

Gesunder Genuss

■ Selber backen macht Kindern nicht nur Spaß, sondern gibt ihnen auch ein Gefühl dafür, dass nicht alle Lebensmittel schon fertig aus dem Supermarkt kommen. Und: Kekse, die sie selbst gebacken haben, schmecken ihnen auch gleich viel besser.

Wer dabei an die vielen Kalorien denkt, kann aufatmen. Es gibt gute Tipps für gesunden Adventsgenuss Kekse und Plätzchen. Denn Lebkuchen, Zimtsterne & Co. müssen keine Dickmacher sein. „Naschen ist durchaus erlaubt“, sagt Heike Kussauer, Ernährungswissenschaftlerin bei der Techniker-Krankenkasse. Es gilt: bewusst und in Maßen genießen!

Wenn man gemütlich bei einer Tasse Tee und Kerzenschein sitzt, schmecken drei kleine Plätzchen besser als eine ganze Tüte Weihnachtsgebäck auf die Schnelle zwischendurch. Weitere Tipps für ein gesünderes Naschvergnügen: Sparsam zuckern: Bei vielen Rezepten lässt sich der Zuckeranteil um etwa ein Drittel reduzieren (etwa anstatt 150 Gramm nur 100 Gramm), ohne dass der gute Geschmack leidet. Fett reduzieren: Meist ist es möglich, weniger Butter, Margarine oder Schmalz zu nehmen als angegeben. Ein Teil Butter lässt sich zudem durch Buttermilch ersetzen. Und: Fette kann man auch gegen Pflanzenöle austauschen, zum Beispiel statt 100 Gramm Butter oder Margarine 80 Gramm Öl. Wer Schokolade als Zutat benötigt, sollte zu den bitteren Sorten mit hohem Kakaoanteil greifen. Denn Kakao ist gesund: Er enthält Kalium, Magnesium und Vitamin E, stärkt die Blutgefäße und stimuliert den Kreislauf. (mw)

Christkind ihn schon abgeholt? – und überhaupt: „Hast du denn schon mal das Christkind gesehen?“ Nein, das hatte noch niemand. Aber es wird wohl kommen. Erst recht, wenn so leckere Plätzchen auf dem Tisch stehen.

Ohne Fahrerlaubnis, mit Alkohol

■ Steinheim (nw/das). Fahren ohne Fahrerlaubnis aber unter Alkoholeinfluss wirft die Polizei einem 19-jährigen Motorrollerfahrer vor, den sie am Mittwochmorgen gegen 1.30 Uhr in der Hospitalstraße in Steinheim überprüfte. Dabei stellten die Beamten fest, dass der junge Fahrer nicht im Besitz einer Fahrerlaubnis für das Zweirad war. Außerdem war er alkoholisiert. Fahrzeugführern unter 21 Jahren ist fahren unter Alkoholeinfluss generell untersagt. Ein Strafverfahren gegen den 19-Jährigen wurde eingeleitet.

Pater Susai ist zu Gast

■ Steinheim (das). Eine besinnliche Adventsfeier mit Pater Susai veranstaltet die Caritas-Seniorengemeinschaft „Offene Tür“. Dazu sind alle älteren Bürger am Mittwoch, 15. Dezember, um 15 Uhr ins Pfarrheim eingeladen.

Kabarett trifft Irish Folk

■ Ottenhausen (das). Für die Veranstaltung „Kabarett trifft Irish Folk“ im Dorfgemeinschaftshaus sind alle Karten ausverkauft. Das teilte der Heimatverein Ottenhausen als Organisator der Veranstaltung am Samstag, 11. Dezember, mit.



Viele kleine Bäcker. Fast 30 Kinder kamen in die Weihnachtsbäckerei ins Begegnungszentrum der Kolpingfamilie Steinheim und waren begeistert.

FOTOS: SANDRA BRÖKEL

Oh, es riecht gut – oh, es riecht fein

Kolpingfamilie Steinheim lädt Mädchen und Jungen in die Weihnachtsbäckerei ein

VON SANDRA BRÖKEL

■ Steinheim. Wenn es draußen bitter kalt ist und Weihnachten vor der Tür steht, gibt es für Kinder nichts Schöneres als Plätzchenbacken. Das Kolpingbegegnungszentrum in Steinheim verwandelte sich für einen Nachmittag in die perfekte Weihnachtsbäckerei: „Zwischen Mehl und Milch macht so mancher Knilch eine riesengroße Kleckerei.“

Dieser Liedtext von Rolf Zuckowski passte zu dem bunten Treiben rund um die Holztsche. Fast 30 Kinder im Alter zwischen vier und zwölf Jahren backten und verzierten die Plätzchen mit viel Freude. Da war mächtig viel Leben in den Räumen. „Erst muss man den Teig ausrollen“, weiß die fünfjährige Paula, „und dann mit Förmchen ausstechen. Schau mal, genau so!“ Und schon greifen ihre klei-



Buntverziert: Marie präsentiert ihr erstes Plätzchen.

nen Hände nach Herz-, Stern- und Tannenbaumformen und stechen munter drauflos. Die Erwachsenen von der Steinheimer Kolpingfamilie haben an diesem Nachmittag alle Hände voll zu tun. Organisator Stefan Strato:



Hochkonzentriert: Wie es sich für einen kleinen Bäcker gehört, trägt Tim beim Verzieren eines Halbmondes eine Bäckermütze auf dem Kopf.

