

LEBEN

Oktober 2025 | Ausgabe 63

im Paderborner Land

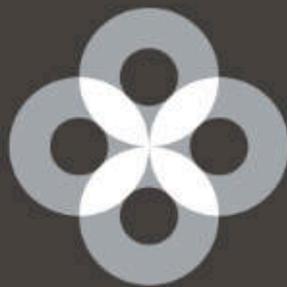


FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS

fashion: LAYERING-IDEEN
FÜR DEN HERBST

flowers: CELEBRATE AUTUMN

BAUEN & WOHNEN



elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

HIER BERÄT
DAS FACH-
HANDWERK

DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.

ELEMENTS PADERBORN
SENEFELDERSTRASSE 28 / 33100 PADERBORN
T + 49 5251 77 69 18

Montag - Freitag 09:00 - 18:00
Samstag 10:00 - 14:00
Sonntag 10:00 - 17:00 (nur Schautag)

✕ [ELEMENTS-SHOW.DE](https://www.elements-show.de)

welt

**Service-
Champions**

Im erlebten Kundenservice

ELEMENTS

Nr. 1 der Badausstatter

Im Ranking:
13 Badausstatter

www.service-champions.de
ServiceValue GmbH 10|2024

Methodik: 100% Kundenzufriedenheit und Bestbewertung
100% Serviceplus-Titel

LIEBE LESERIN UND LESER,

der Herbst ist da! In leuchtenden Farben lockt die Natur zum Spaziergang durch das raschelnde Laub am Boden. Dabei kann man schöne Blätter, Kastanien und Eicheln sammeln, mit denen dann mit etwas Geschick eine stimmige Deko für die neue Jahreszeit gebastelt werden kann.

Herbst- und Stadtfeste stehen jetzt in zahlreichen Veranstaltungskalendern der Region auf dem Programm. Ferienparks laden zu den letzten Tagen der Saison mit besonderen Events zum Besuch. In den Freizeitbädern erleben Sie jetzt Entspannung beim Saunabesuch, während Sie in den Museen bei interessanten Ausstellungen für einige Stunden dem Alltag entfliehen können.

Die kürzeren Tage machen sich bemerkbar und bei Kerzenschein und Tearomen verlagert sich das Leben wieder mehr in die Wohnung. Zeit gemeinsam zu kochen und gesellig zu plaudern.

Draußen wird's eher ungemütlich und der Check des Autos vor der dunklen Jahreszeit steht an. Der Garten wird für den Winter vorbereitet und in den heimischen Gärtnereien finden Sie neue Ideen für den Blumenschmuck zu den bevorstehenden Gedenktagen.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team vom „Leben - im Paderborner Land“

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

INHALT

03 | EDITORIAL

05 | DEUTSCHLANDS LIEBLINGSBUSFAHRERIN FÄHRT BEIM PADERSPRINTER

06 | IGELFREUNDLICH IN DEN HERBST

07 | SAFETY FIRST IM ZAHLUNGSVERKEHR

08 | LAYERING-IDEEN FÜR HERBST & WINTER

Unbeschwerte Leichtigkeit für das Wohnzimmer
Lüftungssysteme mit Wärmerückgewinnung

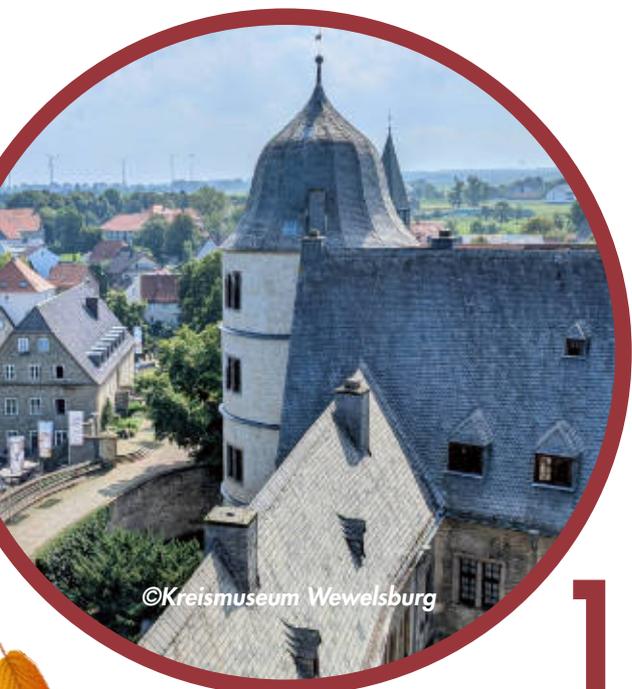
31 | FREIZEIT- UND AUSFLUGSTIPPS

Neuer Disc Golf Parcours in Verlar
28. Bauernmarkt in Bad Meinberg
10 Jahre FRONTM3N
Nixdorf 100 Familientag
Erstes Weihnachtssingen in der Home Deluxe Arena
Künstliche Intelligenz trifft (Weser-)Renaissance Schloss Brake
775 - Westfalen: LWL Museum Kaiserpfalz
Das Herbstmädchen auf dem Wichtelpfad Sievenhausens
Herbstzauber in Uslar
Mit dem Caravan durch Herbst und Winter
Dinner for One – und das grausame Geheimnis!
Adventsmarkt Schloss Bückeberg
Themenradtouren in Brilon und Olsberg
100 Jahre Wewelsburg

46 | WIR L(I)EBEN LECKER!

Long Fries
Rote Rüben mit Radicchio, Gorgonzola und Kirschen
Kürbisquiche mit Rohschinken und Feldsalat
Hirsebrei mit Pflaumen

43 | BÜCHERTIPP



©Kreismuseum Wewelsburg

18

10 | GESUNDHEIT & WELLNESS

Waldbaden und Wellnessoase
Magnesium als starker Unterstützer

12 | SICHER UNTERWEGS AUCH BEI SCHMUDELWETTER

14 | BLUMEN & GARTEN

Gedenktage im Herbst
Let's celebrate autumn
Der Herbst wird bunt

18 | BAUEN & WOHNEN

Stilvolles reisen im Camper
Warme Farbtöne wirken wie eine Umarmung
Moderne Fenster mit optimiertem Wärmeschutzglas
Frischer Wind im Wohnbereich Küche



34

Deutschlands Lieblingsbusfahrerin 2025 fährt beim PaderSprinter

Sabrina Hartmann ist Deutschlands Lieblingsbusfahrerin 2025. Die PaderSprinter-Fahrerin wurde im Rahmen einer Gala des Verbands Deutscher Verkehrsunternehmen (VDV) in Berlin in der Königs-kategorie "Alltagsheld/in" geehrt.

Deutschlandweiter Wettbewerb

Anfang des Jahres hatte der Verband zum dritten Mal Fahrgäste dazu aufgerufen, mit Geschichten ihre Lieblingsbusfahrerinnen und Lieblingsbusfahrer für den deutschlandweiten Titel zu nominieren. Über 2.000 Einsendungen gingen ein und so hatte die Fachjury eine große Auswahl an rührenden, witzigen, überraschenden und wunderbaren Beispielen für Menschen, die ihren Beruf mit Herz, Verstand und Leidenschaft ausfüllen. Daraus erstellten die Fachleute eine Liste mit den Top 30 für die Finalentscheidung und darauf setzten sie auch den Namen der Paderbornerin! Die Namen der Erstplatzierten wurden allerdings erst jetzt mitgeteilt.

