

Tageskalender

Notdienste

Krankentransporte der Feuerwehr: ☎ 1 92 22 (rund um die Uhr).

Apotheken-Notdienst: Markt-Apotheke, Markt 5, Wiedenbrück, ☎ 57 76 00; weitere Infos über notdiensthabende Apotheken gibt es unter ☎ 0800/0 02 28 33 oder im Internet unter: www.akwl.de.

Beratung & Sprechstunde

Diakoniestation: Hauptstr. 90. 15 bis 17 Uhr Beratung häusl. Alten- und Krankenpflege, ☎ 0 52 42/ 93 65-61.

Dies & Das

Christkindmarkt: 14.30 Uhr: Beginn des Markttreibens, 15.30 Uhr: Hohnsteiner Theater spielt »Weihnachten mit Kasperk« und »Der verzauberte Räuber«, 19.30 Uhr: Panflöten-Show: »The Christian Family«, 21 Uhr: Abschlussmusik der Turmbläser.

Stammtisch der FDP: Für Mitglieder der Stadtverbände Rheda-Wiedenbrück, Langenberg und Rietberg. Ab 19.30 Uhr im Gasthof Schrage, Liesborner Straße 2, in Langenberg-Benteler.

Weihnachtsbasar in der Realschule

Rheda-Wiedenbrück (WB). Zum Weihnachtsbasar lädt die Osterath-Realschule für Donnerstag und Freitag ein. In gemütlicher Atmosphäre werden wieder selbstgemachte Dinge angeboten. Zeit zum Stöbern und Kaufen gibt es an Donnerstag zwischen 7.45 und 19 Uhr sowie am Freitag zwischen 7.45 und 13 Uhr. Auf der Homepage der Schule gibt es Informationen mit Bildern zu den angebotenen Artikeln.

@ www.oosterrath-realschule.de

Für Krippenspiel Kinder gesucht

Rheda-Wiedenbrück (WB). An Heiligabend führt die Familienkirche der Versöhnungs-Kirchengemeinde wieder das traditionelle Krippenspiel im Gemeindehaus in Rheda auf. Dafür werden noch Kinder gesucht, die gerne mitspielen wollen. Die Rollen werden beim ersten Probenstermin am Samstag, 30. November, von 10 bis 11 Uhr im Gemeindehaus, Ringstraße 60, vergeben. Auskünfte ☎ 0 52 42/4 06 75 01.

Wanderung bei Bad Iburg

Rheda-Wiedenbrück (WB). Die Rad- und Wandergruppe Wiedenbrück ist am Donnerstag, 28. November, wieder unterwegs. Die etwa 16 bis 18 Kilometer lange Wanderroute führt die Teilnehmer durch Bad Iburg. Die Wanderer treffen sich um 10 Uhr am Hallenbad in Wiedenbrück. Weitere Informationen gibt es unter der Rufnummer 0 52 42/54 42 4.

Putenschießen der Rhedaer Schützen

Rheda-Wiedenbrück (WB). Die Schützen des Schießvereins zu Rheda tragen von Donnerstag, 28. November, bis Sonntag, 22. Dezember, das Puten-Weihnachtspreisschießen aus. Geschossen wird während der Trainingszeiten, donnerstags von 19 bis 21 Uhr sowie sonntags von 10 bis 12 Uhr.

Burn-Out: »Frauen häufiger betroffen«

Der Mediziner Dr. Klaus R. Giesen hat in einem Buch seine Erfahrungen mit der Krankheit aufgeschrieben