„Wir bieten diese Aktion gerne an. Manch eine Familie hat vielleicht nicht die Zeit, einen ganzen Nachmittag mit den Kleinen zu backen. Und in dieser großen Runde macht es allen besonders viel Spaß. Auch uns Großen.“

Doch ganz viel mehr Zeit zum Plaudern hat er nicht. Zwei kleine Jungen warten auf Nachschub aus dem Backofen, an der anderen Seite des riesigen Tisches ist ein anderer mit dem Öffnen der Lebensmittelfarbe über-

fordert. Ein Mädchen sucht nach Zuckerguss, zwei andere diskutieren, ob bunte Liebesperlen besser aussehen als die rosa Zuckerherzen. Den meisten Spaß haben die Kinder beim Verzieren der Leckereien. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und die Kolpingfamilie hat reichlich eingekauft. Kinder lieben es bunt und süß. Manche hüten ihre süßen Kunstwerke wie einen Schatz, andere essen sie auf, noch bevor die Verzierung getrocknet ist. Hunger auf Abendbrot hatten anschließend wohl die wenigsten.

Weihnachtskinderlieder und vorgelesene Geschichten machten den Nachmittag für die Kleinen zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die gesamte Veranstaltung war lustig anzusehen und die Vorfreude auf Weihnachten steckte alle an. Herrlich auch die Gespräche der Kinder untereinander: „Was steht auf deinem Wunschzettel?“ – „Hat das

Grevenhagener wehren sich

Unterstützung durch Finanzausschuss

■ Steinheim (wt). Im Rahmen der Neuordnung des Straßen- und Wegekonzeptes des Kreises Höxter soll die Kreisstraße 3 von Himmighausen Bahnhof nach Grevenhagen durch eine Teileinziehung zu einer Anliegerstraße umgewidmet werden. So signalisierte es der Kreis Höxter in seinen letzten veröffentlichten Planungen.

Dies brachte die Bürger aus Grevenhagen auf die Palme: Mit einer großen Abordnung erschienen sie in der Sitzung des Bau- und Planungsausschusses und durften dort ihre Argumente gegen diese Einschränkung vorbringen. Die durch die geplante Teileinziehung einer Schließung für den Durchgangsverkehr auf der direkten Verbindung nach Steinheim stieß auch bei den Ratsfraktionen auf Kritik.

Michael Klahold (CDU) war dabei am lautesten: „Wir müssen dem Kreis endlich mal deut-

lich sagen, diese Straße so zu belassen, wie sie ist.“

Jürgen Unruhe (SPD) war ebenfalls leicht erbost über die Art und Weise der Kreisverwaltung: „Trauriges Bild, was sich da der Kreis erlaubt. Erst so und dann, wenn sich Protest regt, wieder alles zurück.“ Er spielte damit auf die in den letzten Tagen durchgesickerte Meldung an, alle im Kreis geplanten Teileinziehungen doch nicht durchzuführen. Georg Hannibal (UWG) wollte ebenfalls die Anliegerstraße nicht.

Steinheims Bauamtsleiter Friedhelm Borgmeier konnte dann alle wieder beruhigen: „Wir gehen davon aus, dass am Donnerstag in der Sitzung des Kreistags ein Schlussstrich unter die Teileinziehung gezogen wird.“ Er hatte sein Wissen aus der letzten Bürgermeisterkonferenz. Dort hatte Landrat Friedhelm Spieker diese Aussage getroffen.

Rückbau des Rotdornweges ist Zankapfel

Poller-Antrag wird von Politik erneut vertagt

Steinheim (nf). Die beantragte Teilschließung des Rotdornweges in Steinheim (wir berichteten am 4. November) wird die Politiker weiter beschäftigen. Für die einen zählt bei der Entscheidung die vertragliche Regelung. Andere pochen darauf, dass der Bebauungsplan aus dem Jahre 2000 rechtsgültig ist.

