne: Deluxe the Radioband

Einlass ist ab 19 Uhr, **die Show beginnt** um 20 Uhr. Vor der Marktplatzbühne werden Tische aufgebaut, an denen man die Show genießen kann. Karten im Vorverkauf (15 Euro inkl. Freigetränk) gibt es bei Lüdinghausen Marketing, Borg 4, 59348 Lüdinghausen. Abendkasse: 20 Euro

Weiteres Programm am Freitag:

Ab 15 Uhr Stadtfestlauf
20.30 Uhr Ü29-Party auf dem Rathausplatz

Aktuelle
Programminfos
in der Presse
beachten!



DJ an der Borgmühlenbühne

- Die **Musikschule Littau** bringt viel Musik auf die Bühne
- Die **Ballettschule Eriksen** zeigt den Karneval der Tiere und Hip Hop
- **Gerhard Milbrat** gibt Einblicke in Kunst des Taiji Quan, eine Übungsmethode, mit der wir die Voraussetzungen für ein gesundes und vitales Leben schaffen können
- **Jan Stork** hat Whisky und Wein mit dabei, viele tolle Geschichten dazu. Und natürlich darf auch hier probiert werden.

→ Ab 20.30 Uhr gibt´s richtig was auf die Ohren, dann lädt **Deluxe The Radioband** auf der Marktplatzbühne zur Top-40-Party. Manch einer wird sie vom letzten Jahr noch kennen.

→ Bereits ab 11 Uhr öffnet der **Altstadtmarkt** seine Pforten, am Rathausplatz gibt´s im Abendprogramm Ska, Reggae, Jazz und Rock mit **Disco Halt und Horizont** und an der Borgmühle legt → ab 20 Uhr ein **DJ** auf.

Stadtfest Sonntag

Sonntag ist Familientag



Der Familientag beginnt mit Kinderflohmarkt

Trödel, Kinderprogramm, Markt, verkaufsoffener Sonntag ...

Schon in aller Frühe darf getrödeln werden. Der **Kinderflohmarkt** beginnt → um 9 Uhr, Aufbau ist ab Sonnenaufgang bei freier Platzwahl (außer auf den markierten Plätzen). Auf dem Marktplatz ist ein **großer Spielplatz** aufgebaut, → um 13.30 Uhr kommt **Clown Felix** vorbei, → um 15 Uhr das Mathom Theater mit „**Käpt´n Knall**“. Und Jennifer Kortendick lädt die Eltern und Kinder anschließend zur **Bastelstunde** ein.

Natürlich haben auch die Händler an diesem Tag die **Geschäfte geöffnet**. → Von 13 bis 18 Uhr ist Bummeln und Shoppen angesagt. Und auch der **Altstadtmarkt** öffnet → ab 11 Uhr wieder seine Pforten. Auf dem Rathausplatz spielt → ab 11 Uhr die **Männerwirtschaft** zum musikalischen Frühschoppen auf, → ab 13 Uhr öffnet das **Stadtfest-Café** und → ab 14 Uhr spielen hier **Plutos Dixie Delight**.

Samstag, 1. September

9.00 – Bauernmarkt, Marktplatz

13.00 – Herbstaussflug – Veranstalter: Hüwelgemeinschaft, Ort: Firma Althoff

13.30 – Offene Stadtführung, Start: Lüdinghaus, Borg 4

19.30 – Theater. „Wir leben noch!“ Täufer/Wiedertäufer im Münsterland. Innenhof, Burg Lüdinghausen

Sonntag, 2. September

13.00 bis 17.00 – Ausstellung Natur im Wandel. Neue Tiere und Pflanzen vor unserer Haustür. Ausstellung bis 12. September. www.biologisches-zentrum.de

13.00 bis 17.00 – Insektenfreundliche Gartengestaltung. Mit spätblühenden Stauden und Gehölzen. www.biologisches-zentrum.de

Dienstag, 4. September

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

Mittwoch, 5. September

18.00 – Klön- und Infoabend der Struckgemeinschaft – Veranstalter: Struck, Ort: Struckhaus

19.00 – mittwochs in. Lounge & House Music. An der Borg. Veranstalter: WREMO

Freitag, 7. September

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

Mobile Saftpresse. Standort: Raiffeisengenossenschaft, Seppenrader Str., Anmeldung: 02373/3979540. www.biologisches-zentrum.de (auch 5. 10.)

