

## Radlergottesdienst nach Sternfahrt

Kreisverband des ADFC lädt für kommenden Samstag in die Stiftskirche nach Enger.

■ **Herford.** Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club Kreisverband Herford (ADFC) lädt in jeder Saison zu einem besonderen Gottesdienst ein. Der diesjährige 13. Radlergottesdienst findet am Samstag, 22. April, statt und wird vom ADFC Enger-Spenge in der Stiftskirche in Enger ausgerichtet. Die Veranstaltung beginnt um 15 Uhr.

Im Anschluss können Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei einer Führung mit Matthias Rasche Interessantes über die Entstehungsgeschichte der Kirche erfahren. Nach

dem Gottesdienst treffen sich alle Teilnehmer zu einem Kaffeetrinken im Gemeindehaus. Alle Ortsgruppen des Kreisverbandes Herford treffen nach einer Sternfahrt an der Kirche ein. Eingeladen sind alle Radelnden und Interessierten, auch andere Radgruppen sind willkommen. Ansprechpartnerin ist Sigrid Diekmann, Tel. 0170 588854. Die Startpunkte der Sternfahrten im Kreis Herford sind: Bünde, Rathaus-Parkplatz um 13.30 Uhr, Enger, Sparkasse, Herford, Bahnhof und Löhne am Freibad, alle um 13 Uhr.

## Vorträge von erfolgreichen Leuten

Veranstaltung der Technischen Hochschule OWL am Herforder Bildungscampus.

■ **Kreis Herford.** Am Bildungscampus geht es weiter mit innovativen Prozessen der Technischen Hochschule OWL: Jannis Stadtmann, Ideengeber, Problemlöser und Referent für Innovationsmanagement am Center for Entrepreneurship Bielefeld, weist am Freitag, 28. April, in die Kunst des Unternehmer-Seins ein. Welche Fähigkeiten und Eigenschaften dabei helfen, erfolgreich zu sein, und mit welcher Herangehensweise erfolgreiche Unternehmer aus der Region Ostwestfalen-Lippe arbeiten, wird in einer interaktiven Diskussion mit den Studierenden des Studiengangs „Digital Management Solutions“ offengelegt.

Dass es kein korrektes Denken gibt und gerade der „Holzweg“ zum Erfolg führen kann, zeigt Tim Brüggemann, Inhaber des Unternehmens „Formfreud Holzmanufaktur“. Mit disruptiver Denkweise hat auch Jürgen Hase den Company Builder „P-Ton“ aufge-

baut und führt das kreative Kraftwerk mit nie aufgehender Neugier und stetiger Zukunftsanalyse. Auf eine besondere Weise visionär arbeitet auch Sebastian Keller, Inhaber von „Raum & Zeit“. Unterschiedliche Realitäten, raumloses Bewegen und alltagsfernes Erleben bilden die Basis seines Erfolgs.

Erfahrungen und Visionen erwarten Interessierte ab 15 Uhr in der Start-Up-Lounge am Mary-Somerville-Boulevard 6 in Herford. Die Veranstaltung ist Teil eines Dialogs zur Förderung innovativer Prozesse am Bildungscampus Herford. Gemeinsam mit dem Publikum werden Chancen und Herausforderungen innovativer Strategien in der realen Umsetzung diskutiert. Die Teilnahme ist kostenlos. Getränke und Snacks stehen für gemütliches Zusammenkommen und Zusammendenken bereit. Anmeldungen und Fragen an E-Mail: [dims@th-owl.de](mailto:dims@th-owl.de).

## Nordic-Walking-Kurs startet

■ **Kreis Herford.** Die Volkshochschule (VHS) bietet ab Dienstag, 18. April, in Herford einen Nordic-Walking-Kurs an, in dem die Technik und der richtige Einsatz der

Stöcke gelernt werden. Auch Kräftigungs- und Dehnübungen gehören dazu. Infos und Anmeldung unter Tel. 05221 59050 oder [www.vhsimkreis-herford.de/23-76130](http://www.vhsimkreis-herford.de/23-76130).

## Englisch für den Urlaub lernen

■ **Kreis Herford.** Bei Reisen ins Ausland ist es hilfreich, sich auf Englisch verständigen zu können. Am Freitag, 21. April, startet der beliebte Kurs wieder in der Volkshochschule in Herford, Münsterkirchplatz 1. An fünf Freitagnachmittagen können Grundkenntnisse der

englischen Sprache erworben werden, um „fit for the Trip“ zu werden. Der Kurs vermittelt einen Grundwortschatz und Redewendungen für typische Urlaubssituationen. Infos und Anmeldung unter Tel. 05221 59050 oder [www.vhsimkreis-herford.de/23-33359](http://www.vhsimkreis-herford.de/23-33359).