Finalentscheidung in Berlin

In weiteren Kategorien suchte man unter anderem "Außergewöhnliche Leistungen" und Helden des Schulbusverkehrs. Die Freude darüber, in der Königs-kategorie "Alltagsheld/in" die Auszeichnung zu bekommen, teilt Sabrina mit dem ganzen PaderSprinter-Team: "Meinen Beruf mache ich wirklich gerne, liebe den Kontakt mit den Fahrgästen, genieße das Busfahren und trage gerne dazu bei, dass alle gut miteinander unterwegs

sein können und sich wohl fühlen. Ich hatte das große Glück, dass sich jemand die Mühe gemacht hat, etwas über mich zu schreiben und einzureichen und dass das dann die Jury so sehr überzeugt hat. Aber natürlich weiß ich, dass meine Kolleginnen und Kollegen diese Wertschätzung ebenso verdienen und deshalb freue ich mich, mit dem ganzen Team zu feiern."

Bei der Verkündung der Erstplatzierten in den einzelnen Kategorien am 25.09.2025 in Berlin hatte die Fahrerin ihre Tochter und PaderSprinter-Geschäftsführer Oliver Eikenberg vor Ort an ihrer Seite.

"Der Berufsalltag für unsere Fahrerinnen und Fahrer ist sicherlich nicht immer einfach, und es ist eine große Leistung, auch bei schwierigen Situationen mit der Verkehrslage und den Fahrgästen die Ruhe, den Überblick und dann sogar noch Humor und gesunden Menschenverstand zu behalten. Deshalb freuen wir uns besonders, dass wir nun sozusagen verbrieft sagen können, dass man in den PaderSprinter-Bussen von den Besten gefahren wird," hebt Oliver Eikenberg hervor.

Die Aktion "Lieblingsbusfahrer/in" findet jährlich statt und bereits jetzt, können Fahrgäste Geschichten und Nominierungen für 2026 einreichen. Mehr zum Thema unter www.padersprinter.de und www.lieblingsbusfahrerin.de.





IGELFREUNDLICH IN DEN HERBST

Kreis Paderborn. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und das Laub fällt – der Herbst ist da. Zeit, den Garten winterfest zu machen! Doch dabei lohnt es sich, nicht nur an Beete und Rasen zu denken, sondern auch an die kleinen Mitbewohner im Garten. Gerade für Igel beginnt jetzt eine entscheidende Phase: Sie fressen sich Reserven für den Winterschlaf an und suchen nach sicheren Rückzugsorten. Das Amt für Umwelt, Natur und Klimaschutz des Kreises Paderborn gibt Tipps, wie jeder mit einfachen Maßnahmen igelfreundlich durch den Herbst kommt.

Laub vom Rasen zu entfernen, ist sinnvoll, um Moosbildung zu verhindern. Unter Sträuchern, Hecken oder auf Beeten darf es aber ruhig liegen bleiben, denn dort schützt es nicht nur Pflanzen, sondern bietet auch Igeln und vielen anderen Tieren ein geeignetes Versteck. Wer zusätzlich helfen möchte, kann Laub- oder Reisighaufen anlegen oder sogar kleine

Igelhäuser aufstellen. Sie sind ideale Winterquartiere und sollten zwischen November und März möglichst ungestört bleiben.

Bei Gartenarbeiten heißt es außerdem: Augen auf! In Laub- oder Komposthaufen könnten sich bereits Igel eingerichtet haben. Deshalb besser auf spitze Werkzeuge wie Mistgabeln verzichten. Auch Laubsauger und -bläser sind für Tiere problematisch – sie zerstören Rückzugsorte, töten Insekten und können schlafende Tiere aufschrecken.

„Den Garten herbstfit zu machen, muss also nicht heißen, ihn klinisch sauber zu hinterlassen. Mit etwas Rücksicht und kleinen Handgriffen lässt sich ein Stück Natur erhalten – und der eigene Garten wird zum sicheren Platz im Winter für Igel und viele andere Tiere“ so Markus Bröckling, Leiter des Amtes für Umwelt, Natur und Klimaschutz.



Die Empfängerüberprüfung soll der Verbesserung der Sicherheit von Überweisungen in Euro dienen und ergänzt die bestehenden Sicherheitsmaßnahmen der Banken.
Foto: DJD/BVR/Getty Images/
Todor Tsvetkov

SAFETY FIRST IM ZAHLUNGSVERKEHR

Ab Oktober gilt die neue "Empfängerüberprüfung"

Ab spätestens dem 9. Oktober 2025 gilt im europäischen Zahlungsverkehr eine neue gesetzliche Pflicht: die Empfängerüberprüfung. Sie betrifft sukzessive alle Überweisungen und Echtzeitüberweisungen in Euro innerhalb des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR). Vor Freigabe der Überweisung durch den Kunden wird künftig geprüft, ob der eingegebene Empfängername mit dem hinterlegten Namen des Kontoinhabers übereinstimmt. Ein abweichendes Ergebnis der Prüfung wird den Zahlern mit Hinweisen angezeigt. Diese können dann entscheiden, ob die Überweisung dennoch ausgeführt werden soll. Der Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) hat die wichtigsten Fragen und Antworten zusammengefasst.

Warum kommt die Empfängerüberprüfung?

Sie soll der Verbesserung der Sicherheit von Überweisungen in Euro dienen und ergänzt die bestehenden Sicherheitsmaßnahmen der Banken.

Warum sind korrekte Angaben auf Rechnungen dann noch wichtiger?

Damit Zahler die Empfängerüberprüfung reibungslos nutzen können, müssen aus der Rechnung die Angaben zum Zahlungsempfänger eindeutig hervorgehen. Das ist neben der IBAN vor allem der zu verwendende Name des Kontoinhabers als Zahlungsempfänger. Wer also Rechnungen erstellt und versendet, die per Überweisung beglichen werden, sollte prüfen, ob die Angaben auf den Rechnungen eindeutig und korrekt sind.

Was gilt für Daueraufträge und Überweisungsvorlagen?

Die Empfängerüberprüfung wird nur bei Neuerfassung oder Änderung von Daueraufträgen durchgeführt. Bestehende Daueraufträge sind nicht betroffen. Auch Überweisungsvorlagen können wie gewohnt genutzt werden.

Wie funktioniert die Empfängerüberprüfung?

Die Bank oder Sparkasse des Zahlers fragt bei der Empfängerbank an, ob der eingegebene Name und die IBAN des Zahlungsempfängers übereinstimmen. Die Antwort zeigt eines von drei möglichen Ergebnissen, danach kann man entscheiden, ob man die Überweisung freigeben oder den Vorgang abbrechen möchte: 1. Name und IBAN stimmen überein. 2. Name und IBAN stimmen nahezu überein, nur in diesem Fall wird zusätzlich der korrekte Name des Zahlungsempfängers angezeigt. 3. Name und IBAN stimmen nicht überein.

Wann, für wen und wo gilt die Empfängerüberprüfung?

Spätestens ab 9. Oktober sind alle Banken und Sparkassen gesetzlich verpflichtet, sie durchzuführen. Die Mehrheit der Institute startet bereits ab dem 5. Oktober. Banken sind bei Privatkunden gesetzlich zur Empfängerüberprüfung verpflichtet. Nur Unternehmen können sie in bestimmten Fällen „abwählen“. Zunächst gilt sie für Überweisungen und Echtzeitüberweisungen in Euro innerhalb des Euroraums. Bis Mitte 2027 wird die Verpflichtung auf alle EU-Mitgliedstaaten ausgeweitet. (djd)



ZEITENWENDE – Layering-Ideen FÜR HERBST UND WINTER

Wenn die Temperaturen langsam sinken, machen sich Sommerkleid, Cropped-Top und Co. bereit für den Winterschlaf. Doch das heißt noch lange nicht, dass die Zeit der tristen Outfits gekommen ist. Layering heißt das Fashion-Zauberwort. Der Zwiebellook hält nicht nur wohlig-warm, sondern wird auch zum echten Eyecatcher – dank der richtigen Tipps.

