



Ihre Zeitung vor Ort

Gutenbergstraße 2, 33790 Halle / Westfalen
E-Mail: halle@haller-kreisblatt.de

Anzeigen 0 52 01/15-111
Leserservice 0 52 01/15-115

Ansprechpartner Redaktion:
Herbert Gontek (hego) 0 52 01/15-120
Rolf Uhlmeier (Rolf) 0 52 01/15-122
Andreas Großpietsch (AG) 0 52 01/15-123
Nicole Donath (nic) 0 52 01/15-124
Anja Moench, Sekretariat 0 52 01/15-121
Fax Redaktion 0 52 01/15-165

Geschäftsstelle Halle
Rosenstraße 15 0 52 01/15-118

www.haller-kreisblatt.de

Zitat des Tages



»Es gibt Reinigungs-kolonnen, die hacken nach dem Putzen eben noch die Rechner.«

Thomas Spaeing, Unternehmensberater für Datenschutz aus Oesterweg, wird in seinem Beruf immer häufiger mit Wirtschaftsspionage konfrontiert.

Bauernweisheit:

St. Afra Regen, kommt den Bauern ungelogen.

Spruch des Tages:

Das Rezept für die Gelassenheit ist ganz einfach: Man darf sich nicht über Dinge aufregen, die nicht zu ändern sind.

Helen Vita

Gedenktag:

1928 wurde die Kabarettistin und Schauspielerin Helen Vita geboren. 1947 gelang dem Norweger Thor Heyerdahl mit dem Holzfloß »Kon Tiki« nach über drei Monaten die Durchquerung des Pazifiks. 1957 starb der amerikanische Schauspieler Oliver Hardy. 1988 einigten sich die am Angola-Konflikt beteiligten Staaten auf einen sofortigen Waffenstillstand.

Küchenzettel:

Tomaten-Käse-Omelett.

Der Tipp:

Gegen lästige Insekten schützen ätherische Öle: Eukalyptus, Minze, Zitrone.

Landfrauen fahren zur Landesgartenschau

■ **Halle/Steinhagen (HK).** Der Landfrauenverband Brockhagen/Kölkebeck fährt am Dienstag, 24. August, zur Landesgartenschau nach Niedersachsen. Zum Programm gehört auch eine Stadtführung in Bad Essen. Der Bus startet um 8.30 Uhr am Brockhagener Schinkenkrug und macht um 8.40 Uhr am Gemeindehaus in Kölkebeck Halt. Auf die Rückfahrt gehts gegen 16.30 Uhr. Auch Nichtmitglieder können sich bei Marion Reckmeyer, (0 52 01) 73 49 56, anmelden.

Seniorenkreis trifft sich am Dienstag

■ **Halle (HK).** Der Seniorenkreis der evangelischen Kirchengemeinde Halle trifft sich wieder am kommenden Dienstag, 10. August, von 15 Uhr bis 17 Uhr im Martin-Luther-Haus. Gäste sind willkommen.



Gemeinsam stark: Lieselotte und Martin Kampwerth aus Hesselteich trainieren gemeinsam ihre Fitness.

FOTO: H. KAISER

„Dem Feind ins Auge blicken“

Fitnessstraining im Alter sorgt für mehr Lebensqualität

VON HEIKO KAISER

■ **Halle.** Brigitte Görlich sitzt auf dem Trimmrad und dreht ihre Runden. Seit mehr als zehn Jahren gehört regelmäßiges Fitnessstraining zum Wochenplan der Borgholzhausenerin. Und so schwitzt die 78-Jährige auch an diesem Mittwoch im Rehafit an der Bielefelder Straße. Wie sie, so entdecken immer mehr ältere Menschen, dass regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining die Lebensqualität erheblich steigert.

„Es kommt nicht darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden.“ Dieser markante Satz der ehemaligen Bundesfamilienministerin und renommierten Altersforscherin Prof. Ursula Lehr bringt es auf den Punkt. Wohl dosierte Anstrengung lohnt sich, gerade auch in späteren Lebensphasen.

