

Wie Familien clever haushalten

■ **Löhne** (nw). Speziell für junge Familien bietet die Schuldnerberatungsstelle der Arbeiterwohlfahrt OWL in Kooperation mit der Volksbank Bad Oeynhausen-Herford einen Infoabend zum Thema „clever haushalten“ an. Gerade junge Familien stehen vor großen Herausforderungen. Finanzielle Grundkenntnisse werden immer wichtiger. Mehrere Termine gibt es in der Reihe „Finanzkompetenz für junge Familien.“

Auftakt ist am Montag, 15. Februar, um 18 Uhr im Haus der Beratung das Thema „cle-

ver haushalten“. Das Angebot ist für diejenigen gedacht, die sich Tipps zur Haushaltsplanung wünschen oder fragen: Wie kommt es, dass am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig ist? Stehen mir Sozialleistungen zu, durch die meine Einkommenssituation verbessert werden kann? Wie erreiche ich eine finanzielle Basis zu schaffen, um meine Wünsche zu verwirklichen?

Den Teilnehmern entstehen keine Kosten. Anmeldung ist erforderlich unter Tel. (0 57 32) 94 95 41 oder sbs-loehne@awo-owl.de.

Amüsanter Blick auf Gott und die Welt

Kirchengemeinde Oberbeck: Kabarettistin Sabine Henke zu Gast beim Dankeschön-Abend

■ **Löhne** (nw). Am kommenden Freitag, 12. Februar, stehen in Oberbeck Menschen im Mittelpunkt, die sich freiwillig oder beruflich für andere engagieren. Die Evangelische Kirchengemeinde lädt alle ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter ab 19 Uhr zu einem Dankeschön-Abend ins Gemeindehaus an der Kirchstraße ein. Neben gemeinsamem Austausch und Imbiss hat das Presbyterium dafür die Kirchen-Kabarettistin Sabine Henke eingeladen.

„Nix für Feiglinge!“ heißt ihr aktuelles Soloprogramm. Kirchenaustritte? Reformstau? Sinnkrise? Nein, Jammern ist nicht Henkes Ding. Heute ist Mut statt Wut angesagt. Gerade in der Kirche. Wäre da

nicht der gemeine, gemeindliche Dschungel, der sich selbst im Weg steht. Aber unterschätzen Sie sie nicht, die wackeren Treuen, den heiligen Rest. Der könnte nämlich tief Luft holen, intensiv träumen und zur Tat schreiten. Und dann bliebe kein Stein auf dem anderen und kein Auge trocken. Also: Lachen und machen.

Mit starkem Wortwitz, ausgefeilten Texten und darstellerischer Wandlungsfähigkeit stellt Sabine Henke, eine der profiliertesten Kirchenkabarettistinnen Deutschlands, ihre Figuren auf die Bühne. Die Frau kennt sich in Sachen Kirche bestens aus: 20 Jahre lang hat sie als evangelische Gemeindepädagogin in Iserlohn gearbeitet, seit 2001 ist sie als freiberufliche Kabarettistin in der gesamten Republik mit politischen und kirchlichen Themen unterwegs. Sich selbst bezeichnet sie als weltoffen.

Ihr Programm richtet sich an die mehr als 300 ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter, die in der Evangelischen Kirchengemeinde Oberbeck aktiv sind. Sie bilden das Rückgrat der gemeindlichen Arbeit von den Kinderspielgruppen über das Frauenfrühstück, die Verteilung des Gemeindebriefs und die kirchenmusikalische Arbeit bis hin zu den Seniorengruppen.



Komik der Kirche: Sabine Henke kennt sich aus.

40 Tage ohne blauen Dunst

Felix fastet: Nach 15 Jahren Nikotinsucht soll für unseren Redakteur jetzt Schluss sein. In der Passionszeit will er komplett auf Zigaretten verzichten – und gerne auch länger

VON FELIX EISELE

■ **Löhne.** Verzicht steht in diesen Tagen ganz oben auf der Tagesordnung. Die Fastenzeit ist es, die Menschen quer durch die Republik enthaltsam werden lässt. Meist sind es alltägliche Versuchungen, liederliche Laster und Angewohnheiten, die für 40 Tage beiseite geschoben werden. „Am Aschermittwoch ist alles vorbei“, heißt es dazu im Volksmund. Die einstige Erinnerung an das Fasten von Jesus Christus – sie ist zu einem individuellen Trainingsprogramm geworden: Wer sich im Verzicht übt, der weiß Dinge anschließend mehr zu schätzen.

