



Lebenshilfe

Kostenlos zum Mitnehmen

# Journal

Zeitung der Lebenshilfe Heinsberg

Ausgabe 2/2009

## Frühförder- und Beratungsstelle arbeitet interdisziplinär

„Seit 30 Jahren begleiten wir Familien und ihre Kinder mit Entwicklungsverzögerungen“, erklärt Bärbel Jouck, Leiterin der Interdisziplinären Frühförder- und Beratungsstelle (IFF). Ein Team aus Heilpädagogen, Logopäden, Ergo- und Physiotherapeuten arbeitet sowohl bei den Familien vor Ort als auch in den Räumen der Frühförderung im Hofbruch 17 in Oberbruch. Seit dem Frühjahr hat sich der Name der Einrichtung in „Interdisziplinäre Frühförder- und Beratungsstelle – IFF“ geändert. Das Neue dabei ist die sogenannte Kom-

plexleistung: „Die Komplexleistung Früherkennung und Frühförderung umfasst alle erforderlichen Leistungen zur medizinischen und auch sozialen Rehabilitation. Unsere heilpädagogischen und medizinisch-therapeutischen Leistungen bieten wir jetzt fachübergreifend in sehr enger Zusammenarbeit mit Fach- sowie Kinder- und Jugendärzten aus der Region an“, erklärt Barbara Jouck. Sie wünschen mehr Informationen? Einen filmischen Einblick in die Arbeit der IFF erhalten Sie nun auf [www.guckmal-tv.de](http://www.guckmal-tv.de)



Wichtiger Bestandteil der Frühförderung: Neuland betreten, die individuellen Fähigkeiten entdecken – wie der kleine Samy.



[www.guckmal-tv.de](http://www.guckmal-tv.de)

### Themen

#### ► Deutschland

Reisetipp: Sie mögen Bewegung und wandern gerne? Dann kommen Sie mit dem Lebenshilfe Journal auf Tour und entdecken Sie drei beliebte Wanderwege: Eifelsteig, Rheinsteig und Rothaarsteig. **Seite 2**

### Werden Sie Mitglied in der Lebenshilfe Heinsberg!

Mit einer Mitgliedschaft in der Lebenshilfe Heinsberg unterstützen Sie unsere Arbeit mit 1400 Menschen mit Behinderung im Kreis Heinsberg. Wir betreuen über 200 Kinder in unserem integrativen Kinderzentrum Triangel, über 200 Menschen in unseren Wohnheimen und über 1000 Menschen in unseren Werkstatteinrichtungen. Schon ab einem jährlichen Mitgliedsbeitrag von 20 Euro tragen Sie als Mitglied im Lebenshilfe für Behinderte e. V., Kreis Heinsberg, mit dazu bei, die Lebensqualität von Menschen mit Behinderung in unserer Region zu verbessern und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Miteinander zu fördern. Außerdem erhalten Sie unser Lebenshilfemagazin bequem per Post – vier Mal im Jahr! Mehr Infos unter [www.lebenshilfe-heinsberg.de](http://www.lebenshilfe-heinsberg.de) oder Telefon (0 24 52) 96 91 00.

## Vollgas mit neuem Gitarristen

Manfred Winkels unterstützt ehrenamtlich die Lebenshilfe-Band Workshop

„Jetzt steht unser Line-up!“, freut sich Bassist und Workshop-Bandleader Marco Roßkamp (Foto, li.), „jahrelang hat uns Gitarrist Fred Kleinen unglaublich unterstützt. Er war bei allen Auftritten dabei und eigentlich unersetzlich.“ Seitdem Fred Kleinen nun nicht mehr bei Workshop dabei ist, fehlte der Band eines der wichtigsten Mitglieder. „Wir haben im vergangenen Winter einen Aufruf über die Presse gestartet und einen ehrenamtlichen Gitarristen gesucht. Dass sich gleich an dem Tag, als der Artikel veröffentlicht wurde, jemand meldet, hatten wir nicht gedacht.“ Der Artikel erschien an einem Freitag, dem Bandprobtag. Schon mittags klopfte Manfred Winkels (Foto, re.), Voll-