Layering – Was ist das überhaupt?

Der Layering-Look ist nichts anderes als der klassische Lagen- oder Zwiebellook. Dabei werden mehrere Kleidungsstücke übereinander getragen. Und das sorgt dafür, dass einem auch bei kalten Temperaturen immer wunderbar warm ist. Das Praktische: Wer doch irgendwann mal schwitzt, zieht einfach eine Lage aus. Dabei werden die Styles aber nicht beliebig übereinander angezogen. Stattdessen bleibt jedes einzelne Piece sichtbar und ist ein wichtiger Teil des Outfits. Übrigens sollte man nicht zu viele Bestandteile kombinieren. Sonst kann es

schnell überladen aussehen. Bei etwa fünf bis sechs Styles wirkt der Look hingegen harmonisch, gut durchdacht und modern.

Let's mix: Das Zusammenspiel der Materialien

Ein moderner Layering-Style lebt von einem gekonnten Material-Mix-and-Match, bei dem verschiedene Texturen aufeinandertreffen. Dann wird die fließende Seidenbluse zum perfekten Partner für den grob gestrickten Wollpulli. Und die derbe Lederweste erhält durch das floral gemusterte Kleid einen romantischen Twist. Ein Spitzen-Top wirkt perfekt unter dem Baumwollhemd und die Leinenhose muss dank Kombi mit dem warmen Kaschirmantel nicht auf den nächsten Sommer warten.

Lang, kurz, dick, dünn

Nächste Stylingregel in puncto Layering-Look: Am besten wirkt das Outfit, wenn es aus Kleidungsstücken in verschiedenen



Längen besteht. Schließlich soll sich kein Style hinter dem anderen verstecken. Außerdem ist es eine gute Idee, mit dem dünnsten Item zu starten und das dickste Kleidungsstück darüber zu tragen – Das ergibt harmonische Proportionen. Dann blitzt das figurnahe Jerseykleid unter dem Oversized-Pulli hervor und eine gefütterte Strumpfhose und die kurze Steppjacke machen das Outfit perfekt. Der kuschelige Cardigan gesellt sich zur Hemdbluse und einer Chino – ergänzt durch einen locker geknoteten Wollmantel. Ein Body überzeugt im Duo mit Overshirt und wird durch eine Ledershorts über der Leggings komplett.

Von monochrom bis Colourblocking: Layering in Trendfarben

Damit der Look harmonisch aussieht, sollten natürlich die Farben zusammenpassen. Dabei kann man etwa auf Kontraste setzen und den knallroten Pulli zur gelben Bluse kombinieren. Die restlichen Töne sollten sich bedeckt halten, damit das Outfit nicht

zu unruhig wirkt. Auch bei Mustern sollte man aufpassen: Zwei Muster können ein spannendes Zusammenspiel ergeben, während mehr All-over-Prints zu viel des Guten sind. Toll sieht es aus, wenn jeder Style aus der gleichen Farbfamilie stammt – beispielsweise der tannengrüne Steppmantel, die grasgrüne Jacke und der mintfarbene Pullover. Und wer es besonders edel mag, entscheidet sich für den monochromen Lagenlook, bei dem alle Kleidungsstücke in der gleichen Farbe gehalten sind. Wunderbar natürlich sehen etwa Bluse, Longweste und Parka in Beige aus – kombiniert zur Kombi aus sandfarbenem Midirock und hohen Stiefeln.

Accessoires machen aus dem Outfit einen Look

Was bei keinem Outfit fehlen darf? Die passenden Accessoires. Sie komplettieren den Look, können ein Statement setzen oder eine weite Silhouette betonen. Toll für den Herbst-Winter-Zwiebellook sind etwa lange, breite Schals geeignet, die als oberster Layer fungieren. Dazu beispielsweise zu einem knallpinken Schal greifen, wenn man ein Styling in gedeckten Tönen trägt. So verleiht man der Kombi sofort für einen farbenfrohen Eyecatcher. Die passende Mütze sorgt für zusätzliche Wärme. Ein breiter Gürtel ist der perfekte Mitspieler für den weiten Cardigan oder Mantel und der geräumige Shopper harmoniert wunderbar mit weiten Fits und groben Materialien. Übrigens: Auch Schmuck kann gelayert werden. Ketten in verschiedenen Längen tragen – mal mit Anhänger und mal ohne – oder auf Modelle zurückgreifen, die bereits Elemente in verschiedenen Längen enthält. Auch die Handgelenke können mit unterschiedlichen Armreifen betont werden.

Layering geht auch im Büro

Der Layering-Trend ist nicht nur für die Freizeit gemacht. Auch im Office geht der Zwiebellook – etwa mit einer langen Viskosebluse unter dem Pullunder und einem Oversized-Blazer. Die klassische Bundfaltenhose und Ankle Boots komplettieren das Styling. Auch ein Rollkragenpullover unter einem lockeren Hemd ist eine tolle Idee und harmoniert zum Duo aus Midirock und Strumpfhose. Und auf dem Weg zum Büro ist der Trenchcoat das perfekte Match zu Blouson, Blazer und Shirt. (fashionpress)

In den stillen Wäldern des Rupertiwinkels fällt es leicht, neue Verbindungen zu Natur und Spiritualität zu knüpfen und dabei zu sich selbst zu finden. Foto: DJD/
Tourist-Info Waginger See

Waldbaden & Wellnessoase

„Die Natur heilt und tröstet und stärkt und erfrischt die Seele.“ Die Erkenntnis des vor über 100 Jahren lebenden Naturforschers und Philosophen John Muir ist für viele Menschen von heute wertvoller denn je. In der sanft-hügeligen Bilderbuchlandschaft rund um den Waginger See mit ihren bunten Wiesen, stillen Wäldern und artenreichen Mooren gibt es eine ganze Reihe an Kraftorten und Wohlfühloasen, die Körper und Geist beim Entspannen und Regenerieren unterstützen. Außerdem leben rund um Oberbayerns wärmsten Badesees Menschen, die wissen, wie man neue Verbindungen zu Natur und Spiritualität knüpft und dabei zu sich selbst findet.

Natureindrücke und spirituelle Impulse

So zeigt Natur-Coachin Sabine Glatz beim Waldbaden, wie das bewusste und achtsame Wahrnehmen von Waldboden, Baumrinde und den harzigen Düften hilft, Kontakt zum eigenen Körper herzustellen und die Verhärtungen und Blockaden des Alltags aufzulösen. Pilgerbegleiterin Elisabeth Gröbner verbindet bei ihren Wanderungen auf dem St.-Rupert-Pilgerweg zwischen Tittmoning und Taching die vielfältigen Natureindrücke mit spirituellen Impulsen. Aber auch die Bewegungen fernöstlicher Gesundheitslehren fügen sich harmonisch in die oberbayerische Berg- und Seelandschaft ein. Das lässt sich in den Sommermonaten beim Yoga am See mit Tamara Perschl-Hofmann und Ramona Mühlbacher oder beim Qigong mit Andreas Spiegelsberger an Leib und Seele erfahren.