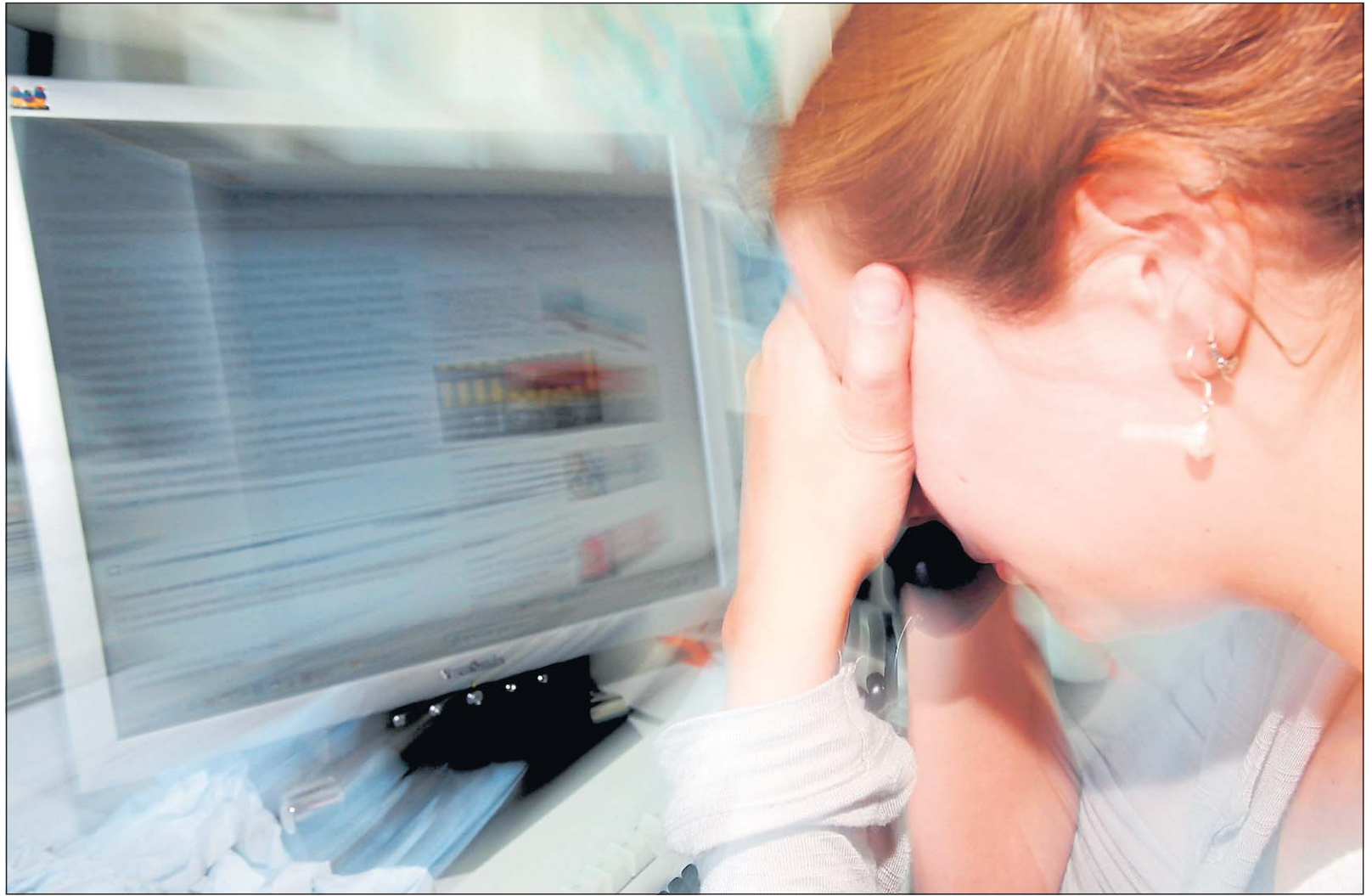
■ Von Florian Weyand

Rheda-Wiedenbrück (WB). Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwächen und Schlaflosigkeit: Die erste Diagnose für diese Symptome lautet häufig Burn-Out. Unter der Krankheit leiden mittlerweile immer mehr Deutsche. Der heimische Mediziner Dr. Klaus R. Giesen hat der Erkrankung ein ganzes Buch gewidmet.

In 25 Jahren als Allgemeinmediziner und Psychotherapeut in Rheda-Wiedenbrück hat Klaus Giesen viele Burn-Out-Fälle erlebt. Mit den Jahren habe die Anzahl immer mehr zugenommen, sagt er. Grund sei der stetig wachsende Druck – besonders im Berufsleben. »Die Menschen müssen immer mehr leisten und immer mehr arbeiten«, sagt der Mediziner, der im vergangenen Jahr seine Praxis geschlossen hat und nun im Rothaargebirge lebt. Dort hat er in den vergangenen acht Monaten seine Erfahrungen zum Thema Burn-Out in einem 128 Seiten starken Buch zusammengefasst, das nun veröffentlicht worden ist.

Obwohl die berufliche Belastung häufig Grund für die Erkrankung ist, seien auch Arbeitslose von Burn-Out stark betroffen, sagt Giesen. Grund seien fehlende Anerkennung der Gesellschaft, Repressionen der Behörden oder mangelndes Selbstvertrauen. »Das sind Dinge, die für diese Menschen mental belastend sein können«, erklärt der Mediziner.

Zu den Risikogruppen gehören nach Meinung des Arztes aber



Immer mehr Menschen leiden in Deutschland unter dem Burn-Out-Syndrom. Betroffen sind Berufstätige aber auch Arbeitslose, denen der

stetig wachsende Druck zu schaffen macht. Vermehrt Frauen klagen über die verschiedenen Symptome. Foto: dpa

besonders Frauen. Zwar gebe es keine harten Zahlen, da die Definition der Erkrankung noch schwammig ist, Giesen vertraut bei der Feststellung jedoch auf seine praktische Erfahrung. »Frauen sind gefährdet, da sie oft nicht Nein sagen können. Und wer das nicht kann, der ist in Gefahr zu erkranken.« Als Beispiel nennt er Mütter, die sich um alle Belange ihrer Kinder kümmern: die sogenannten »Taxi-Mamas«.