blut-Gitarrist aus Gangelt-Breberen, an die Tür des Proberaumes. „Da mache ich mit. Als Frührentner habe ich die Zeit. Und Lust? Sowieso!“ Das Musizieren mit den Bandmitgliedern macht ihm viel Spaß und schon zur nächsten Probe brachte er neue Songs mit ins Programm. Nun sind die kommenden Auftritte gesichert! Wer die Band live auf großer Bühne sehen will, kann sie zum Beispiel am 16. Mai beim Tag der Begegnung in Xanten erleben.

Wollen auch Sie die Arbeit der Lebenshilfe ehrenamtlich unterstützen? Die Ehrenamtskoordinatorin Agi Palm freut sich auf Sie! Tel. (0 24 52) 96 97 00 oder [ehrenamt@lebenshilfe-heinsberg.de](mailto:ehrenamt@lebenshilfe-heinsberg.de)



## Moderne Arbeitsplätze in der Lebenshilfe

Wir bieten Menschen mit Behinderung nicht nur einen sicheren Arbeitsplatz, wir bieten unseren Kunden vielfältige Produktions- und Dienstleistungen! Ein Beispiel: unsere Schreinerei.

„Unsere Angebotspalette ist in den letzten Jahren zunehmend gewachsen“, erklärt Dieter Kehren, Leiter der Schreinerei an der Richard-Wagner-Straße in Oberbruch. „Vom Paletten- und Transportbau bis hin zum modernen Möbel- und Innenausbau bieten wir unseren Kunden qualitativ hochwertige Produkte aus unserer Schreinerei.“ 30 Mitarbeiter stellen Büroeinrichtungen, Einbauschränke, Regalsysteme ebenso wie komplette Messe- und Produktionsstände für Kunden – auch über den Kreis Heinsberg hinaus – her. An modernen Arbeitsplätzen mit computergesteuerten CNC-Maschinen können Produkte nicht nur in Einzel-, sondern auch in großer Serienherstellung produziert werden. „Unsere Mitarbeiter sind stolz auf ihre Arbeit. Ihnen macht die vielfältige Arbeit mit diesem besonderen Material Holz viel Spaß. Und dass wir auch kleine, filigrane Produkte herstellen können, beweisen wir mit unseren Eigenprodukten“, erläutert Dieter Kehren. Sie wünschen mehr Infos über die

vielfältigen Angebote unserer Werkstatt? Auf [www.lebenshilfe-heinsberg.de](http://www.lebenshilfe-heinsberg.de) erhalten Sie unter „Arbeiten“ einen breiten Einblick in unsere Produktions- und Dienstleistungsangebote.



„Paletten- und Transportbau oder moderner Möbel- und Innenausbau – wir überzeugen durch Qualität!“, sagt Schreinermeister Dieter Kehren (2. v. li., mit Kollegen aus seinem Team).

### Lebenshilfe verbindet

Schenkst du mir eine Stunde – schenk ich dir eine Stunde

Haben Sie Zeit und Lust auf besondere Begegnungen mit außergewöhnlichen Menschen? Machen Sie bei uns mit. Wir suchen freiwillige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Was Sie davon haben? Sie können neue Erfahrungen sammeln, Ihr Wissen einbringen, Momente der Gemeinsamkeit erleben – sich für Menschen mit Behinderung engagieren! Einen Erwachsenen mit Behinderung ins Kino, beim Einkaufen begleiten, mit ihm spazieren oder eine Tasse Kaffee trinken, kochen – vieles ist möglich. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Ehrenamtskoordinatorin Agi Palm, Telefon (0 24 52) 96 97 00.