Ausstrahlung und Gesundheit

Ein Ort, an dem sich Schönheitspflege, körperliches Wohlbefinden und seelische Tiefenentspannung treffen, ist der Wellnessgarten in Waging am See. Neben wohltuenden Massagen können Besucher aus einem Angebot an Klang-, Energie- und Pflegebehandlungen wählen. Acht unterschiedlich temperierte und nach Wiesenkräutern, Fichtennadeln und Sandelholz duftende Saunen sowie der Naturschwimmteich im Sinnesgarten bieten noch mehr Platz für Tiefenentspannung. Zwei Restaurants und das angeschlossene Ambiente-Hotel laden außerdem dazu ein, noch länger zu bleiben – und am nächsten Tag noch tiefer zu entspannen. Auch der Fünf-Sterne-Platz „Strandcamping Waging“ verfügt mit seiner Beautylounge über ein Angebot, das nicht zwingend zur Ausstattung eines Campingplatzes gehört und sich zudem auch an Nicht-Camper richtet. Fünf Expertinnen und Experten verhelfen dort mit Massagen und Physiotherapie sowie mit speziellen Pflege- und Beautybehandlungen zu mehr Ausstrahlung und Gesundheit. (djd)



Magnesium als starker Unterstützer

Gesundheit

Unerlässlich für die Zahngesundheit

Magnesium trägt zur Bildung und Erhaltung des Zahnschmelzes bei, stabilisiert die Struktur des Zahns und unterstützt remineralisierende Prozesse, die Schmelzschäden vorbeugen. Ein harmonisches Verhältnis von Kalzium und Magnesium ist entscheidend für die Mineralisierung der Zähne. Magnesium ist außerdem an der Bildung des Dentin beteiligt, dem Gewebe unter dem Schmelz, und ausreichende Zufuhr stärkt die allgemeine Zahnstabilität. Durch seine Rolle in der Proteinsynthese und Enzymfunktion beeinflusst Magnesium indirekt die Zusammensetzung des Speichels, der Remineralisierung unterstützt und vor Karies schützt. Zudem wirkt Magnesium auf die Muskel- und Nervenfunktionen des Kiefers ein und unterstützt so die Kiefermuskulatur; es beteiligt sich auch an der Immunantwort des Mundraums, was Entzündungen des Zahnfleisches reduzieren kann.

Eigentlich steht ein aktiver Tag bevor: Termine, Sport, ein Abend mit Freunden und Familie. Doch der Körper macht nicht mit – Müdigkeit, Muskelkrämpfe und Verspannungen bremsen den Elan. Solche Beschwerden können Hinweise darauf sein, dass dem Körper wichtige Nährstoffe fehlen. Magnesium sorgt als Gegenpart von Kalzium, das für die Muskelanspannung zuständig ist, für die Entspannung. Es ist ein ebenso wichtiger Mineralstoff für die Zahngesundheit. Magnesium ist an etwa 600 Prozessen im Körper beteiligt.

Wichtig bei Migräne und Diabetes

Ein niedriger Magnesiumspiegel kann zu kardiovaskulären Problemen führen. Herzstolpern, Herzrasen oder unregelmäßiger Herzschlag sind mögliche Folgen. Auch bei Migränepatienten wird oft ein niedriger Magnesiumstatus festgestellt. Der Mineralstoff ist zudem ein wesentlicher Bestandteil der Knochen und spielt eine Schlüsselrolle im Stoffwechsel. Bei Diabetes sollte man darauf achten, gut versorgt zu sein, da ein Magnesiummangel das Diabetes-Risiko etwas erhöhen kann. All dies zeigt, wie wichtig eine gute Versorgung ist. Die ideale tägliche Menge hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt allgemein eine Zufuhr von 300 bis 350 mg am Tag. Doch es gibt Situationen wie Schwangerschaft, Stress, Alter oder Erkrankungen, in denen man mehr braucht.

Den Magnesiumbedarf decken

Da der Körper Magnesium nicht selbst herstellen kann, muss es über die Nahrung zugeführt werden. Gute Lieferanten sind unter anderem grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli und Mangold, Nüsse und Samen wie Mandeln, Cashews und Kürbiskerne, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Bananen, Fisch und Meeresfrüchte. Achten Sie auf eine ausgewogene Kalzium-Magnesium-Balance, denn ein Überschuss eines Minerals kann das andere behindern. Im stressigen Alltag ist es oft nicht leicht, die optimale Menge aufzunehmen. Dann sollte man substituieren. Denn laut der Nationalen Verzehrsstudie erreichen viele der Deutschen die empfohlenen Mengen nicht.



INFOABEND

VERKÜRZTES ZUNGENBAND
BEI SÄUGLINGEN (0 - 6 MONATE)

Mi, 05. November 2025 | 18 - 19 Uhr
ZM-Z | Mersinweg 26 | 33100 Paderborn

Vortrag durch
DR. CLAUD NOLTE
Zahnarzt und Partner, ZM-Z Paderborn
ANNE HASSOUMI
Stillberaterin

JETZT ANMELDEN:
veranstaltung@zm-z.de oder QR-Code scannen.



ZAHN
MEDIZINISCHES
ZENTRUM



WWW.ZM-Z.DE

SICHER UNTERWEGS AUCH BEI SCHMUDDELWETTER MIT EINEM HERBSTCHECK DAS AUTO AUF DIE NASSKALTE JAHRESZEIT VORBEREITEN

Rutschige Straßen, schlechte Sicht und feuchte Witterung im Herbst stellen hohe Anforderungen an die Technik – und an die Aufmerksamkeit der Fahrer. Wer sicher durch diese Jahreszeit kommen will, sollte daher rechtzeitig einen Technik-Check in der Werkstatt einplanen. Dort prüfen Profis die wichtigsten Komponenten wie Beleuchtung, Wischerblätter, Reifen, Bremsen und Batterie – und beheben kleinere Mängel sofort, bevor daraus größere Schäden resultieren können.

Gute Sicht bedeutet Sicherheit

„Sehen und gesehen werden“ ist das A und O bei Dunkelheit. Trotzdem vernachlässigen viele Autofahrer ausgerechnet die Scheibenwischer. Das kann gefährliche Folgen haben, denn verschlissene Wischblätter sorgen für Schlieren und verschlechtern die Sicht erheblich. „Radfahrer oder Fußgänger werden dann schnell übersehen. Deshalb empfehlen wir, die Wischblätter am besten vor dem Winter zu erneuern“, erklärt Bosch-Expertin Tanja Schell. Als Faustregel gilt: Wenn nach dem Wischen ein Streifen im mittleren Sichtfeld bleibt oder mehr als drei im Randbereich, ist ein Austausch ratsam. Ein Tipp: In frostigen Nächten verhindert eine untergelegte Folie oder Pappe, dass die Wischer anfrieren und beschädigt werden. Auch das Wischwasser sollte auf die kalte Saison vorbereitet werden. Ausreichend Frostschutzmittel verhindert ein Einfrieren der Düsen und sorgt für klare Sicht selbst bei Minusgraden.

Licht macht den Unterschied

Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, ist eine funktionierende Beleuchtung unerlässlich. Ein Lichtcheck gehört deshalb zum herbstlichen Werkstatttermin stets dazu. Wer ein älteres

Fahrzeug fährt, kann zudem durch moderne Leuchtmittel deutlich mehr Sicht rausholen: Die „Ultra White“-Glühlampen von Bosch zum Beispiel liefern bis zu 100 Prozent mehr Licht als herkömmliche Halogenlampen.

Batterie-Check nicht vergessen

Ein häufiger Grund für Pannen in der kalten Jahreszeit ist eine altersschwache Starterbatterie. Besonders bei sinkenden Temperaturen steigen die Anforderungen an ihre Leistungsfähigkeit. Ein Batterietest in der Werkstatt gibt frühzeitig Aufschluss über die Kapazität und hilft, unangenehme Überraschungen zu vermeiden. Noch wichtiger ist dieser Check bei Elektroautos: Hier spielt die Versorgungsbatterie eine zentrale Rolle. Speziell geschulte Fachwerkstätten können nicht nur den Zustand prüfen, sondern auch mit Lösungen wie dem Hochvolt-Reparatursatz von Bosch für bestimmte Fahrzeuge die Module austauschen. Weitere Komponenten der Batterie können wiederverwendet werden. Das ist nicht nur nachhaltiger, sondern auch deutlich günstiger als eine komplette Erneuerung.