Auch in der Lokalredaktion der *Neuen Westfälischen* geht man jetzt diesen Weg. Während Kollegin Susanne Barth auf den Spuren Atilla Hildmanns wandelt und sechs Wochen lang auf tierische Erzeugnisse jeglicher Art verzichtet, wage ich mich an mein wohl größtes Laster: Nach mehr als 15 Jahren Nikotinsucht entsage ich mich ab heute dem stinkenden Glimmstängel.

Eine Mammutaufgabe, sicherlich. Schließlich ist die Zigarette für mich mittlerweile mehr, als nur eine Versuchung. Sie ist allgegenwärtig, beeinflusst mein Denken und meinen Tagesablauf. Sie überbrückt die Langeweile, ergänzt sich geschmacklich mit Morgenkaffee oder Feierabendbier. Mehr noch: Sie fördert gesellige Gespräche und entspannt mich in stressigen Momenten. Auch, wenn ich mir zumindest die letzten beiden Punkte wahrscheinlich nur vorlüge: Seit ich bei einem Schüleraustausch zum ersten Mal an einer Kippe zog, ist der blaue Dunst zu einem Teil meines Lebens geworden.

Dennoch wage ich heute den Versuch, loszulassen. Oder besser: Genau deswegen. Denn so gern ich auch bislang geraucht habe, so gut weiß ich auch um die negativen Folgen

Be-scheid. Dass meine Kondition praktisch nicht mehr vorhanden ist, dass mein Krebsrisiko äquivalent zu meinem Blutdruck steigt, dass ich mein Geld ebenso gut verbrennen könnte, dass sich der Geruch in meiner Kleidung festsetzt, dass ich meine Mitmenschen in Leidenschaft ziehe.

Wenn ich in der Fastenzeit also auf etwas verzichten sollte, dann eindeutig auf Zigaretten. Schwer soll sie ja ohnehin fallen, die Enthaltensamkeit in der Fastenzeit. Und ein persönlicher Test obendrein. Wie standhaft kann ich sein? Wie schaffe ich es, meiner Sucht zu widerstehen? Wie lange halte ich durch? Sie, liebe Leserinnen und Leser werden es erfahren. Jede Woche in Ihrer NW. Dafür werde ich verschiedene Methoden ausprobieren, Spezialisten konsultieren, Ratschläge einholen und berichten. Eins aber ist schon jetzt klar: Sollte ich 40 rauchfreie Tage überstehen, dann können es ruhig noch mehr werden.



Helfen Sie unserem Redakteur!

- ◆ Im Internet kursieren fast unzählige Tipps, die bei der Rauchentwöhnung helfen sollen.
- ◆ Manche schwören auf Nikotinpflaster, andere auf entsprechende Sprays oder Kaugummis, wieder an-

- dere empfehlen sogar Hypnose.
- ◆ Haben auch Sie Tipps für den Entzug? NW-Redakteur Felix Eisele freut sich auf Ihre Ratschläge.
- ◆ Tel. (0 57 32) 1 06 52
- ◆ Mail: felix.eisele@nw.de



Kein Zurück mehr: Seine letzte Zigarette hat Felix Eisele noch genossen. Mit dem Ausdrücken beginnt sein Versuch. FOTO: SUSANNE BARTH

Anmelden für den Kinder-Flohmarkt im Raps

■ **Löhne** (nw). Für den mittlerweile 35. Second-Hand-Markt „Rund ums Kind“ im Stadtteilzentrum Raps werden am kommenden Montag, 15. Februar, ab 9 Uhr die Nummern vergeben. Anmeldungen werden unter Tel. (0 57 32) 79 77 entgegen genommen. Der Verkauf der nach Größen sortierten Frühjahrs- und Sommerbekleidung und allem anderen „Kinderkram“ findet am Sonntag, 13. März, in der Zeit von 14 bis 16 Uhr statt. Nähere Informationen dazu gibt es auch auf der Facebook Seite des Stadtteilzentrums unter [www.facebook.com / Stadtteilzentrum-Raps](http://www.facebook.com/Stadtteilzentrum-Raps)

