



Kinderkost: Die richtige Ernährung

Eine vielseitige, ausgewogene Kost mit Gemüse, Obst, Getreide und Milchprodukten, aber auch Fisch, Fleisch und Eiern versorgt uns mit notwendigen Nährstoffen. Doch was und wie viel davon brauchen eigentlich Kinder? Der neu aufgelegte Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ der Verbraucherzentrale erläutert, wie der Nährstoffbedarf von Kindern gedeckt werden kann und liefert dazu außerdem viele Rezeptideen.

Denn Kinder brauchen keine Extrawurst: Knusperjoghurt, Kindermüsli und Bärchenwurst sind nicht besser als andere Produkte. In der Werbung wird Eltern zwar gern ein gutes Gefühl vermittelt, wenn sie sogenannte Kinderlebensmittel kaufen. Doch besonders geeignet, etwa weil sie weniger Zucker oder keine Aromen enthalten, sind sie nicht. Im Gegenteil: Teilweise sind sie süßer als vergleichbare Produkte für Erwachsene, sagen die Verbraucherschützer. In dem Ratgeber finden sich Informationen rund um das Thema Ernährung für Kinder – und 85 Rezepte zum Nachkochen, auch für süße Speisen. Tipps für den Einkauf und eine Checkliste für die wichtigsten Vorräte runden das Buch ab.

Den Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost – Einfach, schnell und lecker“ kann im Internet unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter Tel. (02 11) 38 0 95 55 bestellt werden. Außerdem ist er in der Beratungsstelle der Verbraucherzentralen in Lippstadt, Woldemei 36/38, oder unter Tel. (0 29 41) 94 88 20 und im Buchhandel erhältlich.

Winkelmaß, Zirkel und Bibel

OVERHAGEN ■ Rund um Winkelmaß, Zirkel und Bibel dreht sich der Gästeabend der Freimaurerinnenloge Liliith am Mittwoch, 7. November, zum Thema „Freimaurerische Symbole – das Buch der Heiligen Gesetze“. Beginn ist um 19.30 Uhr im Logenhaus, Schlossgraben 2, in Overhagen. Interessierte sind dazu willkommen, sich über die Freimaurerei zu informieren. „Nach dem Gästevortrag über Winkelmaß und Zirkel beschäftigt sich dieser Abend mit einem weiteren Symbol der Freimaurerei, der Bibel“, heißt es in der Ankündigung. Sie werde in der Freimaurerei als Schrifttragendes Objekt verwendet und „besitzt als Werkzeug der Erkenntnis Impulscharakter“. Der Gästeabend ist für Interessierte offen. Weitere Informationen und Anmeldung per E-Mail an sekretaerin@loge-lilith.de.



Ihr Draht zu uns:
Redaktion Lippstadt
Telefon 201-203 oder 204
Telefax 201-209
E-Mail: redaktion@derpatriot.de

Anzeigen
Telefon 201-111
Telefax 201-249
E-Mail: anzeigen@derpatriot.de

Zustell-Service
Mo.–Fr. Telefon 201-444
Samstag Telefon 201-00
Telefax 201-304
E-Mail: vertrieb@derpatriot.de



Das Angebot reichte vom „Experimentieren mit Professor Proton“ bis zum Basteln fantasievoller Kosmetiktäschchen: Bei der zehnten Auflage des Mädchenaktionstags konnten die Besucherinnen nach Herzenslust testen und probieren. ■ Fotos: Wissing

„Man kann hier ganz viel Neues ausprobieren“

Mädchenaktionstag mit Flugkörper-Experimenten und Kosmetiktäschchen

Von Helga Wissing

LIPPSTADT ■ „Und Action!“ – was normalerweise am Filmset der Auftakt zum Drehbeginn einer Spielszene ist, galt am Samstag auch für den Mädchenaktionstag im Cineplex. In der ganz besonderen Location eines Kinos fand nämlich die zehnte Auflage der von der Arbeitsgemeinschaft Mädchen und der Gleichstellungsstelle der Stadt Lippstadt initiierte Veranstaltung statt. Auf zwei Ebenen und in mehreren Kinosälen gab es eine Fülle von Angeboten, die die Mädchen ausprobieren konnten.