Sehen und gesehen werden: Eine richtig eingestellte und funktionstüchtige Beleuchtung ist unverzichtbar. Foto: DJD/Robert Bosch

Für alle, die es eilig haben.



Zur Online-Terminvereinbarung einfach den QR-Code scannen.

TÜV NORD TerminService plus Sofort-dran-Garantie!

TÜV-STATION Paderborn
An der Talle 7a
Service-Tel.: 0800 80 70 600
www.tuev-nord.de





PADERBORNER BIO-KÜCHE GEHT AUF REISE

GROSSKÜCHENSPENDE FÜR KINDERHEIM IN DER UKRAINE



Paderborn/Poltawa. Nach vielen Jahren ging in Paderborn eine besondere Ära zu Ende: Ende 2024 schloss mit Venio Lus Bioküche die einzige 100% bio-zertifizierte, vegetarische Küche der Stadt. Was in den 1990er-Jahren mit dem legendären Café „Vis à Vis“ begann, endet nun mit einem letzten großen Zeichen der Solidarität – einer großzügigen Spende, die weit über Paderborn hinaus Wirkung zeigt.

Lu Feller und Heike Mahl, die Betreiber*innen der Bioküche, haben nicht nur Generationen von Kindern und Erwachsenen mit gesunder, fleischloser Küche versorgt – sie setzen mit dem Ende ihres Projekts ein Zeichen der Menschlichkeit. Die Großküchenausstattung, die sie über Jahre hinweg für ihre vegetarischen Gerichte genutzt haben, wird nicht verkauft, sondern gespendet: an ein Kinderheim im ukrainischen Poltawa.

„Mit viel Spaß und Herzblut haben wir Kinder und Erwachsene täglich oder für Feierlichkeiten aller Art mit Köstlichkeiten der fleischlosen Küche versorgt. Deshalb freuen wir uns, dass wir mit der Spende, unter anderem unserer Großküchengeräte, dieses Projekt in Poltawa unterstützen können“, erklärt Lu Feller. „Wir sind froh, dass unsere Kucheneinrichtung, die uns viele Jahre gute Dienste geleistet hat, weiterhin viele Menschen versorgen kann“, ergänzt Heike Mahl.

Die Küche wurde im September 2025 vom Ukraine Hilfe

Paderborn e.V. mit einem vereinseigenen LKW in die Ukraine transportiert. Karsten Stasch, 1. Vorsitzender des Vereins, führte den Transport persönlich und ehrenamtlich durch. Neben der Küche brachte er auf seiner Fahrt auch mehrere Tonnen Hilfsgüter, darunter medizinische Versorgungsgüter, Lebensmittel und Kleidung, vor allem für Bedürftige in der Ostukraine.

„Wir danken Lu Feller und Heike Mahl von Herzen für diese außergewöhnliche Spende. Sie zeigen damit nicht nur Verantwortung, sondern auch ein großes Herz für Kinder in schwierigen Lebenslagen. Ihr Engagement ist ein starkes Zeichen gelebter Solidarität“, so Karsten Stasch.

Großküche für ein besonderes Kinderheim

Das Ziel des Projekts ist der Aufbau einer modernen Großküche in einem Kinderheim in Poltawa, das derzeit 80 Kinder und Jugendliche beherbergt. Bei dem Heim handelt es sich um eine staatliche Einrichtung mit einem Ausbildungs- und Rehabilitationszentrum für Kinder und Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf, insbesondere geistigen Behinderungen in Verbindung mit Autismus, Down-Syndrom, Bewegungsstörungen, Sprachstörungen und anderen komplexen Entwicklungsstörungen.

Das im Jahr 1983 gegründete Heim verfügt bislang über keine adäquate Küchenausstattung, um die Kinder ausreichend zu versorgen. Die neue Küche soll dies ändern. Geplant ist der Bau einer zeitgemäßen Großküche, die nicht nur effizient arbeitet, sondern auch den besonderen Bedürfnissen der Einrichtung gerecht wird.

Spenden dringend benötigt

Der Transport der Küche aus Deutschland war kostenintensiv – auch wenn der Fahrer auf Honorar verzichtete, belaufen sich die Ausgaben für Kraftstoff und Nebenkosten auf rund 3.000 Euro. Hinzu kommen die notwendigen Umbaumaßnahmen im Kinderheim: Die vorhandenen Räumlichkeiten müssen für die Installation der Küche vorbereitet werden, inklusive neuer Gas-, Wasser- und Stromleitungen. Die Arbeiten übernehmen lokale Unternehmen in enger Abstimmung mit einem Vereinsmitglied vor Ort. Die geschätzten Gesamtkosten betragen ca. 15.000 Euro. Um das Projekt vollständig umzusetzen, ist der Verein weiterhin auf Spenden angewiesen.



links: Lu Feller, rechts: Karsten Stasch

Spendenkonto:
Ukraine Hilfe Paderborn e.V.
IBAN: DE64 4726 0121 8369 2099 00
PayPal: info@ukraine-hilfe-paderborn.de



Neue Ideen zu den Gedenktagen!
Große Dauerausstellung ab dem 11.10.2025
Sonderöffnung am Sonntag, den 19.10.2025, von 11-16 Uhr



Die Gestecke
und Kränze
werden alle
von uns
in Handarbeit
zusammengestellt
- gerne auch ganz
individuell

Unsere Sonderangebote



Stiefmütterchen
viele bunte Sorten



Heide
winterfest



Hornveilchen
viele bunte Sorten



Kränze



Grabschmuck



Gestecke

kreativ & individuell

Öffnungszeiten

Montag-Freitag 8⁰⁰-18³⁰ Uhr

Samstag 7⁰⁰-13⁰⁰ Uhr

Sonntag 10⁰⁰-12⁰⁰ Uhr (außer Dahl)

www.sporkmann.de

gaertnerei@sporkmann.de

Landgärtnerei SPORKMANN

Aus der Region. Für die Region.

Gedenktage

Das Grab würdevoll gestalten

Es gibt Tage im Jahr, an denen die Erinnerung an einen verstorbenen Menschen besonders intensiv ist. Manche dieser Tage sind fest im Kalender verankert – Allerheiligen, Totensonntag oder Allerseelen. Andere ergeben sich ganz persönlich: der Geburtstag, der Todestag oder der gemeinsame Hochzeitstag. Für viele Angehörige ist das Grab in diesen Momenten ein Ort der Einkehr, des Nachdenkens, aber auch der Verbindung. Ein Ort, an dem Trauer Raum bekommt – und an dem sich etwas gestalten lässt: liebevoll, still und würdevoll.

Traditionen, die Halt geben

In vielen Familien gehört es zur Tradition, zu bestimmten Gedenktagen das Grab zu besuchen, eine Kerze zu entzünden, frische Blumen niederzulegen oder das Grab neu zu gestalten. Diese Rituale helfen dabei, die Verbindung zum Verstorbenen wachzuhalten und ihm bewusst nahe zu sein – sei es durch ein Gespräch im Stillen, das Anzünden einer Kerze oder das Platzieren von Blumen oder Gedenkelementen auf dem Grab.

Religiöse Hintergründe

Im katholischen Glauben haben Gedenktage wie Allerheiligen und Allerseelen eine tiefe theologische Bedeutung. Es geht um die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod und die Verbundenheit mit den Heiligen. Gräber werden zu diesen Anlässen häufig mit Tannenzweigen, Gestecken und Kerzen geschmückt. In manchen Regionen gibt es feierliche Gräbersegnungen durch den Pfarrer.