### Impressum Seite 1

► **Herausgeber:** Lebenshilfe Heinsberg, Richard-Wagner-Straße 5, 52525 Heinsberg, Telefon (0 24 52) 96 91 00, [www.lebenshilfe-heinsberg.de](http://www.lebenshilfe-heinsberg.de), [info@lebenshilfe-heinsberg.de](mailto:info@lebenshilfe-heinsberg.de)  
► **Redaktion:** Michael Kleinen, Öffentlichkeitsarbeit  
► **Presserechtlich verantwortlich:** Edgar Johnen, Geschäftsführer  
► **Teilaufage:** 10 000 Exemplare

Anzeigen

**Automobile Freiheit für die ganze Familie**

**PARAVAN** Behindertengerechte Fahrzeugumbauten – für Selbstfahrer und Beifahrer mit Handicap.

**Sodermanns** Ihr PARAVAN-Partner in NRW

Heinsberger Str. 18a  
41849 Wassenberg  
Tel. 02432-20104  
[info@autohaus-sodermanns.de](mailto:info@autohaus-sodermanns.de)  
[www.autohaus-sodermanns.de](http://www.autohaus-sodermanns.de)

**Lebenshilfe-Stiftung Kreis Heinsberg**

Stifte Lebenshilfe im Kreis Heinsberg! Das kommt an.

Spendenkonto: 2 309 300  
Kreissparkasse Heinsberg, BLZ 312 512 20

**Café der Begegnung**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Café der Begegnung Heinsberg, Borsigstraße 86a



## „Ich erlebe bei dieser Sportart Besonderes“

**R**ollstuhlhockey ist eine rasante Team-Sportart, bei der sowohl Sportler mit als auch ohne Behinderung mitmachen können. Seit Gründung des RSC Aachen 2003 kämpfen die Spieler um jeden Ball: mit Sport-Rollstühlen und verkürzten Streethockey-Schlägern. 2005 wurde die Mannschaft um Spielertrainer Michael Schmidt Deutscher Meister. Im Gespräch mit Verena Weiße vom Lebenshilfe journal erzählen Michael Schmidt (32), Gruppenleiter Lebenshilfe Aachen Werkstätten & Service GmbH, und Adam Ruczynski (23), Mitarbeiter Lebenshilfe Aachen Werkstätten & Service GmbH, über ihre Begeisterung für diese Sportart und den einzigartigen Teamgeist.

**Lebenshilfe journal:** Seit wann spielen Sie Rollstuhlhockey?



Rollstuhlhockey ist ihre Leidenschaft: Michael Schmidt (li.) und Adam Ruczynski beim Training. Foto: Raymond Böhmer

**Michael Schmidt:** Seit September 1998 spiele ich, seit 2004 trainiere ich die Mannschaft des RSC Aachen.

**Adam Ruczynski:** Ich spiele seit 2003 für den RSC Aachen.

**Lebenshilfe journal:** Wie sind Sie zum Rollstuhlhockey gekommen?

**Michael Schmidt:** Ich habe den Vorsitzenden Raymond Böhmer in einer Kirche kennengelernt. Er hat mir über sein Leben erzählt und darüber, welche Sportarten man im Rollstuhl ausüben kann. Ich bin zum Training gefahren, habe mich in einen Rollstuhl gesetzt und mittrainiert. Es hat mir großen Spaß gemacht.

**Adam Ruczynski:** 2006 hat mich Raymond Böhmer bei einem Sommerfest angesprochen. Ihn hat fasziniert, wie gut und geschickt ich mit meinem Rollstuhl einen Parcours fahren kann. Daraufhin hat er mich

gefragt, ob ich Lust hätte, bei einer Trainingseinheit mitzumachen.

**Lebenshilfe journal:** Was fasziniert Sie an dieser Sportart?

**Michael Schmidt:** Sobald ich im Rollstuhl sitze und mit den Jungs trainiere, sind wir alle auf der gleichen Ebene. Es zählt nur, dass wir Freunde sind und uns super verstehen.

**Adam Ruczynski:** Ich bin begeistert, dass ich nach dem Rollstuhlbasketball eine zweite Rollstuhlsportart für mich entdeckt habe. Ich freue mich auf die Turniere und hoffe, dass wir noch mal Deutscher Meister werden und den Spender-Cup am 9. Mai in Aachen gewinnen. Außerdem finde ich es toll, wie wir uns verstehen und das Menschen mit und ohne ein Handicap gemeinsam miteinander spielen.