Go-Special feiert Gottesdienst zum Thema Glück

■ **Löhne** (nw). Unter dem Titel „Einfach glücklich leben“ hat das Go-Special-Team für kommenden Sonntag, 14. Februar, einen Gottesdienst vorbereitet, dessen zentrales Thema die Suche nach dem Glück ist. Als Referent konnte der Direktor der Bibelschule Johanneum in Wuppertal, Pfarrer Burkhard Weber, gewonnen werden, der sich ab 19 Uhr im Gohfelder Gemeindezentrum Haupensiek, Großensieker Weg 16, mit den drängendsten Fragen zum Thema beschäftigt: Was ist Glück? Warum sind wir häufig unzufrieden, aber selten glücklich? Kann man überhaupt dauerhaft glücklich sein? Musikalisch umrahmt wird der Gottesdienst vom EC-Chor aus Vlotho, im Anschluss gibt es bei einem Imbiss Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Versammlung der Sterbekasse

■ **Löhne** (nw). Die ordentliche Versammlung der Sterbeversicherungskasse Menighüffen findet am kommenden Mittwoch, 16. März, um 19 Uhr statt. Treffpunkt ist in der Gaststätte „Dorfstuben“, Buschweg 12.

Anzeige

PENNY

Do, 11.2. - Sa, 13.2.

3112568

Qualitäts-Zertifikat

mit Siegel und geprüfter Qualität

Prüf-Nr. 3112568

Prüf-Nr. SG 3112568

Prüf-Nr. SG 3112568

Einkaufsgeld im Gesamtwert von 600.000 € und Chance auf 30 MINI One.

Mehr Infos auf penny.de/treue

Salat Salarico* Spanien, KL I Stück

0.79

Heidelbeeren* Chile, KL I 125-g-Schale 100 g = 0.79

0.99

FUNNY-FRISCH Chipfrisch Ungarisch 4 x 50-g-Packung 100 g = 0.75

1.49

MÜHLENHOF Frisches Schweine-Geschnetzeltes Mariniert 500-g-Packung 1 kg = 4.44

2.22

DALLMAYR Kaffee Classic* Kaffeegenuss mit vollem Aroma, gemahlen 500-g-Packung 1 kg = 7.54

3.77

EHRMANN Almighurt 3,8% Fett, verschiedene Sorten 150-g-Becher 100 g = 0.18

0.27

MÜHLENHOF Frisches Schweine-Filet kg

6.99

NUTELLA* Nuss-Nugat-Creme 500-g-Glas 1 kg = 3.50

1.75

Einfacher Transport

Für verstellbare Lattenroste geeignet

Bezug waschbar bis 60° C

7-Zonen-Kaltschaummatratze*

• Anti-Stress-Gewebe: Carbonfäden auf der Oberseite schützen den menschlichen Körper vor elektromagnetischen Wellen ab

• Hohe Unterstützung des Schulter-, Lenden- und Beckenbereichs für ein wohlthuendes Liegegefühl

• Härtegrad 2, medium

• Ca. H 15 x B 90 x L 200 cm, Stück 79.99

• Ca. H 15 x B 140 x L 200 cm, Stück 99.99

In vielen Märkten Mo - Sa von 7 bis 22 Uhr für Sie geöffnet. Bitte beachten Sie die Aushänge am Markt.

*Dieser Artikel ist nur vorübergehend und nicht in allen Filialen erhältlich. Aufgrund begrenzter Vorratmengen kann der Artikel bereits kurz nach Öffnung ausverkauft sein. Die Abgabe erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen. Alle Preise ohne Deko. Druckfehler vorbehalten. **PENNY Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln.**

06. KW - 02/03/05/06/07/08/09/10