



Lebenshilfe

Kostenlos zum Mitnehmen

# Journal

Zeitung der Lebenshilfe Lübbecke

Ausgabe 2/2009

## 8. Lebenshilfe-Cup

**32. Internationales A-Junioren-Pfingstturnier vom 29. bis 31. Mai 2009**

**Stemwede (wr)** Innerhalb des A-Junioren-Pfingstturnieres findet bereits zum 8. Male der Lebenshilfe-Cup statt. Es handelt sich hier um ein integratives Sportereignis, das sicherlich viele Besucher ansprechen wird. Sportler aus Werkstätten für behinderte Menschen messen sich im sportlichen Wettstreit. Es ist auch in diesem Jahr wieder gelungen, interessante Mannschaften an den Start zu bringen.

Titelverteidiger und sicherlich erklärter Favorit ist die Mannschaft vom Martinshof in Bremen. Neben dem Martinshof ist der Lokalmatador aus Lübbecke sicherlich auch ein heißer Kandidat für den begehrten Titel.

In vielen der Werkstätten wird auch Fußball gespielt. Der grundsätzliche Auftrag der Werkstätten lautet Teilhabe am Arbeitsleben zu ermöglichen. Daraus ist inzwischen sehr viel mehr geworden.

**Durch Fußballspielen den Teamgeist fördern**

Weiterer gesetzlicher Auftrag ist, die Persönlichkeit der Werkstattbeschäftigten zu fördern, dazu dienen begleitende Maßnahmen. Eine dieser Maßnahmen ist der Fußball. Durch das Fußballspiel werden Teamgeist, Fairness und Konfliktfähigkeit spielerisch erprobt, das Fußballspiel ist also deutlich mehr als eine Freizeitbeschäftigung.

Neben den bereits erwähnten Mannschaften aus Bremen und Lübbecke, werden auch Teams aus Minden, Rinteln, Stadthagen erwartet. Wir hoffen, es klappt auch, dass wieder eine Mannschaft aus den benachbarten Niederlanden teilnimmt.

Alle Vorrundenspiele finden auf den Sportstätten in Holzhausen und Lavelosloh statt, die Hauptrunde in Stemwede-Wehden. Das kleine Finale ist am Sonntagvormittag, das Endspiel wird am Sonntag direkt vor dem Finale der A-Junioren ausgetragen. Ein namhafter Fürsprecher und Sponsor des Lebenshilfe-Cups ist seit Jahren der ehemalige Landrat Heinrich Borcherding. **Übrigens:** alle Spielergebnisse können via Internet unter [www.turnier-team-tus-stemwede.de](http://www.turnier-team-tus-stemwede.de) abgefragt werden.



## 29. bis 31. Mai 2009 – Fußball – Pfingsten – Stemwede

*Wird in diesem Jahr wieder so gejubelt? Das Team der Lübbecker Werkstätten ist sicherlich auch in diesem Jahr ein heißer Kandidat für den begehrten Titel und wird beim 8. Lebenshilfe-Cup mit Sicherheit sein Bestes geben. Das Turnier für Menschen mit Behinderung wird vom Turnier-Team TuS Stemwede im Rahmen des Internationalen A-Junioren-Pfingstturniers ausgerichtet.*

*Foto: Lübbecker Werkstätten*

## Ehrenamtliches Engagement bei der Lebenshilfe Lübbecke

Lübbecke (wl) Ehrenamtliches Engagement, Freiwilligenarbeit oder Zeit spenden – die unterschiedlichen Begriffe beschreiben das Engagement, das Bürgerinnen und Bürger in den verschiedensten Vereinen und Initiativen leisten. Das Ehrenamt ist in aller Munde. In Deutschland engagieren sich bundesweit mehr als ein Drittel der Menschen ehrenamtlich.

Mit dem neuen Projekt „Ehrenamtliches Engagement“ will die Lebenshilfe Lübbecke das Engagement für den Menschen mit Behinderung aktiv unterstützen und interessierten Mitbürgern die Möglichkeit eröffnen, die Arbeit der Behindertenhilfe mitzugestalten, erklärt Horst Bohlmann, Vorstandsvorsitzender der Lebenshilfe Lübbecke.

Die Lebenshilfe wurde selbst als Elterninitiative gegründet und lebt bis heute insbesondere auf der Vorstandsebene, sowie bei der Angehörigen- und Elternarbeit, vom ehrenamtlichen Engagement.

**Ehrenamtliches Engagement soll gestärkt werden**

Im Mittelpunkt der Lebenshilfearbeit stehen die Menschen mit Behinderung und ihre Familien. Menschen mit Behinderung möchten „Normalität“ leben und erleben, gleichwertig und geachtet. Daher initiierte der Vorstand der Lebenshilfe Lübbecke das Projekt „Ehrenamtliches Engagement“.

„Es soll zu nachhaltigen Verbesserungen der Lebensqualität von Menschen mit Behinderung beitragen und deren Erfahrungs- und Kontaktmöglichkeiten erweitern. Ehrenamtliches Engagement soll gestärkt, gezielt erschlossen und in Zusammenarbeit mit den hauptamtlichen Mitarbeitern sowie der neu eingerichteten Koordinationsstelle für ‚Ehrenamtliches Engagement‘ fachlich begleitet werden. Heike Attrot, langjährige Mitarbeiterin der Lebenshilfe wird die Arbeit koordinieren“, so Horst Bohlmann.