Wichtig ist dem Mediziner, dass man Burn-Out nicht mit Depression verwechseln dürfe. Zwar glei-

chen sich die Symptome, doch »nicht jeder der Husten und Schnupfen hat, der hat auch gleich eine Grippe«, sagt Giesen. Denn während es für Burn-Out immer eine persönliche, mentale Ursache gebe, seien Depressionen an andere Faktoren gebunden. Das kann zum Beispiel schon die dunkle Jahreszeit sein.

Daher ist Burn-Out therapierbar, weiß der Arzt. Aber nur, wenn man selbst etwas an seinem Leben verändern möchte. »Die Krankheit ist nicht von außen, sondern nur von innen heilbar«, erklärt der

46-Jährige. Man müsse daher selbst tätig werden, rät der Mediziner, der Betroffene zu mehr Bewegung ermuntert. Denn der Mensch sei für den Ausgleich zwischen Belastung und Ruhe gemacht. »Bewegung ist unser Grundmuster«, sagt der Arzt. Das komme in der heutigen Arbeitswelt aber häufig zu kurz. Denn meist bietet vielen Menschen sogar der Feierabend gar keine Erholung mehr. Giesen empfiehlt daher ein »menschenge-rechteres Leben« sowie eine »sinnvolle Pausengestaltung«. Experten sprechen dabei von der

»Work-Life-Balance«. Doch wie diese aussieht, müsse jeder selbst gestalten. Wichtig ist: Lust dürfe dabei nicht im Vordergrund stehen. »Die Lust ist ein schlechter Ratgeber«, sagt Giesen.

● Das Buch »Burn-out! Katastrophe, Bedrohung oder Chance?« ist zum Preis von 3,99 Euro als E-Book für alle üblichen Geräte im Online-Shop von Amazon erhältlich. In zehn Kapiteln zeigt Dr. Klaus R. Giesen auf, wie Burn-Out entsteht, was man dagegen tun kann und wie man der Erkrankung vorbeugt.

Comedy-Preisträger auf der Bühne

Michael Krebs stellt im Reethus sein neues Programm »Zusatzkonzert« vor

Rheda-Wiedenbrück (WB). Michael Krebs mixt musikalisches Können mit Charme, Schlagfertigkeit und Humor. Dazu kommt eine große Prise Unverschämtheit und – nicht zu vergessen – ein wenig Boshaftigkeit. Das Ergebnis kann sich sehen und hören lassen. Mit seinem neuen Programm »Zusatzkonzert« kommt der bekannte Comedian im Rahmen des Kleinkunst-Six-Packs am Mittwoch, 11. Dezember, um 20 Uhr ins Reethus nach Rheda-Wiedenbrück.

Bei Krebs ist der Titel »Zusatz-

konzert« übrigens nicht Programm, sondern, wie er mit einem Augenzwinkern verrät, eiskaltes, billiges Marketing.

Seine Bühnenshow hat es, allen Unkenrufe zum Trotz, in sich. Michael Krebs kann nämlich rotz-frech und schmutzig sein – zucker-süß und böse. Er wirft sich voll Leidenschaft in die Musik, manchmal drischt er den Flügel wie eine Rockgitarre. Dann streichelt er ihn wieder und lässt ihn schnurren wie ein nachhaltiges Kätzchen. Michael Krebs: »Das Wort »Kätz-

chen« haben wir hier nur eingebaut, um die Youtube-Generation abzuholen. Und die anderen? Die kommen weil's rockt, schlaue und witzig ist.« Auf die Show des Comedy-Preisträgers darf man gespannt sein. Schließlich will er den Beweis antreten, dass Comedy intelligent und Kabarett dreckig sein kann.

Eintrittskarten zum Preis von 20 Euro sind bei der Flora Westfalica unter ☎ 0 52 42/93 01-0 oder im Internet unter www.flora-westfalica.de erhältlich.



Nehmen die Auszeichnung entgegen (von links): Betreuungslehrer Dr. Stephan Lampenschief sowie die Schüler Patrik Finger, Thorben Böger, Maike Klinkemeier und Anncristin Horstkötter.