Samstag, 8. September

10.00 – Stadtbücherei St. Felizitas. Offizielle Einweihung der neuen Räumlichkeiten.

14.00 bis 17.00 – WerkstattCafe „Kannste mal“ – Ort: Familienbildungsstätte

14.00 bis 17.00 – Gartenimpressionen. „Bauergarten gestern und heute – Entstehung, Konzept, Bepflanzung“, Gartenführung, Ausklang bei Kaffee und Gebäck. Landhausgarten Gaby Christensen. Mehr Infos und Termine: www.garten-christensen.de

20.00 – Christian Ehring „Keine weiteren Fragen“. Sein Soloprogramm ist hochaktuell, persönlich, hintergründig. Eintritt: 26€, Abendkasse: 27€. Veranstalter: FKK-Freunde der Kleinkunst, Ort: Aula der Realschule. www.freunde-der-kleinkunst.de



8.3. Christian Ehring

Sonntag, 9. September

10.30 bis 12.00 – Naturführung. Wildkräuter – nicht nur was für Hexen. Mit anschließendem Wildkräuter-Bufferet. Kunst- und Kulturwerkstatt Hof Zuz, Reckelsum 1, Seppenrade. Veranstalter: Naturparkführer Hohe Mark e.V., 14 Euro, Anmeldung: b.zuz@hohemarkerleben.de, Tel. 0176/86954356, www.naturparkfuehrer-hohe-mark.de

11.00 bis 17.00 – Tag des Gesellschaftsspiels. Bei „Stadt-Land-Spielt!“ wird jährlich ein ganzes Wochenende in Deutschland und Österreich gespielt. KÖB St. Dionysius, Kirchplatz 9, Seppenrade

Dienstag, 11. September

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

16.30 bis 20.30 – Blutspende DRK - Veranstalter: DRK, Ort: Hauptschule Lüdinghausen, Infos: www.drk-luedinghausen.de

Donnerstag, 13. September

Lambertusfeier. Veranstalter: Mühlenpaot

Freitag, 14. September

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

15.00 bis 19.30 – Stadtfestlauf. Start am Rathaus

15.00 – Stadtfest. Veranstalter: Lüdinghausen Marketing e.V.,



16.9. Kunst im Park

Ort: Innenstadt, Infos: www.lhmarketing.de

19.00 – Dankeschön Abend. Veranstalter: Heimatverein Seppenrade e.V., Ort: Heimathaus, Infos: www.seppenrade.de

Samstag, 15. September

11.00 – Stadtfest. Veranstalter: Lüdinghausen Marketing e.V., Ort: Innenstadt, Infos: www.lhmarketing.de

14.00 bis 17.00 – Gartenimpressionen. Landhausgarten Gaby Christensen. Mehr Infos und Termine: www.garten-christensen.de

Sonntag, 16. September

11.00 – Stadtfest. Veranstalter: Lüdinghausen Marketing e.V., Ort: Innenstadt, Infos: www.lhmarketing.de

Kunst im Park. Open-Air Veranstaltung in der Wasserburgenlandschaft zwischen Burg

Lüdinghausen und Burg Vischering. Unter Leitung der Kulturabteilung des Kreises Coesfeld

12.00 bis 17.00 – Familientag im Herbst. Mit frisch gepresstem Apfelsaft, Lagerfeuer, Stockbrot, Bastelangeboten und Pilzausstellung. www.biologisches-zentrum.de