**Lebenshilfe journal:** Welche Motivation haben Sie als Mensch, der kein Handicap hat, Rollstuhlhockey zu spielen, Herr Schmidt?

**Michael Schmidt:** Ich erlebe bei dieser Sportart etwas ganz Besonderes. Sobald man im Rollstuhl sitzt, gibt es keine Grenzen mehr. Jeder kann das geben, was er an diesem Tag bereit ist zu geben. Das familiäre und freundschaftliche innerhalb der Mannschaft ist ebenfalls toll. Rollstuhlhockey ist körperlich eine extreme Leistung.

Wer mittrainieren oder zuschauen möchte, ist dienstags von 20 bis 22 Uhr in der Sporthalle Schagenstraße in Aachen herzlich willkommen. Weitere Infos unter [www.rsc-aachen.de](http://www.rsc-aachen.de)

## Kultur-Tipps



Abwechslungsreiches Programm wird auf der Waldbühne Heessen in Hamm und auf der Freilichtbühne Schloß Neuhaus geboten.

Fotos: Hans Blossel/Bernhard Bauer

## Tolles Showprogramm auf den Freilichtbühnen in NRW

**Programm 2009 – von „Urmel aus dem Eis“ in Paderborn bis „Feuerzangenbowle“ in Arnsberg**

**S**pannende Dialoge, romantische Szenen und aktionsreiche Tanzszenen im Freien – auf den Freilichtbühnen in Nordrhein-Westfalen werden in der Spielzeit 2009 Märchen, Musicals, Oper, Theater und klassisches Schauspiel geboten.

So heißt es auf der Freilichtbühne Schloß Neuhaus in Paderborn im Mai und Juni Bühne frei für das Kinderstück „Urmel aus dem Eis“. Die Waldbühne Heessen in Hamm zeigt an ausgewählten Tagen im Juni, August und September das Musical von Anatevka. Die Freilichtbühne Herdringen in Arnsberg spielt von Ende Mai bis Ende August „Peter Pan“ und die „Feuerzangenbowle“.

Eine Geburtstagveranstaltung zu „60 Jahre Freilichtbühne Herdringen“ findet am 28. Juni statt.

Damit nicht genug: Giuseppe Verdi's Oper „Nabucco“, Johann Strauß' Operette „Eine Nacht in Venedig“, Andrew Lloyd Webbers Musical „Evita“ – die Xantener Sommerfestspiele haben es in sich und finden vom 13. bis 30. August unter anderem in der Arena des Xantener Amphitheaters statt.

Weitere Infos zu Freilichtbühnen in NRW unter [www.nrw-stiftung.de](http://www.nrw-stiftung.de) und [www.freilichtbuehnen.de](http://www.freilichtbuehnen.de). Das aktuelle Sommerprogramm der Freilichtbühnen in Deutschland kann kostenlos unter Telefon (0 23 81) 69 34 angefordert werden. (vv)

## „Verlängerte Werkbank für Autozulieferer“

**Integrationsunternehmen Teuto InServ GmbH aus Bielefeld beschäftigt 14 Menschen mit Behinderung**

**E**in Autounfall kann schwere Folgen haben. Umso wichtiger sind beispielsweise Seitenaufprallträger in den Türen der Autos, quasi eine Leitplanke in der Tür hinter der Verkleidung, denn dadurch werden die Insassen bei einem Crash geschützt.

Deshalb muss jede Mutter richtig sitzen, alles sollte ordentlich zusammengeschweißt sein. Um den reibungslosen Ablauf kümmern sich die Mitarbeiter des Integrationsunternehmens Teuto In Serv GmbH in Bielefeld. Als Dienstleister arbeiten 14 Mitarbeiter mit und fünf ohne Behinderung an den Hochsicherheitsteilen: „Wir stellen keine Eigenprodukte her, sondern sind die verlängerte Werkbank für einen

großen Autozulieferer“, sagt Geschäftsführer Andreas Neitzel, der das Integrationsunternehmen seit seiner Gründung 2001 leitet.

