

**Enger Spenge**



**»Doping« fürs Immunsystem**

**Bünde (BZ).** Über die Belegung und Unterstützung des Immunsystems informiert Karl-Heinz Stucht am Mittwoch, 6. November, um 19 Uhr in der Stadtbücherei Bünde, Eschstraße 50. Um sich gegen schädigende Einflüsse schützen zu können, stehen unserem Körper unterschiedliche, komplizierte Schutzmechanismen zur Verfügung. Sie alle sind unter dem Begriff »Immunsystem« zusammengefasst. »Maßnahmen zur Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems durchzuführen, ist aufgrund der modernen Lebensweise umso notwendiger, da das Immunsystem nicht mehr ausreichend trainiert, sondern durch Zivilisationskost, Umweltgifte, Stress und therapieresistente Infektionskrankheiten übermäßig beansprucht wird«, so Stucht. Unterschiedliche Therapieformen werden ausführlich besprochen. Der Abend wird veranstaltet von der Volkshochschule und der Stadtbücherei. Anmeldungen an die VHS (05221/5905-0) unter Angabe der Nummer 19-71022. Kursgebühr: 7 Euro.

**Führung mit Nachtwächter**

**Herford (WB).** Stadtführer Jörg Militzer dreht als Nachtwächter Wilhelm Boelcks am Freitagabend, 1. November, eine Runde durch Herford. Es handelt sich nicht um eine klassische Stadtführung im Kerzenschein, sondern das Original soll gewissermaßen wieder zum Leben erweckt werden und seine Begleiter mit auf ihren nächtlichen Kontrollgang nehmen. Treffpunkt ist am kommenden Freitag um 20.30 Uhr an der Brüderstraße (in Höhe der Hausnummer 13).

**Mädelsflohmart im Güterbahnhof**

**Herford (WB).** Der Mädelsflohmart »Weiberkram« kommt wieder nach Herford: Am Sonntag, 3. November, kann von 11 bis 17 Uhr im Alten Güterbahnhof an der Bündler Straße gestöbert werden. Wer Lust auf frischen Wind im Kleiderschrank hat, kann sich an zahlreichen bunt dekorierten Ständen auf die Suche nach Second-Hand-Schnäppchen machen.

**Ein Leben ohne Verpackungsmüll**

Olga Witt informiert über »Zero Waste«

**Herford (WB).** Über »Zero Waste – ein Leben ohne Müll« informiert Olga Witt am Mittwoch, 6. November, bei einem Vortrag in Herford. Beginn ist um 19 Uhr in der Aula der Volkshochschule,



Olga Witt hat in Köln zwei Unverpacktläden.

Münsterkirchplatz 1. Witt ist Autorin des Buches »Ein Leben ohne Müll – Mein Weg mit Zero Waste«, Bloggerin und Inhaberin zweier Unverpacktläden in Köln. Sie setzt sich zurzeit für die Gründung des Vereins »Zero Waste Köln« ein. Der Abend informiert zunächst über die Müllwirtschaft, die diversen Problematiken, die aus dem unreflektierten Umgang mit Müll entstehen und deckt weit verbreitete Recyclingmythen auf. Wie jeder den »Zero Waste Lifestyle« leicht und wirkungsvoll beginnen kann, warum dieser Lebensstil alles andere als Verzicht bedeutet, sondern ein deutlicher Gewinn an Lebensqualität sein kann, erfahren die Zuhörer im Hauptteil des Vortrags. Im Anschluss beantwortet Witt Fragen. Eine Abendkasse wird eingerichtet. Anmeldungen sind dennoch nötig bis Donnerstag, 31. Oktober, unter Telefon 05221/5905103 oder [www.vhsim-kreisherford.de/19-10061](http://www.vhsim-kreisherford.de/19-10061).



Die Schülergruppe aus Spenge in Brüssel, vor der Skulptur »Welcome« am Atomium, dem zur Weltausstellung 1958 nachgebaute begehbare Eisenatom. Fotos: Jochen Momberg

**Fazit: Brüssel ist eine Reise wert**  
Gesamtschüler unternehmen Exkursion nach Belgien – Fahrt nach Frankreich vertagt

**Spenge (WB).** »Auf dem Weg nach Europa«: So war die Exkursion der Regenbogen-Gesamtschule Spenge überschrieben, die 25 Schülerinnen und Schüler nach Brüssel führte.

Fritten, Schokolade oder Bier? Was sind die typischen Spezialitäten in Belgien? Was sprechen die eigentlich für eine Sprache? Warum ausgerechnet Brüssel, warum Belgien? Solche und ähnliche Fragen stellten sich die Schülerinnen und Schüler der 8. bis 10. Klasse, die in der Woche vor den Herbstferien in Begleitung ihrer Lehrer Natascha Take, Simon Völkel und Jochen Momberg ihre Reise nach Belgien antraten.

Zum ersten Mal in 27 Jahren war der Schüleraustausch mit der Partnerschule in Westfrankreich, dem Collège Olivier Messiaen in Montargis sur Sèvre, nicht zustande gekommen, die Termine vor den jeweiligen Ferien passten nicht zusammen. »Wir sind guten Mutes, dass es im kommenden

Jahr weitergehen wird«, erklärt Jochen Momberg.

Da das Thema Belgien eine wichtige Rolle im Zentralabitur spielt, Europa in aller Munde ist und in Belgien neben Flämisch und Deutsch auch Französisch gesprochen wird, entstand die Idee, eine Exkursion nach Brüssel zu machen, um Europas Hauptstadt zu entdecken.