Im evangelischen Raum steht der Totensonntag im Mittelpunkt. Der Umgang mit dem Tod ist oft nüchterner, aber nicht weniger tief empfunden. Gräber werden gepflegt und geschmückt – oft mit schlichter Symbolik. Grablichter sind seltener, aber nicht unüblich.

Allerheiligen und Allerseelen

Allerheiligen ist vor allem im katholischen Raum ein hoher Feiertag. Auf den Friedhöfen brennen unzählige Lichter – ein sichtbares Zeichen dafür, dass die Verstorbenen nicht vergessen sind. Allerheiligen wird am 1. November gefeiert. Allerseelen folgt direkt am nächsten Tag (2. November) als Gedenktag für alle Verstorbenen. Gräber werden traditionell geschmückt, Lichter entzündet und Grabbesuche unternommen.

Totensonntag – Ewigkeitssonntag

Im evangelischen Raum ist dieser Gedenktag von besonderer Bedeutung. Viele Gemeinden nennen an diesem Tag die Namen der im letzten Jahr Verstorbenen. Für Angehörige ist es oft ein besonders bewegender Anlass, dem Verlust ins Wort zu fassen und gemeinsam zu erinnern. Er wird am letzten Sonntag im Kirchenjahr gefeiert.

Volkstrauertag

Der zweitletzte Sonntag vor dem ersten Advent ist ein bundesweiter Gedenktag, der an die Kriegstoten und Opfer von Gewalt erinnert. Er schafft einen Raum, in dem Trauer anerkannt wird und Erinnern eine kollektive Tiefe gewinnt.

BESTATTUNG
BEGLEITUNG
VORSORGE

BESTATTUNGSHAUS
SAUERBIER

menschlich nah




PADERBORN
Im Dörener Feld 15a
05251-68 88 940
www.sauerbier-bestattungshaus.de



LET'S CELEBRATE AUTUMN HERBSTLICH DEKORIEREN

Warme Orangetöne, rote Beeren und gedeckte Tuscan-Gelb-Töne schaffen eine gemütliche Atmosphäre für den Herbst. Zweige, Gräser und Farn ergänzen Blütenarrangements, während Kürbis, Hagebutten und Moos natürliche Akzente setzen. Kleine Gestecke auf Fensterbänken oder Tischläufern und Kränze an Türen bringen Herbstwärme, ohne zu überladen zu wirken.

Die Gaben des eigenen Gartens haben auch im Herbst einen großen Auftritt. Zweige der Hagebutte, die Ähren der Ziergräser, die letzten Blüten der Dahlien - sie alle machen sich in einem lockeren Strauß für den gedeckten Tisch wunderbar. Wer in der Nähe einen Esskastanienbaum findet, kann auch hier einen Zweig stibitzen und in das Arrangement integrieren. Für Fülle und herbstliche Farben sorgen auch die pompösen Dolden der Hortensien: Herrlich für elegante Sträuße oder einen herbstlichen Türkranz.



Aber Vorsicht: Bitte nicht zu viel schneiden. Die Initiative Magical Hydrangea, ein Zusammenschluss europäischer Hortensien-Züchter, empfiehlt, den Hauptschnitt der Hortensien erst im Frühjahr vorzunehmen und für Dekorationen möglichst schonend vorzugehen. Denn die Bauernhortensien legen bereits die Knospen für das nächste Jahr an - unter den alten Dolden, die wiederum als Schutz gegen Frost dienen. Daher ist es wichtig, bewusst Zweige auszuwählen, die im hinteren Bereich und nicht zu nah beieinander liegen - um die Gefahr zu minimieren, im kommenden Sommer eine unschöne Lücke in der Hortensie zu haben. Ein Jahr später wird sie sich aber bereits wieder gefüllt haben - also keine Sorge! Beachtet man diesen Hinweis, können Hortensien wunderbar in die herbstlichen Deko-Ideen integriert werden. Mit ihren warmen Farben und der schönen Blütenstruktur bieten sie sich hierfür perfekt an und machen jede Feier zu einem Fest. (Magical Hydrangea)

Kompetent, kreativ
und zuverlässig!

**Gartenbaufachbetrieb
Christoph Grub**
Rund um Haus und Garten

Gerne übernehmen wir die
Gestaltung und Pflege Ihres Gartens.

Sie erreichen uns
unter **05252-977833** und
besuchen Sie uns im Internet
www.garten-grub.de

Ein schöner Garten ist
für uns Formsache.

DER HERBST WIRD BUNT

Dauergrau am Himmel, Schmuttelwetter und sinkende Temperaturen: Der Herbst ist für viele Menschen nicht gerade die beliebteste Jahreszeit. Umso wichtiger sind jetzt Farbtupfer, um den heimischen Garten, die Terrasse oder den Hauseingang zu verschönern. Erfahrene Freizeitgärtner wissen: Bunte Heidepflanzen bringen Farbe und Frische in den Alltag – und sind dazu noch besonders robust und pflegeleicht. Kaum eine andere Pflanze steht so sehr für den Herbst wie die vielseitige Heide – ob im Garten, im Beet, auf dem Balkon oder der Terrasse.

Den persönlichen Farbfavoriten finden

Egal ob klassische Farben wie Weiß, ein leuchtendes Pink, kräftige Rottöne oder ein intensives Lila: Heidepflanzen punkten insbesondere mit ihrer Vielfältigkeit. Somit findet jeder Gartenbesitzer seinen persönlichen Favoriten. Die Farbpalette der Marke Gardengirls beispielsweise deckt unterschiedlichste Stile und Vorlieben ab. Viele Sorten behalten ihre Leuchtkraft bis weit in den Winter hinein und begleiten somit durch die dunkle Jahreszeit. Wer es kräftig und ausdrucksstark mag, findet etwa mit Milva die passende Sorte. Ihre dichten, leuchtend roten Knospen blühen ab Oktober und setzen bis in den Spätherbst hinein auffällige Farbakzente. Eine andere Note bringen Sorten wie die Samtheide Fluffy ins Spiel: Mit ihrem silbrig schimmernden Laub und der weichen Haptik sorgt sie für eine elegante, fast winterliche Ausstrahlung. Sie hält sich von September bis in den Mai hinein. In Kombination mit Sorten in Rottönen entstand die neue Zusammenstellung Fluffy Kiss, ein spannender Kontrast aus Silber und Rot. Ob als Kranz an der Haustür, als Tischdeko oder im Kübel auf der Terrasse: Diese Mischung zieht die Blicke auf sich und bringt Wärme in kühle Tage.

Viel Ausstrahlung bei wenig Pflegebedarf

Auch fertig zusammengestellte Mischungen aus mehreren Sorten, direkt zusammengepflanzt in einem Topf, sorgen für ein lebendiges Farbspiel. In einem Topf treffen beispielsweise strahlendes Weiß, kräftiges Pink und leuchtendes Gelb aufeinander und bilden zusammen eine kleine Herbstlandschaft. Damit eröffnen sich viele Möglichkeiten für kreative Dekorationen – sei es im Gartenbeet, auf dem Balkon oder für floristische DIY-Ideen. Heide-Liebhaber finden eine fertige Zusammenpflanzung beispielsweise unter dem ansprechend klingenden Namen „Vanilla Plum“ im örtlichen Gartenfachhandel. Praktisch ist zudem, dass Heidepflanzen kaum Pflege benötigen: Ein sonniger Standort, durchlässige Erde und etwas Wasser reichen schon aus. So lässt sich mit wenig Aufwand eine farbenfrohe und stimmungsvolle Herbstbepflanzung gestalten, welche die grauen Tage schnell vergessen macht. (djd)

*Heidepflanzen bringen Farbe in den Herbst.
Foto: djd/Harries Plantdesign*



Allerheiligenausstellung
Sonntag, den 19.10.2025
Sonntag, den 26.10.2025
von 12.00 - 17.00 Uhr

Bäume & Pflanzen Helfgerdt
Rietberger Str. 44, 33129 Dalbrück
Tel. 05250/8145



pieper
PFLANZEN

Erleben Sie das größte Pflanzensortiment in Westfalen/Lippe!