Wie für viele ihrer Altersgenossen stand auch für Brigitte Görlich der Schmerz am Beginn der Wegstrecke zum regelmäßigen Training. Bereits im Alter von 20 Jahren bescheinigten ihr Ärzte, die Wirbelsäule einer 50-Jährigen zu haben. Wegen Abnutzungserscheinungen und der daraus resultierenden Schmerzen sei sie von Arzt zu Arzt gegangen. Doch weder physiotherapeutische Anwendungen noch Injektionen von Cortisonpräparaten brachten



Mobil: Karl-Heinz Gödeke trainiert zweimal pro Woche. FOTO: H. KAISER



Radeln für den Rücken: Seit Brigitte Görlich regelmäßig trainiert, sind ihre Rückenbeschwerden verschwunden, auch ohne Operation. FOTO: H. KAISER

Besserung. Schließlich drohte die Operation, zwei Wirbel sollten eingesteift werden. „Doch dann haben sie mich in der Klinik in Münster richtig in die Mangel genommen, mit Training. Die Schmerzen ließen nach, die OP wurde abgesagt. Stattdessen empfahl mir der Arzt, weiterzutrainieren.“ Und das tat Brigitte Görlich. Erst dreimal die Woche, später weniger. Heute dokumentieren die Röntgenbilder, dass sich der Zustand der Wirbelsäule in den zurückliegenden zehn Jahren nicht verschlechtert hat. Ein riesiger Erfolg. Nur noch ab und zu sitzt Brigitte Görlich im Wartezimmer einer orthopädischen Praxis. Ihre Zeit ist dennoch knapp bemessen. Genug geredet. Sie will trainieren. „So, jetzt will ich aber wieder was tun“, sagt sie und fügt erklärend hinzu: „Denn heute Mittag muss ich zu Hause ja noch kochen, für acht Leute.“

Auch Karl-Heinz Gödeke weiß, was er dem regelmäßigen Training zu verdanken hat. „Wenn ich nicht trainieren würde, säße ich schon im Roll-

stuhl“, sagt der 77-Jährige, der an einer Erkrankung des peripheren Nervensystems leidet. Zweimal die Woche führt ihn seit nunmehr zehn Jahren der Weg ins Studio. „Manchmal kostet es schon Überwindung“, gibt er zu, während er auf dem Ergometer schwitzt. Doch der Einsatz lohnt sich. Der Ascheloher ist froh, sich durch das Training seine Mobilität erhalten zu haben. Nicht nur in den Beinen. Kraft und Gefühl in den Armen ist für ihn mindestens ebenso wichtig, um seinem Hobby nachzugehen, der Steinbildhauerei.

„Morgen!“ Lieselotte (66) und Martin Kampwerth (67) betreten den Trainingsraum, wie an jedem Mittwoch. Sport haben sie immer betrieben, erzählt die Hesselteicherin und erinnert sich an Zeiten, als sie einmal eine erfolgreiche Sprinterin war. Ihr Mann strampelt derweil auf dem Sitzrad. „Wer weiß denn, ob ich mich heute überhaupt noch bewegen könnte, wenn ich nicht trainieren würde?“, fragt er in den Raum. Denn Martin Kampwerth hat

zwei künstliche Hüftgelenke, auch eine Herzklappe wurde ersetzt. Regelmäßiges Training brachte ihm die Beweglichkeit zurück, viermal in der Woche ist er heute sportlich aktiv. Neben den Übungseinheiten im Studio schwimmt er und ist Mitglied einer Herzsportgruppe. Seine Medikamente hat er komplett abgesetzt. Heute braucht er weder Antirheumatika noch Cortison und auch keine Schmerzmittel mehr. Regelmäßiges Training heißt die heilende Arznei. Nicht jeden Tag schmeckt sie süß. „Doch ich sage immer, man muss dem Feind ins Auge blicken“, sagt Martin Kampwerth und lacht. Dann klopft er an ein Trainingsgerät und fügt hinzu: „Toi, toi, toi, meine Herzklappen klappern so vor sich hin.“

Es herrscht eine gute Stimmung im Raum, trotz Anstrengung und sommerlicher Hitze. Immer ist Zeit für einen kurzen Plausch. Man kennt sich eben seit vielen Jahren.

„Es macht einfach höllischen Spaß. Ich fühle mich viel freier vom Kopf her und bin natürlich beweglicher“, sagt Astrid Alberding (68). Wenn sie hört, was 20 Jahre jüngere Menschen über ihre Befindlichkeiten erzählen, denkt sie manchmal für sich: „Wie alt seid ihr eigentlich?“

Denn es kommt eben nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.