Dienstag, 18. September

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

Freitag, 21. September

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

Sonntag, 23. September

18.00 – Konzert „Rejoice!“. Vokalensemble crescendo, mit Cucumber Brass. Ort: St. Felizitas, Eintritt ist frei, es wird um eine Spende für die Kirchenmusik in St. Felizitas gebeten. www.vokalensemble-crescendo.de

19.30 – Konzertexamen Yuki Takeno. Erstmals legt eine Musikerin ihr Examen an der Musikhochschule Münster mit einem öffentlichen Konzert auf der Burg Vischering ab. Eintritt frei

Dienstag, 25. September

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

15.00 – Kaffeenachmittag. Veranstalter: Hüwelgemeinschaft, Ort: Hüwelheim

Mittwoch, 26. September

20.00 – Theater: Fisch zu viert. Kriminalkomödie mit Uta Schorn. Realschule Lüdinghausen,

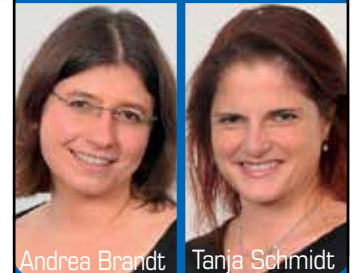
JEDE STUNDE ZUR HALBEN STUNDE!



NACHRICHTEN für den Kreis Coesfeld und das Münsterland (6.30 - 19.30 Uhr)



Hannah Stork Kirsten Mews



Andrea Brandt Tanja Schmidt

Das Radio Kiepenkerl Nachrichtenteam

100% VON HIER.



DER BESTE MIX.

Veranstalter: Kulturbühne Lüdinghausen

Donnerstag, 27. September

20.00 – Konzert: Stargitarist Joscho Stephan Trio. Wie kein anderer prägt Joscho Stephan mit seinem Spiel den modernen Gypsy Swing. Vorverkauf: 18,00 €, Abendkasse: 20,00 €, Ricordo

Freitag, 28. September

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt
16.00 bis 20.00 – Abendmarkt

19.00 – Lesung von Tobi Katze: „Morgen ist leider auch noch ein Tag“. Im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“ kommt Bestseller-Autor Tobi Katze mit einer selbstironischen Lesung über den Umgang mit seiner Depression. Spricht man so über Depression? Ja, genau so! Und es darf dabei herzlich gelacht werden. Burg Vischering; Eintritt: 12 € / 8 € (ermäßigt)

Samstag, 29. September

16.00 – Saisonabschluss der Feierabendradler. Erst Pättkestour, gemeinsamer Ausklang der Saison in einer Gaststätte in Lüdinghausen. Veranstalter: ADFC Ortsgruppe Lüdinghausen, Ort: Marktbrunnen

Sonntag, 30. September

9.30 bis 18.00 – Sensen und Dengeln. Kurs zur Wiesenpflege mit Hartmut Winkels. Anmeldung 02591 / 4129. www.biologisches-zentrum.de



27.9. Joscho Stephan Trio

Dienstag, 2. Oktober

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

Mittwoch, 3. Oktober

10.30 bis 12.00 – Naturführung. Wildkräuter – nicht nur was für Hexen. Hof Zuz, Reckelum 1, Seppenrade. Veranstalter: Naturparkführer Hohe Mark e.V., Kosten: 14 Euro, Anmeldung: b.zuz@hohe-markerleben.de, Tel. 0176/86954356, www.naturpark-fuehrer-hohe-mark.de

Freitag, 5. Oktober

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

16.00 bis 18.00 – Teeseminar. Pfirsichsalbei, Honigmyrte & Co. Teekräuter aus aller Welt mit Jeanette Lochny. Anmeldung 02591 / 4129. www.biologisches-zentrum.de

Samstag, 6. Oktober

9.00 – Bauernmarkt

11.00 bis 13.00 – Familienexpedition ins Reich der Pilze mit Bärbel Wulfert. Anmeldung: 02591 / 4129. www.biologisches-zentrum.de