Steinheimer Straße 36
32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon 05234 8405-0
www.pieper-pflanzen.de

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

Stilvolles Reisen im Camper

Die Vollzeit-Reisende Marcella Thureau prägt die Camper-Design-Szene mit einer klaren Vision: mobiles Wohnen, das sich nahtlos in urbane sowie naturverbundene Lebensstile integrieren lässt. Ihre Entwürfe verbinden minimalistischen Stil mit durchdachter Funktionalität, sodass kompakte Räume maximalen Komfort bieten.

Charakteristisch für Thureau ist der Fokus auf modulare Lösungen: wandelbare Innenanlagen, flexible Möbel und clever platzierte Stauraumsysteme ermöglichen individuelle Layouts je nach Reisebedarf. Verwendung finden hochwertige Materialien, die Langlebigkeit und eine ansprechende Haptik garantieren, gepaart mit nachhaltigen Produktionsprozessen.

In ihren Projekten spielen Licht, Luftzirkulation und Ergonomie eine zentrale Rolle. Große Fensterflächen, durchdachte Belüftungskonzepte und hochwertige Isolierung sorgen für ein wohnliches Ambiente, egal ob auf sommerlichen Roadtrips oder kalten Wintertouren. Lade- und Energieinfrastruktur sind integraler Bestandteil der Designs, sodass viele Camper autark unterwegs sein können.

Marcella Thureau versteht Camper Design als Brücke zwischen Freiheit und Komfort. Ihre Arbeiten inspirieren Reisende dazu, das Potenzial kleiner Räume auszuschöpfen, ohne auf Stil zu verzichten. Ob individuell angepasstes Fahrzeug, Serienmodell oder Konzeptstudie – Thureau setzt Maßstäbe in der Art, wie unterwegs gewohnt und gelebt wird.

Im gleichnamigen Band **Camper Design** stellt Marcella Thureau Camper mit Wow-Effekt vor. Mit detailverliebten Fotos, Infos zum Camperausbau und Einblicken in das Leben der Bewohner bringt dieser Bildband den Designanspruch der Vanlifer näher und zeigt, dass ein Camper Reisefahrzeug und stylisches Raumwunder zugleich sein kann. Mit Tipps zur Farb- und Materialauswahl zeigt Marcella Thureau den Weg zum eigenen stilvollen Camperausbau.

Camper Design von Marcella Thureau
192 Seiten, Gebundene Ausgabe, 29,99 EUR
ISBN: 978-3-8388-3843-4



Liemker Str. 27 | 33758 Schloß Holte-Stukenbrock



STEIG EIN UND STARTE DEINE REISE BEI UNS!

Vorarbeiter (Einrichter) (m/w/d)

Mitarbeiter Qualitätswesen (m/w/d)

Verfahrensmechaniker / Kunststoff- & Kautschuktechnologie (m/w/d)

Werkzeugmacher - CNC Fachkraft /Feinmechaniker/ Zerspanungsmechaniker (m/w/d)



Sandra Morawski

Ansprechpartnerin für Stellenangebote & Ausbildungsplätze

+49 (0) 5207 9500 - 4475

bewerbung@froli.com

www.froli.com/karriere



FAMILIENUNTERNEHMEN SEIT ÜBER 70 JAHREN

Donschen Hoch- und Tiefbau GmbH

Qualität und Zuverlässigkeit sind die Grundlage für den Erfolg des Traditionsunternehmens Donschen. Seit der Gründung im Jahr 1949 sorgt das Unternehmen dafür, dass Träume vom Eigenheim Realität werden. Von der individuellen Planung bis zur schlüsselfertigen Erstellung begleitet Sie ein erfahrenes Team auf dem Weg zu Ihrem Traumhaus. Die solide Bauausführung wird durch Zusammenarbeit mit renommierten, heimischen Handwerksbetrieben und die Verwendung von Markenprodukten sicher gestellt.

Hausbau ist Vertrauenssache

Damit der Traum von dem eigenen Haus nicht zum Alptraum wird, bietet die Donschen Hoch- und Tiefbau GmbH Ihnen mit Bauleistungen zum Festpreis, einer Bauzeitgarantie und einer Vertragserfüllungsbürgschaft ein hohes Maß an Sicherheit. Hausbau ist Vertrauenssache, deshalb berät man Sie gern objektiv und fachlich über die vielfältigen Möglichkeiten des heutigen modernen und wirtschaftlichen Bauen. Diese reichen

von der schlüsselfertigen Erstellung über den Einsatz von Eigenleistungen bis hin zur Nutzung öffentlicher Mittel und vergünstigter Darlehen. Das Leistungsspektrum erstreckt sich von Einzelleistungen bis hin zur komplexen Gesamtlösung aus einer Hand, vom Kleinauftrag bis zum anspruchsvollen Großprojekt. So wurden in den letzten Jahren eine Vielzahl von klassischen Einfamilienhäusern für junge, budgetorientierte Familien, über Luxusvillen mit Wiedererkennungswert und Häuser mit barrierefreien Wohnkomfort bis hin zu größeren Wohnanlagen in unterschiedlichster Ausführung und Ausstattung erstellt.

Der Name Donschen steht für traditionelle Bauweise

Stein auf Stein gemauert, gepaart mit moderner und innovativer Technik, beispielsweise im Heizung-, Sanitär und Elektrobereich. Das bedeutet Bauen nach heutigen Ansprüchen. Lassen Sie sich einfach mal ganz individuell beraten. Das Team der Donschen Hoch- und Tiefbau GmbH hilft Ihnen gern, Ihr Traumhaus mit wirtschaftlichem und stilvollem Wohnambiente zu realisieren.

Neubau-Wohnungen in Paderborn-Wewer

von ca. 62 bis 104 m²

- Naturnahes Wohnen
- PV-Anlage & E-Ladeinfrastruktur
- Effizienzhaus 40 - Energiestandard
- Balkone/ Terrassen nach Süden



Ton in Ton: Nach einer Grundierung lassen sich unter anderem auch Holztüren und Fußleisten mit derselben Farbe streichen.



Stil auf die leichte Art: Harmonisch und gemütlich wird es zu Hause mit einer Dekoration, die farblich die Wandfarbe unterstreicht.

Mit dem launischen und nasskalten Herbstwetter wächst wieder der Wunsch nach Behaglichkeit in den eigenen vier Wänden. Warme Textilien, gedämpftes Licht und eine Farbgestaltung, die Geborgenheit ausstrahlt, schaffen die gewünschte Wohlfühlatmosphäre. Wandfarben spielen dabei eine zentrale Rolle: Sie geben Räumen Struktur und nehmen darüber hinaus Einfluss auf die Stimmung. Ein pudriges Rosenrot beispielsweise entfaltet in der kalten Jahreszeit seine volle Wirkung. Denn die Nuance zwischen Rot und Rosa schmeichelt nicht nur dem Teint und allen Wohnmaterialien, sondern strahlt zugleich eine moderne Eleganz aus.