**Den Einsatzmöglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt**

Unter dem Motto: MITEINANDER – MITMACHEN – MITGESTALTEN können in allen Einrichtungen der Lebenshilfe Lübbecke vielfältige Aufgaben und Tätigkeiten übernommen werden:

Von Fahr- oder Begleitdiensten, Hilfen bei Gruppen- oder Einzelaktivitäten, über gärtnerische oder handwerkliche Unterstützung bis hin zur Mitwirkung beim „Mensch-ärgere-dich-nicht-Turnier“ sind den Einsatzmöglichkeiten kaum Grenzen gesetzt. Aber auch eigene Ideen, Anregungen oder Hobbys können im Freizeitbereich zusammen mit den Menschen mit Behinderung umgesetzt werden.

Der zeitliche Rahmen des Engagements ist hierbei flexibel. Es sind sowohl kurzzeitige Angebote, z. B.

Kochkurse, einzelne Projekte, wie die Gestaltung eines Festes, bis hin zu längerfristigen Aufgaben, z. B. die kontinuierliche Begleitung eines behinderten Menschen, möglich. „Ehrenamtlich engagierte Mitarbeiter sollen sich bei der Lebenshilfe Lübbecke willkommen, anerkannt und ‚zu Hause‘ fühlen“, meint Horst Bohlmann.

**Klären von Fragen zur Behindertenhilfe**

Um Austausch- und Reflexionsmöglichkeiten zu bieten, finden regelmäßige Treffen mit Kollegen statt, sodass gegenseitiges kennenlernen, das Klären von Fragen zur Behindertenhilfe oder „einfachmal-erzählen“ ein Forum finden.

Interessierte wenden sich an die Koordinationsstelle für „Ehrenamtliches Engagement“, Telefon: (0 57 41) 2 38 97 62.



Heike Attrot

Foto: Heidi Folke

## 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**

### ► Köln

Wie ist Dr. Karlheinz Bentele aus Konstanz privat? Der ehemalige Präsident des Rheinischen Sparkassen- und Giroverbandes setzt sich besonders für die musikalische Nachwuchsförderung in NRW ein und wurde für sein Engagement 2008 mit der „Silbernen Stimmgabel“ ausgezeichnet. Lesen Sie mehr auf **Seite 2**

### ► NRW

Kulturtipp: Spannende 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. **Seite 3**

## Schüler erhalten jetzt „LeCa“-Essen in Mensa

Rahden (gk) Die Mensa im Schulzentrum Rahden wurde vor Kurzem eröffnet. Betrieben wird die Mensa von der Lebenshilfe Lübbecke. „LeCa“ steht für Lebenshilfe-Catering. In den Lübbecker Werkstätten werden die Speisen gekocht und dann in der Mensa zubereitet.



Jürgen Schmidt bereitet den Salat für das Mittagessen zu.

Foto: Lübbecker Werkstätten

Es wird auf die Verwendung von frischen Lebensmitteln ohne Geschmacksverstärker oder Farbstoffen und möglichst auf Produkte aus heimischer Region Wert gelegt. Täglich gibt es zwei Hauptgerichte mit verschiedenen Beilagen, jeder kann sich sein Menü aus entsprechenden Komponenten selber zusammenstellen.

Verschiedene Snacks, Burger und Salate und frisches Obst sind ebenfalls im Angebot. Die Schüler zahlen bargeldlos mit der Mensa-Karte, lediglich Süßigkeiten und Limonade müssen bar bezahlt werden.



Spendenkonto: 54 445  
Sparkasse Minden-Lübbecke  
BLZ: 490 501 01

### Impressum Seite 1

► **Herausgeber:** Lebenshilfe Lübbecke, Hausstätte 19, 32312 Lübbecke, Telefon (0 57 41) 3 23-14, [wl@luebbecke-werkstaetten.de](mailto:wl@luebbecke-werkstaetten.de)  
► **Redaktion:** Bernd Wlotkowski, Michael Dräger  
► **Presserechtlich verantwortlich:** Horst Bohlmann  
► **Teilaufgabe:** 10 000 Exemplare



## „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 Verdis 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.“

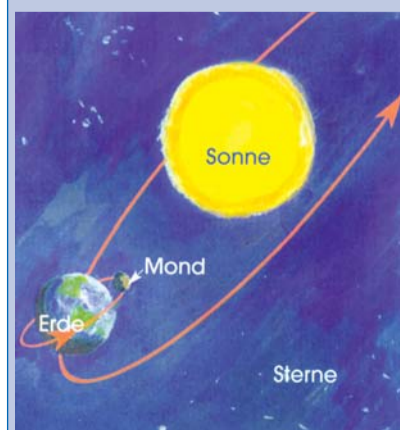
Weitere Infos unter [www.teuto-inserv.de](http://www.teuto-inserv.de) (vv)



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

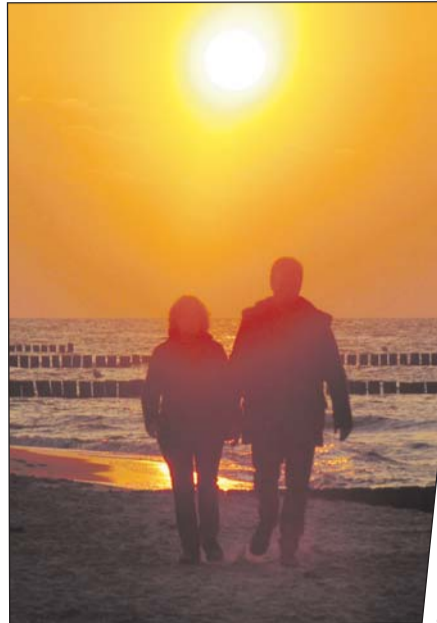
Im Frühling zieht ein besonderer Zauber durchs Land

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

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