**radio HERFORD**

■ Morgen starten die ersten Abiturprüfungen. Da mussten sicherlich viele von euch ein paar Ferientage opfern, damit ihr es morgen richtig rocken könnt. Aber nicht nur ihr müsst euch vorbereiten, sondern auch die Abiturprüfung an sich muss vorbereitet und erstellt werden. Nur wie wird das gemacht? Das erfahrt ihr heute Morgen bei Chrissi und Madline ab 6 Uhr im Programm.



Die Beteiligten und Organisatoren präsentieren stolz das Programm zum zwölften Kreisgeschichtsfest und zur Festwoche „875 Jahre Stift Quernheim“.

Foto: Jenny Westhues

# Kreisgeschichtsfest bietet großes Programm zu „875 Jahre Stift Quernheim“

Eine Zeitreise, Mitmach-Aktionen, historische Mode, Handwerk, westfälische Küche und mehr Unterhaltsames erwarten die Besucher. Gefeierte wird vom 29. April bis 3. Mai.

Jenny Westhues

■ **Kreis Herford.** Mit einem XXL-Programm locken der Kreisheimatverein Herford, die Gemeinde Kirchlengern und der eigens für den Stiftsgeburtstag gegründete Verein „875 Jahre Stift Quernheim“ zum zwölften Kreisgeschichtsfest nach Stift Quernheim. Vom 28. April bis zum 3. Mai können Besucherinnen und Besucher allerlei erwarten, vor allem aber: Geschichte hautnah zum Anfassen. Hier eine Übersicht der Höhepunkte des Kreisgeschichtsfests am Wochenende, Samstag, 29., und Sonntag, 30. April, und der Festwoche.

**Rund um die Stiftskirche**  
Hier erleben die Besucherinnen und Besucher die Geschichte des Wittekindlandes vom Mittelalter bis ins digitale Zeitalter mit. In acht Zelten gibt es die Möglichkeit, die interaktive Ausstellung zu erkunden. Wer noch mehr Hunger auf historische Themen hat,

der findet in den Ausstellungen der 13 Museen aus dem Kreis Herford noch Details und überraschende Fakten. Im Gemeindehaus ist bei Kaffee und Kuchen der Bilderbogen Stift Quernheim zu bestaunen.

**Rund um das Herrenhaus**  
Das Herrenhaus wird an diesem Wochenende zum „Damenhaus“. Damit beziehen sich die Veranstalter auf die Zeit um 1800. Zu dieser Zeit haben im heutigen Herrenhaus die Äbtissinnen gelebt. Gezeigt wird nicht nur die damalige Mode, sondern auch die Essensgewohnheiten der Stiftsdamen. In verschiedenen Ausstellungen, Vorträgen und Mitmachaktionen werden das Leben und die Sorgen dieser Damen veranschaulicht. Eine Tisch-Inszenierung zeigt die Tafelfreuden der Äbtissinnen im Vergleich zu einem typischen Bauernstisch.

**Auf dem Boulevard**  
Im Bereich vom Gemeindehaus bis zur Poststraße tum-

eln sich kostümierte Zeitreisende der vergangenen 875 Jahre, die Einblick in frühere Zeiten geben. In Kooperation mit Jörg Militzer und „Handwerk trifft Kultur“ wurde das Projekt passend zu dem besonderen Wochenende ausgearbeitet. Echte Zweirad-Nostalgie bekommt man am Boulevard auch: Historische Fahrräder, Heinkel-Roller und andere Kuriositäten sind zu finden. Praktisch: An der Fahrradcheck-Station der Recyclingbörse Herford kann das eigene Rad passend zur Saison überprüft werden.

**Ein Fest für die ganze Familie**  
Dieser Aspekt ist Geschichtsfest-Organisatorin Monika Guist sehr wichtig. „Die Familien sollen die Chance haben, einen ganzen Tag im Zeichen der Kreisgeschichte zu verbringen.“ Für die Kleinen wird gut gesorgt: Basteln und Werkeln mit dem Kunstmuseum Marta und „Handwerk trifft Kultur“, die Mitmach-

Ausstellung „Nur eine Mode“ im Herrenhaus, Akrobatik, Zauberei sowie historische Kinderspiele mit Kunden-erwerb stehen auf dem Programm. Der CVJM bereitet im Rauchfang einige Aktionen für die Kleinsten vor.

**Auf dem Festplatz**  
Musik, Tanz und Akrobatik locken ins Festzelt an der Postwiese. Nach einem Bühnenprogramm mit Gesang, Tanz und Comedy, unter anderem mit August Klar, geht Sonntagabend mit Live-Band und DJ der Tanz in den Mai los. Groß und Klein ist erleben hier tagsüber eine Dorfkirmes.

