



Lebenshilfe

Kostenlos zum Mitnehmen

journal

Zeitung der Lebenshilfe Minden

Ausgabe 2/2009

Vereine im Mühlenkreis: Showband Phantom Brigade

Die Showband Phantom Brigade ist eine Abteilung des Schützenvereins Wagenfeld-Haßlingen. Sie wurde bereits 1969 als Fanfarenzug gegründet. In den Jahren 1994/95 erfolgte eine Umstrukturierung und Modernisierung. Aus dem Fanfarenzug wurde die **Showband Phantom Brigade**. Die Band besteht aus zwei Einheiten: den Blechbläsern („Brass“) und den Schlagwerkern („Percussion“). Zusammen ergeben beide Gruppen die Showband, die neben abwechslungsreicher Musik für jeden Anlass auch eine **Musik-Show** darbieten kann.

Ein vielseitiges Programm kennzeichnet die flexible Band. Sie ist damit bei jeder Veranstaltung einsetzbar. Das große Repertoire der Showband umfasst Melodien aus Rock und Pop, Filmmusik, Musicals, traditionelle Musik und Jazz.

Von 50er- und 60er-Jahre-Hits wie „Lollipop“ und „Hey! Baby“ über neuere Popular Music (etwa „You Can Call Me Al“ von Paul Simon) sowie Film- und Musical-Themen (z. B. „When A Men Loves A Women“, „Aquarius“ und „The Lion Sleeps Tonight“) bis hin zu spani-



Phantom Brigade

Foto: Archiv Phantom Brigade

schen Arrangements und traditioneller Marschmusik – die Showband Phantom Brigade zeigt sich sehr vielseitig!

Ob Show-Veranstaltung, Konzert, Stadtfest, Straßenparade, Umzug, Volksfest, Firmenfeier, Musikfestival oder Sport-Veranstaltungen – die Phantom Brigade

ist vielfältig einsetzbar und immer eine Bereicherung für Ihre Veranstaltung!

Mit ihrem modernen und vielseitigen Programm hebt sich die Band ganz deutlich von herkömmlichen Musikvereinen ab. Hochwertige Unterhaltung, optisch und akustisch, für Jung und Alt! Viele Erfolge bei

Wettbewerben und die Begeisterung der Zuschauer sind ein Indiz für das gute Produkt.

Die Showband ist sehr publikumswirksam und abwechslungsreich unterhaltend. Zahlreiche Auftritte im In- und Ausland belegen die wachsende Beliebtheit der Phantom Brigade.

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**

Lebenshilfe verbindet

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen!

Unterstützen Sie Menschen mit Behinderung bei ihren Aktivitäten (Besuch von Veranstaltungen, Fahrdienste, Spaziergänge, handwerkliche Tätigkeiten u. v. m.). Nützliches tun – und dabei aktiv bleiben: Durch Ihr persönliches Engagement helfen Sie Menschen mit Behinderungen, sich in die Gesellschaft zu integrieren und können erleben, wie unsere Bewohner/-innen Ihr Leben bereichern.

Kontakt: Elke Hormann und Gisela Kacmaz, Telefon (05 71) 38 51 21 02

Spendenkonto:

Sparkasse Minden-Lübbecke
Inhaber: Lebenshilfe
BLZ: 490 501 01
Konto-Nr.: 0 085 002 616

Das Allwetter-Dach mit Pfiff – Der Hit in Europa!



Kielgast Lamellendächer stellen alles in den Schatten! Die ideale Überdachung für Ihre Terrasse, Balkon, Freisitz usw. Auch für Sommer- und Wintergärten bestens geeignet. Ebenfalls langjährig bewährt in der **Gastronomie** für **Biergärten** und **Caféterrassen** etc.

Ihre Fachberatung vor Ort:
0171 / 385 63 11

Auf'm Brinke 14 · 59872 Meschede
Tel.: 0291 / 7422 · Fax: 0291 / 50948
www.vario-kielgast.de
info@vario-kielgast.de

Bewährte Qualität
Unser Rundum-Service ist immer für Sie da
AUS MEISTERHAND
Selbstreinigende Lamellen „Lotus Effekt“
KIELGAST
Vario Überdachungstechnik
Kielgast GmbH & Co. KG

Let's Dance integrative Disco im Bürgerhaus Espelkamp am 19.06.09

Vor knapp einem Jahr taten sich Mitarbeiter der Lebenshilfe Minden, der Lebenshilfe Lübbecke, der Diakonischen Stiftung Wittekindshof, des Ludwig-Steil-Hofs und der Diakonie Lübbecke zusammen, um ein gemeinsames Disco-Projekt zu veranstalten. Ziel für die Menschen die wir kennen und alle anderen Disco-Begeisterten, einen Ort zu schaffen, an dem gemeinsam gefeiert, abgetanzt und sich kennengelernt werden kann.

Tolle Showeinlagen

Am 19. Juni 2009 ab 19 Uhr kann jeder für zwei Euro dabei sein. Mirco Heinze, ehemaliger Stadionsprecher des Fußballbundesligisten VfL Bochum und Moderator bei Veranstaltungen der Lebenshilfe, moderiert Let's Dance. Die Tanzschule Hull aus Lübbecke hat mehrere Showeinlagen zugesagt. Der Bürgerverein Espelkamp unterstützt uns durch die Verfügungstellung des Bürgerhauses. Für das leibliche Wohl ist bestens



gesorgt. Getränke und Essen wird es zu fairen Preisen geben.