13.30 – Offene Stadtführung

15.00 Lesung. Marianne Sägebrecht liest Texte von Rosendorfer, Graf, Nietzsche, Domin und aus ihrem aktuellen „Surinam-Buch“. Dabei wird sie von dem „MIUC-Ensemble“ Michael Schmoelzl, Marion Dimbath, Reinhard Gewinner und als Special Guest Theresa Sperling mit Ihrer „Weltenmusik aus Bavaria“ unterstützt. Naundrups Hof. Infos und Vorverkauf: www.naundrupshof.com

19.00 – Oktoberfest der Bürgerschützengilde Lüdinghausen. Mit der Band „Ziacho“, „a bärenstarker Musi“. Einlass: 18.30 Uhr, Zelt auf der Pferdewiese (Eintritt: 14 Euro im Vorverkauf und 16 Euro an der Abendkasse. Eintrittskarten ab Do, 30. August, bis So, 30. September, bei der Sparkasse Westmünsterland, der Volksbank Lüdinghausen-Olfen und bei LH Marketing. Sitzplatzreservierung mit der Angabe der Eintrittskartenummer unter oktoberfest-gilde-lh@web.de.

Sonntag, 7. Oktober

15.00 – Theater. Die Schöne und das Biest. Musical für die ganze Familie, Kinder ab vier Jahren. Aula der Realschule. Infos: www.theater-liberi.de. VVK-Stellen: Über die Ticket-Hotline 01805 – 600 311, online unter www.theater-liberi.de und bei Lüdinghausen Marketing

Dienstag, 9. Oktober

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

17.00 – Grillseminar „BBQ-Clasics“ – mit Profi Markus Graeven-



28.9. Tobi Katze

bruck. Preis: 89€ inkl. Bier, Wein und alkoholfreie Getränke. Veranstalter und Ort: Flussaufwärts, Infos: www.steverbett.de

Mittwoch, 10. Oktober

18.00 – Klön- und Infoabend der Struckgemeinschaft – Veranstalter: Struck, Ort: Struckhaus

Freitag, 12. Oktober

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt
16.00 bis 20.00 – Abendmarkt

Samstag, 13. Oktober

14.00 bis 17.00 – WerkstattCafe „Kannste mal“, Ort: Familienbildungsstätte

19.00 – Maritimer Abend. Anne Barns/Andrea Russo liest aus „Drei Schwestern am Meer“ 40 Euro inkl. Menü. flussaufwärts

19.00 bis 22.30 – Damen Moonlight Shopping, Ort: Heimathaus Seppenrade

Dienstag, 16. Oktober

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

17.00 – Grillseminar „Winter-BBQ“ mit Profi Markus Graevenbruck. Lassen Sie sich von Grillmeister Markus Graevenbruck mit den Techniken an Kugel- und Gasgrills vertraut machen und die unterschiedlichen Zubereitungsformen erläutern. Anschließend genießen Sie gemeinsam das zubereitete Grillmenü. Veranstalter und Ort: Flussaufwärts, Infos: www.steverbett.de

Freitag, 19. Oktober

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

Samstag, 20. Oktober

19.00 – Pils Picker Jazzband. B26 Eventräume, Steverbetthotel (Eintritt: 12 Euro pro Person, Vorverkauf 10 Euro)

19.30 – Lambertusfeier im Birkenwäldchen. Veranstalter: Struck, Ort: Struckskuh, Infos: www.struck-lh.de

Sonntag, 21. Oktober

13.30 – Herbstwanderung. Veranstalter: Heimatverein Seppenrade e.V. Ort: Heimathaus, Infos: www.seppenrade.de



26.10. Regensburger Domspatzen

Dienstag, 23. Oktober

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

Donnerstag, 25. Oktober

8.30 bis 11.00 – Familienführung. Wie funktioniert eigentlich eine Bäckerei? Exkursion in die Bäckerei Geiping. Anmeldung 02591/ 4129. www.biologisches-zentrum.de

Freitag, 26. Oktober

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt
16.00 bis 20.00 – Abendmarkt

19.30 – Konzert der Regensburger Domspatzen. Pfarrkirche St. Felizitas. Karten zum Preis von 22 Euro (Abendkasse 25 Euro) im Pfarrbüro St. Felizitas, Schreibwaren Engels/Gallitz, Lüdinghausen Marketing.