Großen Anklang fand etwa die Möglichkeit, sich ein Airbrush-Tattoo aufbringen zu lassen. Absolut abwaschbar, erklärte Angela Rubino vom Mehrgenerationenhaus Mikado. Die elfjährige Ninas Schulte-Stratmann entschied sich für ein Herzmotiv, das zuvor mit Hilfe einer Schablone aufgebracht wurde.

Daniela Franken, die für die richtige Lösung eines kleinen Rätsels, das sich natürlich um das Thema Film



Abwaschbare Airbrush-Tattoos gab's am Stand des Mehrgenerationentreffs Mikado.

drehte, Wunscherfüller unter den Mädchen verlorste, freute sich über die Resonanz. „An die 200 Mädchen könnten es wohl sein“, schätzte die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Lippstadt am frühen Nachmittag. Erste begeisterte Resonanz sei auch schon von den Mädchen gekommen. Dabei habe vor allem auch das Angebot von Professor Dr. Ulrich Schneider

von der Hochschule Hamm-Lippstadt großen Anklang gefunden. „Experimentieren mit Professor Proton“ lautete der kleine Workshop, angelehnt an die erfolgreiche TV-Comedyserie „The Big Bang Theory“. Dabei konnten die Mädchen unter anderem aus Papier und Trinkhalmen kleine Flugkörper herstellen, die ganz ohne Elektronik einen spektakulären Auftrieb be-

kommen.

Natürlich durfte bei einem Mädchenaktionstag auch das Thema „Mädchenkram“ nicht ganz fehlen. Mitarbeiterinnen einer Drogeriekette bastelten mit den Mädels fantasievolle Kosmetiktäschchen und gaben Tipps für ein fantasievolles Fingernagelstyling.

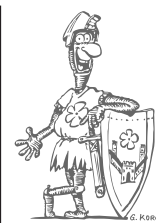
Der Sozialdienst katholischer Frauen hatte sogar ein kleines Fotostudio aufgebaut, ausgestattet mit jeder Menge Requisiten. Die Freundinnen Jana (11), Ariana (10) und Selda (12) ließen sich mit Federboa, Sonnenbrille und Glitzermikrofon gleich mal im glamourösen Hollywood-Look ablichten. „Die Angebote sind einfach toll hier“, lobt Jana: „Man hat richtig Spaß.“

Vanessa Hagemann aus Erwitte und Lena Lettmann (18) aus Lippstadt sind nicht viel älter als die meisten Besucherinnen hier. Sie gehören zur Jugendgruppe von Unicef Lippstadt. Am Samstag stellten sie die Organisation vor, hatten aber auch eine schöne Aktion mit dem Titel „Wovon träumst Du?“ mitgebracht. Dabei konnte man seine Wünsche und Träume auf ein Blatt Papier schreiben oder zeichnen und an einen großen Traumfänger hängen. Der wird demnächst in der Thomas-Valentin-Stadtbücherei zu sehen sein.

Sport und Tanz waren, ganz klar, auch wieder dabei. Es gab Hiphop- und Streetdance-Workshops vom Tanzstudio Neitzke. In kurzer Zeit übte Dagmar Lombardi eine kleine Choreografie mit den Teilnehmerinnen ein. Das temperamentvolle Ergebnis wurde am Ende der Veranstaltung präsentiert und mit viel Applaus belohnt. Auch Nele Kaipig (11) machte dabei begeistert mit und fand für den gesamten Mädchenaktionstag ein dickes Lob: „Ich tanze sehr gern und interessiere mich für vieles, man konnte hier ganz viel Neues ausprobieren.“



Der Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) hatte beim Aktionstag im Cineplex sogar ein kleines Fotostudio aufgebaut, in dem sich die Mädels ablichten ließen.



GRAF BERNHARD

...freut sich wie Bolle über die schöne, nun leider vergangene Herbstwoche. „Jeder Tag ein Fest“ hatte das Motto gelaute und genauso, findet der Edelherr, ist es auch gewesen. Die Schausteller, mit denen er gesprochen hat, sind ebenso zufriedener wie die vielen großen und kleinen Besucher, die teil-

weise von weit her gekommen sind, und die Einzelhändler, die an den beiden verkaufsoffenen Sonntagen nicht enttäuscht wurden. Dass es auch keine größeren Zwischenfälle gab, die ja zu vielen Jahrmärkten leider immer wieder dazu gehören, findet Graf Bernhard darüber hinaus richtig klasse. So muss das sein und so freut er sich schon jetzt auf das nächste Jahr, wenn ihm wieder der Duft von gebrannten Mandeln, Popcorn, Champignons und Reibekuchen um die Nase weht. Der bleibt übrigens ganz schön lange in den Klamotten hängen, hat der Graf gehört, aber mit seiner Ritterrüstung hat er das Problem ja gottlob nicht!