**Weitere Aktionen und Höhepunkte**  
Mittlerweile schon Tradition: Das große Young- und Oldtimertreffen am Montag, 1. Mai, erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit, auch über die Grenzen des Kreises hinaus. Ab 10 Uhr werden die Motoren gestartet. Eine weitere Besonderheit ist die Löschübung mit

dem Feuerwehrmuseum Häver am Samstag, 29. April, ab 17 Uhr. Den Abschluss des Samstags krönt dann ab 21.30 Uhr die Feuershow „Feuerflut“. Für alle Krimifreunde gibt es exklusiv am Sonntag, 30. April, ab 17 Uhr eine schauerliche Krimilesung „Mord auf'm Stift“ im Gewölbekeller des Herrenhauses. Für die Anfahrt nach Stift Quernheim gibt Monika Guist einen guten Tipp: „Der Shuttleservice bringt alle bequem und vor allem historisch zum Fest vom großen Parkplatz der Firma Hettich.“ Treffpunkt ist an der Vahrenkampstraße 12-16 in Kirchlengern.

**HF-Magazin mit dem ganzen Programm**  
Das vollständige Programm sowie eine detaillierte Wegbeschreibung finden Interessierte unter: [www.kreisheimatverein.de](http://www.kreisheimatverein.de), [www.kirchlengern.de](http://www.kirchlengern.de), [www.875jahre-stiftquernheim.de](http://www.875jahre-stiftquernheim.de) und in der großen NW-Beilage HF-Magazin am Mittwoch, 19. April.

## Man(n) geht nicht zur Prostatakrebs-Früherkennung

Der Krebs der Vorsteherdrüse ist die häufigste Krebserkrankung. Doch wie zeigen sich die Symptome?

■ **Kreis Herford.** Männer nutzen die Prostata-Krebsfrüherkennung nach wie vor viel zu wenig. So gab es im zweiten Corona-Pandemiejahr 2021 bei den gesetzlich Krankenversicherten weiterhin Rückgänge, die sich auch in der Omikron-Welle im ersten Quartal 2022 fortgesetzt haben.

Das zeigt eine aktuelle Auswertung der AOK Nord-West. „Wir möchten die Männer auch im Kreis Herford über die Gefahren des Prostatakrebses informieren und ihnen einen Anstoß geben, regelmäßig zur Krebsfrüherkennung zu gehen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Matthias Wehmhö-

ner. Prostatakrebs ist eine ernsthafte Erkrankung und die häufigste Krebserkrankung bei Männern.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 60.000 Männer neu daran. Etwa 25 Prozent aller Krebserkrankungen bei Männern betrifft die Prostata.

Dennoch geht die Inanspruchnahme der Krebsvorsorge zurück: Im Jahr 2021 nutzten 4,4 Prozent weniger Männer in Westfalen-Lippe die Prostatakrebsvorsorge als vor der Pandemie 2019. Im ersten Quartal 2022 betrug der Rückgang gegenüber dem Vergleichszeitraum 2019 sogar 5,1 Prozent.

Das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, steigt mit dem Lebensalter. Vor dem 50. Lebensjahr tritt Prostatakrebs nur selten auf.

„Es gibt Hinweise auf ein vererbbares Risiko, auch das männliche Geschlechtshormon Testosteron spielt eine Rolle. Man weiß heute, dass sich ein Prostatakarzinom ohne Testosteron gar nicht entwickeln kann. Sicher ist auch, dass es ein Krebs des höheren Lebensalters ist“, so Wehmhöner.

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes. Sie sitzt zwischen Blase und Beckenboden-

muskulatur. Ein Prostatakarzinom entsteht, wenn Zellen der Vorsteherdrüse anfangen, sich unkontrolliert zu vermehren. Die Ursachen für die Entstehung solcher Zellentartungen sind unbekannt, ebenso Faktoren, die den Verlauf der Erkrankung beeinflussen. Risikofaktoren sind eine familiäre Vorbelastung, das Alter und die Abstammung.

Obwohl Prostatakrebs bei Männern so häufig vorkommt, ist über die Ursache nur sehr wenig bekannt. Im Anfangsstadium verursacht Prostatakrebs meist keine Symptome.

Die ersten Symptome, die dann auftreten, sind meist un-

spezifisch und deuten in der Regel nicht eindeutig auf einen Tumor hin.

Viele von ihnen können zum Beispiel auch durch eine Prostatavergrößerung oder -entzündung hervorgerufen werden. Zu den Symptomen, die auf eine Prostatakrebskrankung deuten können, zählen häufiger Harndrang, Schwierigkeiten, mit dem Urinieren zu beginnen, unterbrochener oder schwacher Harnfluss und Blut im Urin. Ob es sich aber tatsächlich um Krebs handelt, kann erst durch Untersuchungen festgestellt werden.

Informationen unter [www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw), Stichwort Prostata.