Samstag, 27. Oktober

19.00 – Krimidinner. Krischan Koch liest aus „Pannfisch für den Paten.“ 40 Euro inkl. Menü. flussaufwärts, www.steverbett.de

20.00 – Kneipennacht Veranstalter: Lüdinghausen Marketing e.V., Infos: www.lhmarketing.de

Dienstag, 30. Oktober

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

15.00 – Kaffeenachmittag. Veranstalter: Hüwelgemeinschaft, Ort: Hüwelheim

Donnerstag, 1. November

15.00 – Pralinen-Workshop. Im Pralinenkurs lernen Sie alles, um die eigene Küche bald schon in

eine duftende Schokoladenmanufaktur verwandeln zu können.

Preis: 79€ p.P. inkl. Kochschürze „flussaufwärts“ und Rezeptheft. Veranstalter und Ort: Flussaufwärts, Infos: www.steverbett.de

Freitag, 2. November

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

20.00 – Kabarett. **Claus von Wagner**. Ort: Aula der Realschule. Veranstalter: Freunde der Kleinkunst, Infos: www.freunde-der-kleinkunst.de, Eintritt: 26,- Euro / Abendkasse 27,- Euro. Vorverkauf bei Lüdinghausen Marketing

Sonntag, 4. November

11.00 bis 18.00 – Kartoffelfest. Rund um die Kartoffel dreht sich alles beim Kartoffelfest. Verkaufsoffener Sonntag mit besonderen Aktionen und Angeboten. Mit Kinderstroharena. Veranstalter: Lüdinghausen Marketing, Ort: Marktplatz, Infos: www.lhmarketing.de

11.00 bis 17.00 – BurgArt 2018. Ort: Burg Lüdinghausen, Veranstalter: Kaktus Kulturforum. www.kaktus-kulturforum.de

Dienstag, 6. November

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

Mittwoch, 7. November

18.00 – Klön- und Infoabend der **Struckgemeinschaft**. Veranstalter: Struck, Ort: Struckhaus

Donnerstag, 8. November

15.00 – Workshop „Pralinen“ im flussaufwärts

18.00 – Martinsumzug. Veranstalter: Hüwelgemeinschaft, Ort: Hüwelgelände

Freitag, 9. November

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

19.00 – Mörderische Auktion. Ein raffinierter Krimi zum Menü! Nur Vorverkauf: 69,00 € inkl. 4-Gang Menue, Einlass: 18.30 Uhr, Ort und Veranstalter: Ricordo

20.00 – Jahreshauptversammlung.

Veranstalter: Mühlenpaot, Ort: Gaststätte „Zur Mühle“, Infos: www.muehlenpaot.de

Samstag, 10. November

11.00 bis 17.00 – BurgArt 2018. Ort: Burg Lüdinghausen
14.00 bis 17.00 – WerkstattCafe „Kannste mal“. Ort: Familienbildungsstätte

19.00 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade



2.11. Claus von Wagner

Sonntag, 11. November

11.00 bis 17.00 – BurgArt 2018. Ort: Burg Lüdinghausen

15.00 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade

17.30 – Martinsumzug Mariengrundschule. Veranstalter: Heimatverein Seppenrade e.V., Infos: www.seppenrade.de

Dienstag, 13. November

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

Mittwoch, 14. November

15.00 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade

Donnerstag, 15. November

15.00 – Workshop „Pralinen“ im flussaufwärts

Freitag, 16. November

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

16.30 bis 20.30 – Blutspende DRK. Veranstalter: DRK, Ort: Mariengrundschule Seppenrade, Infos: www.drk-luedinghausen.de