Erneut hat sich der Bauausschuss Steinheim mit der Lösung einer verfahrenen Angelegenheit beschäftigt. Zwischen dem Anlieger Ralf Müller, der Verwaltung und dem Ausschuss ging es erneut um die Frage, was eigentlich zählt, eine vertragliche Zusicherung oder der Bebauungsplan. Zur Vorgeschichte: Die Stadt hat vor Jahren über das Grundstück des Bauherrn Müller am Rotdornweg eine Baustraße verlegt, um die Kastanienallee für die Erschließung des Baugebiets Waldstraße zu schonen. Die Zustimmung dazu war an eine Bedingung geknüpft. Im Gegenzug wurde per Vertrag zugesichert, dass die Zufahrt vor dem Haus des Bauherrn in das dahinter

liegende Siedlungsgebiet später durch Poller abgesperrt und zu einem Rad- und Fußweg umgewidmet werde. Andere Anlieger sollten dadurch einen Umweg fahren, um zu ihren Häusern zu gelangen. Diesem Vorgehen hatte damals auch der Umlegungsausschuss zugestimmt. Ralf Kleine (Liegenschaften): »So zu verfahren und den Schwerlastverkehr von der Kastanienallee fern zu halten, war einmütiger politischer Wille.«

Antonius Festing (UWG) konnte im rechtskräftig verabschiedeten Bebauungsplan aber keine Fakten erkennen, der für eine Pollerlösung sprechen könnte. Eindeutig sei dort eine Wohnstraße und kein Rad- beziehungsweise Fußweg ausgewiesen. Bauamtsleiter Friedhelm Borgmeier hielt dagegen: »Die Pollerlösung musste nicht im Plan ausgewiesen werden.« Jür-

gen Unruhe (SPD) ging noch weiter und nannte die Argumentation von Festing schlichtweg »Kokoloeres«. Gerade mit dem Instrument Umlegungsausschuss sei man sehr gut gefahren. Noch mehr verzwickter wird die Angelegenheit durch Einsprüche von 14 Anliegern gegen die Poller. Die haben zwar in ihren Kaufverträgen den geplanten Rückbau akzeptiert, doch nur im Zuge einer Entlastungsstraße, die von der Lothar Straße zur Kastanienallee führen sollte. Diese Straße wird angesichts der klammen Haushaltslagen aber so schnell nicht kommen.

Müller erklärte dem Ausschuss noch einmal seine Position. Danach wurde ihm zugesichert, die Straße vor seinem Haus für den Durchgangsverkehr zu sperren. Seine Kritik richtete sich gegen Ausschussmitglied Antonius Festing, dem er als unmittelbaren Anlieger Befangenheit vorwarf. Müller ist auch der Meinung, dass der Verwaltung durch das politische Gerangel Kompetenz genommen werde. Er fühle sich für die

»Die Stadt muss ihre damalige Zusage einhalten!«

Ralf Müller

seinerzeitige Zustimmung der Erschließung über das eigene Grundstück bestraft: »Wir diskutieren über ein Problem, das es ohne meine Zustimmung nicht gegeben hätte«, sagte der frustrierte Steinheimer Bürger.

Die Ratsfraktion der Grünen hatte im Vorfeld der Sitzung den Ausbau des Wirtschaftsweges zwischen der Kastanienallee gefordert. Bernd Behling: »Die Anbindung an den Bergkampsweg soll für den PKW-Verkehr geschlossen werden und an der Seite zum Baugebiet Kastanienweg soll ein Bürgersteig geplant werden. Die Schließung vor dem Haus Müller führt zu keiner Mehrbelastung des Weges durch die Kastanienallee!«

Entschieden werden sollte die ganze Angelegenheit eigentlich im nicht öffentlichen Teil der Sitzung. Der Ausschuss konnte sich aber zu keinem Ergebnis durchringen. Grund: Es bestehe weiterer Beratungsbedarf. Jetzt soll die Entscheidung bei der nächsten Ausschusssitzung im Januar fallen.



Neues Gesundheitszentrum öffnet Türen

Das neue Gesundheitszentrum in Steinheim wird an diesem Wochenende feierlich eingeweiht. Inzwischen sind alle Mieter des Millionenprojektes eingezogen, auch der Bewegungsanalytiker und Orthopädie-Schuhtechniker-Meister Stefan Brockmann (Foto) ist mit seiner Firma »Gangart« in dem modernen Leistungszentrum zu finden. Die Vorsorge sei sehr wichtig für die Gesundheit. Ähnlich wie die lieb gewonnene Pflege des eigenen Autos. Denn verschlissene Schuhe seien wie abgefahrte Reifen,

die Fehlstellung der Füße könne man mit einer verstellten Spur vergleichen. »Gesund durch das Leben gehen« – auf diese zentrale Formel bringen es die Mieter des Zentrums, das am 11. Dezember in der Zeit von 14 bis 17 Uhr zu einem Tag der offenen Tür einlädt. Internisten wie Zahnärzte, Physio- und Ergotherapeuten als auch Apotheker und andere Versorger rund um das Thema Gesundheit haben ab sofort die Bahnhofsallee 12 auf ihrer Visitenkarte als Adresse stehen. **Sonderseite** / Foto: Harald Iding