Die Menschen mit Behinderung, vor allem die Gehörlosen, nehmen ihren Job besonders ernst. „So können wir eine hohe Kundenzufriedenheit hinsichtlich der Qualität erlangen“, sagt Neitzel.

Interesse an einem Job bei der Teuto InServ GmbH? Dann bewerben Sie sich auf einen der zwölf Praktikumsplätze pro Jahr über den Integrationsfachdienst in Bielefeld. Andreas Neitzel: „Wir möchten unsere zukünftigen Mitarbeiter in der jeweiligen Tätigkeit kennenlernen und haben gute Erfahrungen mit Praktika gemacht.“

Weitere Infos unter [www.teuto-inserv.de](http://www.teuto-inserv.de) (vv)



Kornelius Kliewer bei der Arbeit. Fotos: Andreas Neitzel

### Hätten Sie es gewusst?

Der Mond steckt voller Rätsel



So umkreist der Mond die Erde, und die Erde umkreist die Sonne.

## „Mischen Sie sich ein“

**Bewegen Sie etwas durch Ihre Mitgliedschaft in der Lebenshilfe**

Übernehmen Sie soziale Verantwortung. Unterstützen Sie die Ziele und Arbeit der örtlichen Orts- und Kreisvereinigungen der Lebenshilfe in NRW oder werden Sie Fördermitglied. Bewegen Sie etwas durch Ihre Mitgliedschaft in der Lebenshilfe. Tragen Sie dazu bei, dass die Lebensqualität von Menschen mit Behinderung in der jeweiligen Region verbessert und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Miteinander gefördert wird.

1964 von Eltern geistig behinderter Kinder und interessierte Fachleuten, die sich in örtlichen Lebenshilfevereinigungen zusammengeschlossen hatten, gegründet, zählt die Lebenshilfe NRW in ihrem Jubiläumsjahr in 77 Orts- und Kreisvereinigungen mehr als 25 000 Mitglieder. Indi-

viduelle Angebote und mehr als 400 verschiedene Einrichtungen sorgen landesweit für die Unterstützung von etwa 25 000 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Schon ab einem jährlichen Beitrag von etwa 40 Euro unterstützen Sie die Arbeit mit Menschen mit Behinderung in der örtlichen Lebenshilfe. Mitglied werden leicht gemacht: Als Person können Sie in einer örtlichen Lebenshilfe-Vereinigung Mitglied werden. Welche Lebenshilfe-Vereinigung für Sie infrage kommt, finden Sie im Internet in der Suchfunktion auf [www.lebenshilfe-nrw.de](http://www.lebenshilfe-nrw.de) unter dem Punkt Dienstleistungen und Einrichtungen. Oder rufen Sie uns an (Kontakt siehe Impressum auf der Titelseite).

## Ruhr 2010 – Lebenshilfe NRW ist mit dabei

**Mit einer Road-Show durch Städte im Ruhrgebiet**

Vom größten europäischen Ballungsraum zum attraktiven Urlaubsziel – unter dem Motto „Wandel durch Kultur, Kultur durch Wandel“ zeigte die Metropole Ruhr als Kulturhauptstadt 2010 während der Internationalen Tourismus-Börse in Berlin Mitte März diesen Wandel eindrucksvoll. Gemeinsam mit anderen Regionen und Städten aus Nordrhein-Westfalen präsentierte die Europäische Kulturhauptstadt ihre vielfältigen Angebote an Industriekultur und Museen, Festivals und Sport und machte Lust auf das kommende Jahr.