Der Patriot VOR 60 JAHREN

war der Riesenerfolg des „Rübezahl vom Elfenfant“ eine Schlagzeile wert. Unter 300 Konkurrenten wurde der Lippstädter Rothaar-Rüde Bundessieger. Auf der internationalen Rassehundeausstellung in Frankfurt gewann das Tier bzw. dessen Züchter eine Bronzeplastik in Form eines röhrenden Hirsches. Damit nicht genug: „Jasmin vom Elfenfant“ vom selben Züchter errang bei den Hündinnen die Note „Vorzüglich I“.

ZAHL DES TAGES

1,5

g hat der Rütthener Rallyepilot Oliver Frisse unserer Reporterin ins Heft diktiert und beschrieb damit die Beschleunigungskraft, die in Kurven auf den Körper des Rennfahrers wirkt. Aus 67 Kilo werden so 100 Kilo. Recherchen zu vergleichbaren Kräften brachten uns auf den Kinderspielplatz. Dort wirken auf ein Kind in der Kinderschaukel bis zu 2,5 g!

BLITZER

Geblitzt wird in Lippstadt auf der L 636, in Stirpe auf der Hauptstraße und in Rütthem im Schlangenpfad.



Wurden beim Tauschtag handelseinig: Manuel Sanchez (l.) und Wilhelm Wenzel. ■ Foto: Löseke

„Bis jetzt immer Glück gehabt“

Briefmarkentauschtag zur Herbstwoche

LIPPSTADT ■ Ganz vorsichtig nimmt Manuel Sanchez Briefmarke 104 und 105 mit der Pinzette auf und gibt sie Wilhelm Wenzel, der sie fein säuberlich in sein Steckblatt legt. Dienstmarken aus dem Dritten Reich sind das. Mit einem roten Kugelschreiber hakt Wenzel die Nummern in dem schwarzen Schnellhefter ab. Der Deal ist perfekt. Wenzel ist Briefmarkensammler, schon seit seiner Jugend, Manuel Sanchez Händler. Gerade sitzen sie im Lippstädter Rathausaal, in dem sich Briefmarken über Briefmarken stapeln – es ist nämlich Briefmarkentauschtag.

Schon zum 62. Mal fand der am Samstag im Rahmen der Herbstwoche statt. Drei Händler und allerlei Sammler aus der Umgebung tauschen, verkaufen und kaufen hier, was das Zeug hält. Mit Adleraugen betrachten sie die kleinen Postwertzeichen, diskutieren ein wenig – und schließlich wechseln die Marken die Besitzer. Das Durchschnittsalter der Sammler? Ganz schön hoch. Sanchez und Wenzel sind beide über 70 und damit voll im Durchschnitt. „Es sterben mehr als hinzukommen“, sagt Briefmarken-

sammler-Vereinigungs-Chef Heinrich Hühnerschulte. „Die Medienlandschaft verändert sich.“

Noch sind die Tauschtage aber gefragt, immer mehr füllt sich der Rathausaal. Auch Wolfgang Rasmussen aus Iserlohn präsentiert eine ordentliche Auswahl an Briefmarken. Er ist Sammler, verkauft hier aber eher, und das schon seit Jahren. „Das ist lukrativ hier. Bis jetzt habe ich immer Glück gehabt, einigermaßen gut verkaufen zu können.“

Manuel Sanchez hat sogar einen Brief von 1705 dabei. In Sütterlin und ohne Briefmarke – die gab's damals noch gar nicht. Was das wert ist? Das richtet sich ganz nach Angebot und Nachfrage. Sanchez spricht von einem „Liebhaberpreis“.

Insgesamt gibt's ein breites Spektrum, was man für die kleinen Freimarken ausgeben kann. Es beginnt bei wenigen Cents. Wolfgang Rasmussen hat ein Exemplar, das über 1500 Euro wert ist. „Das verkauft man aber nicht hier“, erklärt er. „Wenn sich jemand dafür interessiert, dann trifft man sich nachher irgendwo privat.“ ■ halö