Richtig Gas geben werden hoffentlich die Jungs vom Musikteam Halten. Aber nach 25 Jahren Erfahrung haben DJs genug Erfahrung, um zu wissen, was das Publikum will und wie man einen „Schuppen zum Rocken“ bringt.

Ihre Lebenshilfe in Minden

Haus Lebenshilfe (Wohnstätte)
Lebenshilfe Wohnen NRW
gemeinnützige GmbH
Drabertstraße 21, 32425 Minden
Telefon (05 71) 2 11 35
ste@lebenshilfe-nrw.de

Familientlastender Dienst
Lebenshilfe Minden e. V.
Drabertstraße 19, 32425 Minden
Telefon (05 71) 9 74 05 00
www.lebenshilfe-minden.de

Ambulant Betreutes Wohnen
Paulinenstraße 1, 32427 Minden
Telefon (05 71) 97 40 50 20
www.lebenshilfe-minden.de

Arbeit mit der Lebenshilfe Minden gem. ALHMI GmbH
Paulinenstraße 1, 32427 Minden
Telefon (05 71) 97 40 50 25

Impressum Seite 1

► **Herausgeber:** Lebenshilfe NRW Wohnen gem. GmbH, Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon (05 71) 2 11 35, ste@lebenshilfe-nrw.de
► **Redaktion:** Norbert Steinhardt
► **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer, Monika Oncken, Geschäftsführerin
► **Teilaufage:** 10 000 Exemplare

Anzeigen

Urlaub mit der Familie
Lebenshilfe NRW bietet Wander- und Radtouren für Familien und Gruppen.
Sie möchten allein, zu zweit oder mit der Familie Urlaub machen? Ganz ohne den alltäglichen Rummel um Sie herum? Sich mal ausklinken vom Alltag und sich nebenbei noch sportlich betätigen?
Die Lebenshilfe NRW bietet Reiseangebote rund um das Thema „Urlaub mit der Familie“.
Weitere Infos, Termine und Preise finden Sie unter www.urlaubmitderfamilie.de



Unsere Mehrzweckhalle
können Sie gegen ein geringes Entgelt nutzen.
Für Familienfeiern, Geburtstags- oder für regelmäßige Treffen.
Größe ca. 9 x 9 m, Raum teilbar, plus kleine Küche
Sprechen Sie mich doch einfach an:
Norbert Steinhardt (05 71) 2 11 35

Hier könnte Ihre Anzeige stehen
Kontakt:
Telefon: (05 71) 2 11 35

Neue Serie im Lebenshilfe journal: Vereine im Mühlenkreis
Sie haben Interesse, Ihren Verein in unserer Zeitung vorzustellen?
Kontakt: Norbert Steinhardt (05 71) 2 11 35

„Ich erlebe bei dieser Sportart Besonderes“

Rollstuhlsport 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 Rollstuhlsport?



Rollstuhlsport 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 Rollstuhlsport 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 Rollstuhlsport 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, Rollstuhlsport 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. Rollstuhlsport 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

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

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.

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 und www.freilichtbuehnen.de. Das aktuelle Sommerprogramm der Freilichtbühnen in Deutschland kann kostenlos unter Telefon (0 23 81) 69 34 angefordert werden. (vw)

„Verlängerte Werkbank für Autozulieferer“

Integrationsunternehmen Teuto InServ GmbH aus Bielefeld beschäftigt 14 Menschen mit Behinderung

Ein 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.“

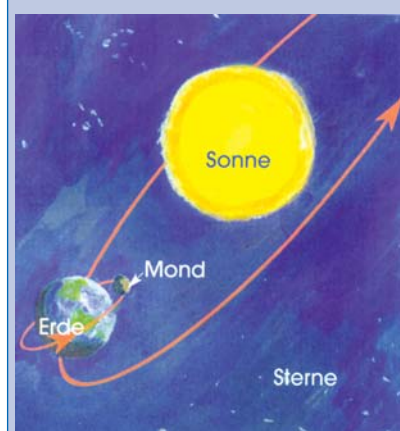
Weitere Infos unter www.teuto-inserv.de (vw)



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 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 (vw)

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

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 (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 „Rosi 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.“

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



Juliana Götze bei einer Theaterprobe.

Foto: Anja de Bruyn

Allerdings fällt es ihr ein bisschen schwer, traurige Dinge zu spielen. „Juliana mag es gerne sehr harmonisch“, sagt ihre Mutter. Als es hieß, Juliana soll die Hauptrolle im „Polizeiruf 110“ spielen, hätte es an der „Geschichte“ scheitern können.

Die 22-jährige Juliana Götze gehört seit fast zehn Jahren zum „RambaZamba“-Ensemble. In dem laut eigener Website „total verrück-

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)

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 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	

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

Weitere Sudokus
finden Sie im
Internet unter
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
www.lebenshilfe-nrw.de
- **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer
- **Redaktionsleitung, Vertrieb und Partnerakquise:** Beate Rohr-Sobizack
- **Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin
- **Foto Seite 2:** rothhaarsteig.de
- **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach
- **Gesamtauflage:** 303 000 Exemplare