Auch die Lebenshilfe NRW ist bei dem großen Kulturereignis 2010 dabei. Mit einer Road-Show geht die Lebenshilfe auf Tour und macht in zahlreichen teilnehmenden Städten Station. Mit einer Bühne für Live-Auftritte und Zelten, in denen unter anderem eine Kunstausstellung von Bildern und Skulpturen von Menschen mit Behinderung zu sehen ist. Unter dem Motto „Behinderung geschieht im Kopf“ gibt es für die Zuschauer zahlreiche Mög-



Moderator Uwe Hübner moderierte die Truck-Tour während der Fußball-WM der Menschen mit Behinderung 2006. Foto: Weiße

lichkeiten, Behinderung beispielsweise beim Sinnesparcours selbst zu erfahren. Oder in einem Zelt, in dem überdimensional große Augen auf die Gäste herabschauen, als wollten sie zu verstehen geben, was es heißt, von allen angestarrt zu werden. Weitere Infos bei Marion Frohn, [fro@lebenshilfe-nrw.de](mailto:fro@lebenshilfe-nrw.de) (vv)

# Auf Wolke sieben schweben

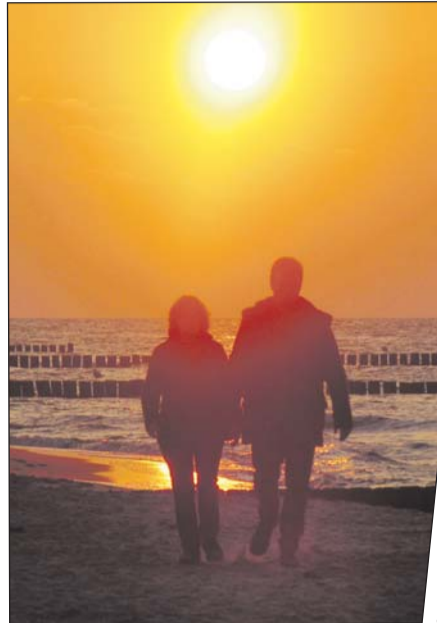
Im Frühling zieht ein besonderer Zauber durchs Land

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen, die Kleidung wird luftiger. Der Frühling ist da und mit ihm ziehen die Frühlingsgefühle ein. Die Hormone spielen verrückt, an jeder Ecke wird geflirtet und geturtelt was das Zeug hält. Im Eiscafé, auf der Parkbank, in der Disco. Die Schmetterlinge im Bauch drehen Loopings, der Boden unter den Füßen geht langsam verloren und man hat nur noch Appetit auf Luft und Liebe. Verliebt sein kann sooo schön sein.

Für den besonderen Genuss der Frühlingsgefühle, hat das Lebenshilfe journal drei Tipps für Verliebte zusammengestellt:

Den Cocktail für Verliebte: Tropical Banana – 4 cl Cachaca, 2 cl Bananenlikör (Creme de Bananes), 8 cl Ananassaft, 1 cl Sahne. Alle Zutaten mit Eiswürfel im Shaker mischen und im Longdrinkglas mit einem kleinen Stück Banane und einigen Cocktailkirschen servieren.

Eine Flasche Wein mit persönlichem Etikett: aus einem Spitzenwein eine eigene Marke kreieren, beispielsweise mit einem Foto von



Wenn die Herzen im Frühling höher schlagen.

Foto: Gerd Altmann/PIXELIO und Janine/PIXELIO



ihr oder ihm, oder einem Bild, das beiden viel bedeutet. Infos unter [www.dein-eigener-wein.de](http://www.dein-eigener-wein.de)

Einen romantischen Geschenkkorb: gefüllt mit zahlreichen Herzlichkeiten wie roten Stoffherzen, Marzipanherzen, Teelichtern aus

Metall in Herzform, Rosenseife in Herzform, Mandelkrokantgebäck, alkoholfreier Fruchtcocktail aus roten Früchten.