19.30 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade

20.00 – Konzert der Kultband „Le Clou“. Getauft mit den Wassern des Mississippi, ist die Cajun Kultband seit mehr als vier Jahrzehnten ununterbrochen „on the road“. Vorverkauf: 18,00 €, Abendkasse: 20,00 €, Einlass: 19 Uhr, Ricordo

Samstag, 17. November

9.30 – Herbstaktion des TC Blau-Gold Lüdinghausen. Die Plätze werden winterfest gemacht (je nach Wetterlage)

15.00 bis 17.30 – Schokolade selbst gemacht. Und fair gehandelt. Familienworkshop mit Lucia Meyer-Beermann. Anmeldung 02591 / 4129. www.biologischeszentrum.de

19.30 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade



16.11. Le Clou

20.00 – Ordentliche Generalversammlung. Veranstalter: Struck, Ort: Burghof Richter, Infos: www.struck-lh.de

Sonntag, 18. November

11.00 – Volkstrauertag. Veranstalter: Heimatverein Seppenrade e.V. Ort: Kirchplatz, Infos: www.seppenrade.de

13.00 bis 18.00 – Hochzeitsmesse. B26 Eventräume, Steverbett. Eintritt: 8 Euro pro Person

15.00 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade

Dienstag, 20. November

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

16.30 bis 20.30 – Blutspende. Veranstalter: DRK, Ort: Hauptschule Lüdinghausen, Infos: www.drk-luedinghausen.de

Mittwoch, 21. November

20.00 – Theater. Wechselspiel der Liebe. Musical mit Angelika Mil-

staller: Bürgerschützengilde Berenbrock e.V., Ort: Berenbrocker Schule, www.schuetzengilde-berenbrock.de

19.30 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade

19.00 – Krimidinner. Micha Krämer liest aus „Sand in der Kimme“. 40 Euro inkl. Menü. flussaufwärts

19.30 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade

15.00 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

15.00 – Kaffeenachmittag. Veranstalter: Hüwelgemeinschaft, Ort: Hüwelheim

Donnerstag, 22. November

15.00 – Workshop „Pralinen“ im flussaufwärts

Freitag, 23. November

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

19.00 – Doppelkopfturnier. Veran-

staller: Bürgerschützengilde Berenbrock e.V., Ort: Berenbrocker Schule, www.schuetzengilde-berenbrock.de

19.30 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade

Samstag, 24. November

9.30 – Herbstaktion des TC Blau-Gold Lüdinghausen. Die Plätze werden winterfest gemacht (je nach Wetterlage)

14.30 bis 17.30 – Flechtworkshop Weidenfackeln mit Andrea Hans. Anmeldung 02591 / 4129. www.biologisches-zentrum.de

19.00 – Krimidinner. Micha Krämer liest aus „Sand in der Kimme“. 40 Euro inkl. Menü. flussaufwärts

19.30 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade

Sonntag, 25. November

15.00 – Plattdeutsches Theater. Ort: Heimathaus Seppenrade

Dienstag, 27. November

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt

15.00 – Kaffeenachmittag. Veranstalter: Hüwelgemeinschaft, Ort: Hüwelheim

Donnerstag, 29. November

15.00 – Workshop „Pralinen“ im flussaufwärts

Freitag, 30. November

8.00 bis 12.30 – Wochenmarkt



RADEMANN

MACHT ES EINFACH.

Die Welt wird täglich schneller, sie wird täglich komplizierter. Für Unternehmen wird es immer schwieriger, mit ihren Zielgruppen Kontakt zu halten, sie mit Informationen und Publikationen zu versorgen.

Was also tun, wenn Sie hochwertige Printmedien und andere Medienprodukte brauchen, diese zuverlässig just-in-time national und international versenden möchten? Wenn Sie IT-Lösungen rund um das Thema Outsourcing benötigen?

Entscheiden Sie sich für einen Medienversorger, der es einfach macht!

www.rademann.de