»Die Reise ist ein großer Erfolg geworden, viele Erwartungen wurden mehr als übertroffen«, urteilt der Pädagoge und berichtet: Das Hotel war gerade erst frisch eröffnet worden, und mit dem gut ausgebauten U-Bahn und Bussystem konnte die Gruppe an alle Orte fahren. Im Zentrum stand die Frage nach Europa. »Wir bekamen eine sehr witzige und interessante Führung durch das Europa-Parlament, und die Künstler der Dolmetscher von einer Amtssprache in alle anderen 23 wurden uns in beeindruckender Weise vorgeführt«, erzählt er.

Im angrenzenden Parlamentarium hatten die Schüler die Mög-



Das Atomium in seiner ganzen Pracht.

lichkeit, die Entstehung Europas des Europaparlamentes nachvollziehen, sie bekamen mit modernster Technik einen Überblick über die Funktionsweise des Parlamentes. Im Haus der europäischen Geschichte wird jeder Besucher mit Hilfe eines Tablets in den Bann der europäischen Geschichte der letzten 100 Jahre ge-



Zu Besuch im Europa-Parlament.

zogen, zu den Ausstellungsgegenständen gab es Filme und Hördokumente.

Ein weiterer Höhepunkt war der Besuch des ARD-Studios Brüssel. Leiter Ralph Sina nahm sich fast zwei Stunden Zeit, das Studio und seine Technik zu erläutern. Alle Teilnehmer kamen ins Fernsehen. Touristische Attraktionen wie

das Atomium, das zur Weltausstellung 1958 nachgebaute begehbare Eisenatom, ein Park mit vielen europäischen Attraktionen in Miniatur, ein Comic-Museum über die belgische Comic-Kultur mit den Schlümpfen, Tim und Struppi und Lucky Luke, eine grandiose Ausstellung von Oldtimern in beeindruckender Kulisse und last but not least der große Platz im historischen Zentrum mit goldverzierten Herrenhäusern besuchten die Schüler natürlich ebenfalls.

Auch die Möglichkeiten zum Einkaufen internationaler Spezialitäten waren vielfältig. »Kurz vor der Rückreise mussten wir uns noch unbedingt von der Qualität der leckeren belgischen Schokolade überzeugen und durften bei der Herstellung von Pralinen zuschauen und probieren«, erinnert sich Momberg. Sein Fazit: »Brüssel ist unbedingt eine Reise wert, und welche Spezialität einem am besten schmeckt, kann dann jeder selbst entscheiden: Fritten, Schokolade oder Bier.

**Ein Schuljahr im Ausland**

Heimische Rotarier fördern wieder bis zu fünf Stipendiaten – Jetzt bewerben

**Enger/Spenge (WB).** Jedes Jahr reisen Mädchen und Jungen aus dem Kreis Herford für ein Jahr ins Ausland, um dort die Schule zu besuchen sowie Land, Leute und Kultur kennenzulernen. Rotary fördert den internationalen Schüleraustausch. Jetzt im Herbst können sich Jugendliche für das Schuljahres-Stipendium 2020/21 bewerben.

»Wir empfehlen das Austauschjahr nach dem Abschluss der zehnten Klasse oder der gymnasialen Einführungsphase der Oberstufe«, sagt Alexander Kröger vom Rotary-Club Herford-Hanse. Der Club organisiert jedes Jahr für zwei bis fünf Jugendliche einen Aufenthalt im Ausland, gleichzeitig werden dann hier ausländische Gastschüler aufgenommen.

Nach eigenen Angaben hat der Rotary-Club Herford-Hanse seit dem Jahr 2008 insgesamt 69 Mädchen und Jungen betreut: 34 Jugendliche aus dem heimischen Witekindsland reisten nach Nord- und Südamerika, Afrika und Europa. Gleichzeitig kamen 35 ausländische Gastschüler jeweils für ein Jahr in den Kreis Herford; auch mehrere Länder in Asien beteiligten sich an dem Austauschprogramm.

Kröger: »Wir fördern den Jugendaustausch mit einem Teilstipendium.« Rotary bezahlt den Jugendlichen ein monatliches Taschengeld,

ermöglicht den kostenlosen Schulbesuch, wählt die Gastfamilien aus und organisiert in Zusammenarbeit mit ihnen die Betreuung vor Ort. Vor dem Austauschbeginn gibt es eine Vorbereitungsphase für Schüler und zukünftige Gasteltern. Die Jugendlichen zahlen für ihr Auslandsjahr nur eine pauschale Verwaltungsgebühr von 500 Euro sowie persönliche Reisekosten wie beispielsweise Flugtickets, Krankenversicherung

und Visa-Gebühren. 15- bis 18-jährige Jugendliche, die eine Schule im Kreis Herford besuchen, können sich beim Rotary-Austauschprogramm bewerben. Die Bewerbungsphase für das Schuljahr 2020/21 ist jetzt im Herbst. Weitere Informationen zum internationalen Schüleraustausch gibt es auf der Internet- und Facebook-Seite vom Rotary-Club Herford-Hanse sowie beim Club-Jugenddienstleiter Alexander Kröger, Telefon 05223/490960.

Rotary International ist die älteste Serviceclub-Organisation der Welt. Die einzelnen Clubs und Mitglieder fördern ehrenamtlich unter anderem den Jugendaustausch, unterstützen soziale Projekte vor Ort oder humanitären Hilfsprojekte wie beispielsweise die internationale Impfkampagne gegen Kinderlähmung (Polio).



Eine Schule im Ausland besuchen, Land und Leute kennenlernen: Jugendliche aus dem Kreis Herford können sich jetzt im Herbst bei Rotary für den Schüleraustausch bewerben.