Es gibt einen Radiosender mit dem Namen Frühlingsgefühle: [www.fruehlingsgefuehle.radio.at](http://www.fruehlingsgefuehle.radio.at) (vw)

# Schauspielerei ist das Wichtigste in ihrem Leben

Juliana Götze, Schauspielerin mit Downsyndrom, spielte die Hauptrolle im „Polizeiruf 110“

Sie bekam 2009 die Hauptrolle im „Polizeiruf 110“ in der Folge „Rosis Baby“. 21 Drehtage hatte Juliana Götze als „Rosi“, mit eiserner Disziplin und Ernsthaftigkeit war sie dabei. Die Schauspielerei ist für die gebürtige Ostberlinerin mit Downsyndrom das Wichtigste in ihrem Leben: „Wenn ich Theater nicht hätte, gehe ich ein.“ Ist sie vor einer Vorstellung aufgeregt? „Nein. Wenn ich auf der Bühne stehe, spiele ich.“



Juliana Götze bei einer Theaterprobe. Foto: Anja de Bruyn

ten Theater“ in der KulturBrauerei am Prenzlauer Berg in Berlin stehen Menschen mit geistiger Behinderung unter professioneller Leitung auf der Bühne.

Die große Begabung der jungen Frau wurde für den Film entdeckt. Nachdem Filmproduzent Jakob Claussen und Regisseur Andreas Kleinert bereits in ganz Europa für eine Folge des „Polizeiruf 110“ nach einer jungen Schauspielerin mit Downsyndrom gesucht hatten, erhielten sie den Tipp, doch mal bei „RambaZamba“ vorbeizuschauen. „Ein Glücksfall, Juliana hat all unsere Erwartungen weit übertroffen“, sagt Jakob Claussen. Die Folge, in der Juliana Götze mitspielt, wurde auch als offizieller Beitrag für das Filmfest München vom 20. bis 28. Juni angenommen.

(Quelle: Lebenshilfe Bundesvereinigung)

## Rezept

### Rezept für laue Frühlingstage – Spargel mit geräuchertem Lachs

- Spargel zubereiten: Den frischen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ausreichend Wasser mit wenig Salz, Zucker und 1–2 EL Butter ca. 10–20 Minuten mehr oder weniger bissfest garen. Spargel anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.
- Auf Platte anrichten: Den Spargel auf einer Platte anrichten und mit dem in dünne, nicht zu große Scheiben geschnittenen Lachs belegen.
- Sauce: Die frischen und sehr fein gehackten Kräuter können zusätzlich mit

einem Mörser zerrieben werden. Kräuter mit Essig und Öl sorgfältig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Servieren: Sauce auf der Platte um den mit Lachs belegten Spargel gießen. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln.

(Quelle: [www.spargelseiten.de/rezpte](http://www.spargelseiten.de/rezpte))

### Zutaten:

für 3–4 Personen

- 1 kg frischen Spargel (weißen Bleichspargel),
- 400 g geräucherter Lachs,
- 1 große Tasse fein gehackten Dill,
- 5 EL fein gehackte Zitronenmelisse,
- 1 Tasse fein gehackte Petersilie,
- Salz und Pfeffer,
- 5 EL Essig (weißen Balsamicoessig),
- 10 EL Olivenöl oder Walnussöl.



Foto: Rainer Sturm/PIXELIO

## Siegerin unseres Gewinnspiels

Zwei Karten für das Musical „Ich will Spaß!“ in Essen gewinnt Bettina Burbach aus Hürth-Stotzheim mit dem ausgefallenen Rezept „Hamburger Labskaus“. Das Rezept kann in der Redaktion unter [wse@lebenshilfe-nrw.de](mailto:wse@lebenshilfe-nrw.de) angefordert werden.

## Sprüchecke

Das Leben ist bezaubernd, man muss es nur durch die richtige Brille sehen.