Einstein-Schüler entwirren Kabel-Salat

Platz zwei bei Wettbewerb des Fraunhofer-Instituts

Rheda-Wiedenbrück (WB). Jeder Besitzer eines Smartphones oder MP3-Players kennt das Problem: Gerade noch Musik gehört, das Gerät und die Kopfhörer in die Tasche gesteckt und schon sind die Kabel verknottet. Für ihre technische Lösung des Problems sind die Schüler des Einstein-Gymnasiums mit einem Preis des Fraunhofer-Instituts geehrt worden.

Das für viele leidige Problem löste das Schülerteam unter Einsatz modernster Konstruktions- und Produktionstechniken. Und wurde dafür mit dem bundesweit ausgeschriebenen zweiten Platz beim Theo-Prax-Preis ausgezeichnet, der alljährlich für hervorragende Projektarbeiten vergeben wird. Für ihr Projekt verließen die Schüler den Klassenraum. Im Coolmint-Schülerlabor an der Universität Paderborn erweiterten sie ihre Kenntnisse über die Programmierung mit einer CAD-Software. Anschließend ließen sie ihre Ent-

würfe mittels 3D-Verfielfältiger ausdrucken. Partner für diese Disziplin war das an der Universität Paderborn angesiedelte DMRC, die über derartige moderne 3D-Drucker verfügen.

Immer wieder neu auftauchende Probleme bei der Konstruktion des »Headphonesavers« wurden in zahlreichen Überarbeitungsschritten gelöst. »Die Funktionalität wurde zunehmend erweitert«, berichtete Dr. Stephan Lampenschief, der das Projekt als Lehrbegleitete. Zugleich erhielten die Schüler Einblicke in das Betriebsmanagement und erarbeiteten sich Grundlagen des Produktmarketings. »Unser Team war ja bereits bestens geschult durch die »Teutolab«-Experimente an unserer Schule«, erklärte Lampenschief.

Nach der erfolgreichen Präsentation beim Abschluss des Projekts bewarb sich die Schülergruppe schließlich um den Theo-Prax-Preis. Vor einigen Tagen nahm das Schülerteam zusammen mit Dr. Stephan Lampenschief am Fraunhofer-Institut in Pfnal die Auszeichnung im Rahmen einer feierlichen Preisverleihung in Empfang.

In Vaihingen lieben gelernt

Norbert und Maria Bettentrup feiern heute Goldene Hochzeit

Rheda-Wiedenbrück (de). Vor 50 Jahren haben sich Maria Müllner und Norbert Bettentrup in einer katholischen Kirche in Vaihingen (Baden-Württemberg) das Jawort gegeben. Heute feiern sie mit Familie, Nachbarn sowie Freunden und Bekannten die Goldene Hochzeit.

Der Ehestart brauchte wegen des jugendlichen Alters des Paares Durchsetzungsvermögen. Widrigkeiten wurden aber gemeinsam überwunden. Vier Töchter und zwei Söhne kamen zur Welt. Bis auf einen Sohn, sind alle verheiratet und längst wirtschaftlich versorgt. Neun Enkelkinder haben sich eingefunden. Sie bereiten dem Goldpaar durch Munterkeit, gute Schulnoten und nachhaltige Sportbegeisterung große Freude. Obwohl nicht alle in der Nähe wohnen, ist die Wohnung der Jubilare oft Ziel des Nachwuchses. Jede Gelegenheit des Zusammenkommens wird genutzt.

Norbert Bettentrup, gebore-

ren 1942, wuchs in Wiedenbrück auf und absolvierte eine kaufmännische Lehre. Arbeitsstellen führten ihn durchs Land. Zum Beispiel nach Dortmund und Frankfurt. Auch Vaihingen war ein Ziel. Dort lernte er seine Frau kennen und

lieben. So oft es geht, genießt er mit seiner Frau die Natur. Sie gehen regelmäßig Schwimmen, fotografieren Kinder und Enkel sowie Urlaubslandschaften, legen Bastelstunden ein oder treffen Gott und die Welt beim Marktbesuch.

Die Goldbraut tanzt leidenschaftlich gerne, ist kunstinteressiert, sammelt mit Sachverstand Porzellan, sucht auf Trödelmärkten immer nach Schnäppchen. Ihre offene Art, gestützt durch ihre angenehme, süddeutsche Aussprache, die sie in ihrer langen Westfalenzeit beibehalten hat, wird von ihrer Umgebung geschätzt. Sie kocht und backt und beweist in ihrer modernen Küche, aber auch mit Gerichten der alten Heimat, ihre Kochkunst. Nach einer Ausbildung als Hauswirtschafterin ist sie noch in Übung. Beide Jubilare lieben Musik, haben zuerst die Kinder an dieses Hobby geführt und jetzt die Enkel. Klavier und andere Instrumente stehen bereit.



Feiern heute Goldene Hochzeit: Das Ehepaar Maria und Norbert Bettentrup. Foto: Ide