Mit Freude: Astrid Alberding hat Spaß beim Training. FOTO: H. KAISER

25. Fahrturnier des RFV Halle

■ **Halle (anke).** Das 25. Fahrturnier des RFV Halle beginnt heute um 8 Uhr auf der Turnieranlage am Schloss Tatenhausen. Neben dem Kampf um die gelben Schleifen gilt es auch, Punkte für die Kreismeisterschaft und den Westfalen-Cup zu sammeln. Das Turnier beginnt mit den Dressur- und Hindernisprüfungen für Einzelpänner. Die Westfalen-Cup-Teilnehmer gehen ab 8.30 Uhr an den Start. Den ganzen Tag über sind Ponys und Pferde als Einzel- oder Zweiergespann in der Dressur und im Hindernisfahren zu sehen. Die Vierspanner starten am Sonntagmorgen gegen 9 Uhr. Ab 11.30 Uhr sind die Geländeprüfungen dran. Zunächst sind die Einzelpänner im Tatenhauser Wald zu sehen, ab 14.30 Uhr dann die Vierspanner. Für die Gäste hat der RFV Halle wieder ein abwechslungsreiches Angebot an Kaffee, Kuchen, Brötchen und anderen Kleinigkeiten vorbereitet. Nähere Informationen im Internet unter www.schobo-timing.de.

Hebammensprechstunde

■ **Halle (HK).** Die Hebammensprechstunde in der Haller Herz-Apotheke findet am Montag, 9. August, in der Zeit von 10.30 bis 11.30 Uhr ausnahmsweise mit Hebamme Katja Will statt. Schwerpunktthema ist die Gewichtsermittlung der Säuglinge. Viele Mütter interessiert gerade am Anfang, ob die Säuglinge gut zunehmen und ob das Gewicht zum Alter und zur Größe passt. Das Wiegen gibt Sicherheit über den Entwicklungsstand der Kinder zwischen den U-Untersuchungen beim Arzt. Um die Gewichtszunahme ihres Kindes besser verfolgen zu können, bekommt jedes Kind einen eigenen Babywiegepass. Natürlich ist wie immer auch Zeit für alle Themen wie zum Beispiel die Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, die richtige Körperpflege der Kleinen, Schwangerschaftsbeschwerden und die Umstellung von Stillen oder Flasche auf Beikost.

Bogenschießen im »TaWala«

■ **Halle (rolf).** Zum Bogenschießen in den Garten des »TaWala« an der Versmolder Straße in Bokel laden am heutigen Samstag ab 15 Uhr Café-Inhaberin Dorothee Schaale und Armin Meier-Kühn ein. Unter Anleitung des Meisters können Anfänger im Garten des Cafés gegen einen kleinen Obolus Pfeile »fliegen« lassen, wie es Armin Meier-Kühn ausdrücken würde. Genutzt werden ein Anfängerbogen und entsprechende Pfeile. Auch Fragen rund um den Umgang mit Pfeil und Bogen beantwortet Armin Meier-Kühn gern. Der Erlös des Bogenschießens wird einer karitativen Einrichtung in der Lindenstadt zugutekommen. Wie immer bietet Dorothee Schaale Kaffee und selbst gebackenem Kuchen im alten Badehaus und im Garten an.



Ein Herz fürs Leben

■ **Halle (rolf).** Ihr erstes Hindernis auf ihrem neuen Weg haben Lara und Jan Lakemper souverän aus dem Weg geräumt. Nach der Trauung im Haller Standesamt durchschritt das junge Brautpaar zunächst das Spalier der Landjugend Hörste. Ganz vorsichtig und langsam – nicht aus Angst vor den aufgerichteten Forken der Landjugend, sondern weil Blumenmädchen Enya liebevoll die Blüten in aller Ruhe auf den Weg verteilte. Anschließend mussten Lara und Jan ein großes Herz aus einem weißen Laken schneiden, mit kleinen Nagelschere versteht sich. Mit geschickten kleinen Schnitten legte Lara schnell einen Vorsprung vor, den Jan auch mit furiosem Endspurt nicht mehr aufholen konnte. „Ich war nur drei Jahre im Kindergarten“, scherzte Jan mit Blick auf fehlende Fingerfertigkeit. Ihr Herz füreinander haben Lara, geborene Stolte, und Jan Lakemper übrigens schon vor langer Zeit entdeckt: Vor genau zehn Jahren, am 5. August 2000, lernten sich die Angestellte und der Verlagsmitarbeiter des *Haller Kreisblattes* auf einer Freizeit in Norwegen kennen und lieben. Gefeierte wurde am Freitag auf dem Meierhof Rassfeld in Gütersloh mit vielen Freunden und Verwandten. Bereits zur standesamtlichen Trauung im Haller Rathaus hatten sich bei strahlendem Sonnenschein viele Gratulanten eingefunden, die das Brautpaar mit den besten Wünschen bei den ersten Schritten ins Eheleben begleiteten. Die Mitarbeiter des *Haller Kreisblattes* schließen sich gerne an: „Viel Glück, Lara und Jan!“

FOTO: N. NOLTE