Alexandre Dumas der Ältere (1802–1870), französischer Schriftsteller (Die drei Musketiere)

\*\*\*\*\*

Die Heirat ist die einzige lebenslängliche Verurteilung, bei der man aufgrund schlechter Führung begnadigt werden kann. Alfred Hitchcock (1899–1980), britischer Filmregisseur und -produzent

## Rätseln Sie mit – unser Sudoku hat es in sich!

1	7							
	2					8	9	1
			1	5	8			2
		6				3		
		9		8				
		3	2	9	7	6		
			8	2	5			
8	5				3		2	
							4	

8	8	4	8	5	1	7	2	3	6
8	5	1	4	6	3	9	2	7	8
4	9	7	8	2	5	1	6	3	4
5	1	3	2	9	7	4	6	8	4
7	4	9	3	8	6	2	1	5	4
2	8	6	5	4	1	3	7	9	2
3	6	2	1	4	5	8	7	3	9
9	2	5	7	4	6	8	9	1	3
1	7	8	9	3	2	4	5	6	8

Weitere Sudokus finden Sie im Internet unter [www.sudoku-aktuell.de](http://www.sudoku-aktuell.de)

## Lexikon

### Was Sie immer schon mal wissen wollten:

**Cerebrale Bewegungsstörungen**  
Cerebral bedeutet: das Gehirn betreffend. Cerebrale Bewegungsstörungen können nach frühkindlichen Hirnschädigungen z. B. durch Sauerstoffmangel oder Gehirnblutungen entstehen. Auch eine schwere Verletzung (Schädel-Hirn-Trauma) kann cerebrale Bewegungsstörungen zur Folge haben. In seltenen Fällen sind schwere Gehirnerkrankungen die Ursache. Cerebrale Bewegungsstörungen sind gekennzeichnet durch Veränderungen in der Mus-

kelspannung und bei der Bewegungskoordination. Alle Teile des Körpers können betroffen sein. Alle Bewegungsabläufe können erschwert sein: Fortbewegung ebenso wie die Bewegungen der Arme und Hände und das Sprechen.

(Aus: Lebenshilfe Glossar, Herausgeber: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Landesverband NRW, S. 15/16) Die neue Auflage des Lebenshilfe Glossar ist ab sofort für 8 Euro (zzgl. Versandkosten und 7 % MwSt.) beim Lebenshilfe NRW Verlag, Abtstraße 21, 50354 Hürth, erhältlich.

## Literaturtipps

Wie wurden Neuigkeiten im Laufe der Jahrhunderte übermittelt? Schlagzeilen und Hintergrundinfos, die die Zeit überdauern. Claus Kleber hat die wichtigsten Nachrichten der Geschichte von der Antike bis zur Gegenwart zusammengestellt.

„Nachrichten, die Geschichte machten. Von der Antike bis heute“  
Von Claus Cleber  
Verlagsgruppe Random House, ISBN: 978-3-570-30626-0

Ein Krimi, der in einem Ort in Schweden spielt. Dort hat der Journalist Mikael Blomkvist für ein Jahr sein Lager in einer spartanischen Kiste aufgeschlagen. Für den Industriellen Henrik Vanger führt Blomkvist einen besonderen Auftrag aus.

Die Verblendung  
Von Stieg Larsson  
Verlag: Heyne  
ISBN: 3-453-01181-3

In Ellas Schule ist es viel lustiger als in der Wirklichkeit. Ob der Schwimmlehrer mit allen Kleidern ins Wasser springt, oder Ella mit ihren Freunden bei der Schultheateraufführung Quatsch macht, das Buch steckt voller lustiger Streiche. Und weil nirgendwo sonst so komische Sachen wie dort passieren, gehen Ella und ihre Freunde gern zur Schule. „Ella in der Schule“ mit Illustrationen von Sabine Wilharm.

Timo Parvela  
„Ella in der Schule“  
Verlag: Hanser  
ISBN: 978-3446208933

### Impressum für die Seiten 2–4

- **Herausgeber:** Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V., Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon (0 22 33) 93 24 50 E-Mail: [wag@lebenshilfe-nrw.de](mailto:wag@lebenshilfe-nrw.de) [www.lebenshilfe-nrw.de](http://www.lebenshilfe-nrw.de)
- **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer
- **Redaktionsleitung, Vertrieb und Partnerakquise:** Beate Rohr-Sobizack
- **Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin
- **Foto Seite 2:** rothaarsteig.de
- **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach
- **Gesamtauflage:** 303 000 Exemplare