Wenn aus Farbe ein Gefühl wird

Mit einem Anstrich in einem solchen pudrigen Rosenrot zieht optisch Wärme ein – und mit ihr ein Gefühl von Geborgenheit, das den Raum sanft umhüllt, ohne aufdringlich zu wirken. Englisches Rosenrot aus der Familie der Designfarben von Schöner Wohnen-Farbe vereint darüber hinaus Tradition und Moderne. Eva Brenner, Interior Designerin und TV-Moderatorin, erklärt: „Bereits im viktorianischen England galt der Farbton als Ausdruck von Stil und Wohlstand und wurde für besonders prunkvolle Interieurs gewählt – heute sorgt er für ein elegantes Ambiente mit persönlicher Note.“ In Kombination mit warmen Holzönen, Rauchglas oder goldenen Akzenten gelingt auch DIY-

Einsteigern ein Gesamtbild, das stimmig und einladend erscheint. Das pudrige Rosenrot passt zu verschiedensten Wohnkonzepten, wirkt zeitgemäß in Verbindung mit natürlichen Texturen wie Jute, Wolle, Bast oder Rattan und lässt sich sowohl zu Parkett- als auch zu Teppichböden kombinieren.

Kleine Räume, große Wirkung

Rosenrot eignet sich für unterschiedliche Räume, ob Wohnzimmer, Esszimmer oder Lesecke. Auch in kleinen Räumen zeigt der Farbton seine Stärke, denn er strahlt eine sanfte Tiefe aus. Ein Tipp von Eva Brenner: „Wenn Möbel oder Regalböden in der gleichen Farbe wie die Wand gestrichen werden, wirkt der Raum aufgeräumter und ruhiger. Wer es ganz Ton in Ton mag, schafft mit dem All-Over-Look einen echten Hingucker.“ Dafür werden Wände, Fußleisten, Paneele und Zierelemente in derselben Farbe gestrichen, sodass die einzelnen Komponenten zu einer eleganten Einheit verschmelzen. Um andere Materialien als Wände mit Designfarbe streichen zu können, wird der Untergrund zunächst mit der Grundierfarbe vorbereitet. Sie ist einfach zu verarbeiten und sorgt für die richtige Haftung. Unter www.schoener-wohne-farbe.com finden sich viele weitere Inspirationen, erhältlich sind die Produkte in zahlreichen Bau- und Fachmärkten. Genau wie die Designfarben selbst ist die Grundierfarbe emissionsarm, lösemittel- und weichmacherfrei. (djd)

Warm wie eine Umarmung:
Die Farbe Rosenrot verleiht den
eigenen vier Wänden eine
sanfte Wohlfühlatmosphäre.
Fotos: djd/SCHÖNER
WOHNEN-Kollektion

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

WÄNDE IN ENGLISCHEM ROSENROT

Warme Farbtöne wirken
wie eine Umarmung

Bad Lippspringe / Schlangen

NEUBAU VON DOPPELHAUSHÄLFTEN „ZUM KURWALD“

Rohbaubesichtigung
So. 26.10. von 13-14 Uhr

160 m² Wohnfläche verteilt auf 3 Etagen und 5 Zimmer
Studioraum im DG mit eigenem Bad und Dachloggia

Georg Knaup

Detmolder Str. 71 | 33100 Paderborn

Tel.: 05251 20 77 810

E-Mail: Georg.Knaup@immopartner-PB.de

www.immopartner-pb.de

Infos und Beratung am

Baugrundstück:

So., den 26. Oktober von 13-14 Uhr

Zum Kurwald 2, Schlangen

Mobil vor Ort: 0171 21 22 320

Immopartner
Paderborn



Das Service-Team vom Holz & Pellet Ofenzentrum NRW mit Firmeninhaber Stephan Kunstein (r.)



MEHR ALS NUR HEISSE LUFT Wir helfen Ihnen sofort

Mit der Piazzetta Luftverteilung führen wir warme Luft effizient durchs ganze Haus – unabhängig ob Alt- oder Neubau. Das patentierte Multi Fuoco System entnimmt überschüssige Warmluft aus dem Aufstellraum direkt vom Ofen und leitet sie gezielt in andere Räume weiter. So schaffen wir eine behagliche Wärme dort, wo Sie sie wünschen – ohne aufwendige Umbauten oder umfangreiche Installationen. Das können unsere Holz- Pellet- und Hybridöfen. Vergewissern Sie sich in unserer über 500 m² großen Ausstellung mit mehr als 150 Ausstellungsöfen, wovon ca. 20 brennend zu erleben sind, von der Effizienz der Öfen. Wir haben vor Ort mehrere Schlauchverteilungen montiert, um Ihnen an brennenden Öfen die Stärken der Luftverteilung zu demonstrieren. Vergewissern Sie sich vor Ort von der Leistungsfähigkeit des Systems.

Vorteile im Überblick

- Sehr geringer Installationsaufwand und niedrige Anschaffungskosten: Durch kompakte Bauteile, standardisierte Anschlüsse und minimale bauliche Eingriffe im Aufstellraum bleiben Montageaufwand und Kosten im überschaubaren Rahmen. Oft genügt eine fachgerechte Aufstellung des Ofens plus wenigen Ergänzungsbauteilen.
- Günstige Heizkosten durch effiziente Wärmenutzung: Die vorhandene Wärme wird dort eingesetzt, wo sie am meisten wirkt. Kein Wärmeverlust durch Überhitzung des Aufstellraumes; stattdessen gezielte Verteilung in Räume, die sonst kalt blieben oder es zu teuer ist die zu heizen.
- Ideale Ergänzung zu bestehenden Heizsystemen, flexibel nutzbar auch als Alleinheizung: Nutzt Abstrahlung direkt vom Ofen aus dem Aufstellraum und arbeitet effektiv neben Öl-, Gas- oder Pelletheizung sowie Wärmepumpen.
- Konstante, behagliche Wärme in Räumen, die bisher zu kalt blieben: Selbst schwer zugängliche Räume profitieren von der gleichmäßigen Wärmeverteilung.
- Kommt ohne teure Umbauten aus: Häufig reichen Anpassungen am Aufstellraum, vorhandene Versorgungskanäle und minimale bauliche Änderungen.
- Effiziente Nutzung der erzeugten Wärme senkt Heizkosten dauerhaft: Durch Reduktion von Wärmeverlusten und bessere Ausnutzung der Ofenleistung.
- Komplettservice aus einer Hand: Beratung, Planung, Montage, Inbetriebnahme und anschließender Support.

Sicherheit & Service alles aus einer Hand

Wir sorgen für die fachgerechte Planung und verfügen über hochwertige Komponenten und geprüfte Technik. Mit der umfassenden Einweisung bei der Inbetriebnahme sorgen wir für die sichere Nutzung des Systems und einen sorgenfreien Betrieb von der ersten Sekunde an. Unser regelmäßiges Wartungsangebot sorgt für Langlebigkeit und effektiven Betrieb ohne Komplikationen.

Wir sind technischer Fachpartner und erledigen alle Reklamations- Wartungs- und Servicearbeiten unserer verkauften Feuerstätten.

Wir bieten Ihnen eine individuelle Lösung, angepasst an Ihr Haus, Ihre Raumaufteilung und Ihr Budget. Sie werden mit ca. 1,5 Paletten Pellets (Aktuell kostet eine Palette 350 €) ca. 80 % ihres Wärmebedarfes abdecken.

Diese Technologie verbauen wir schon seit fast 20 Jahren und haben schon über 5000 Kunden damit glücklich gemacht um damit die Heizkosten in den Griff zu bekommen.

Wir liefern mit Sicherheit
wohlige Wärme in Ihr Haus!



www.ofenzentrum-nrw.de

Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 3 • 33039 Nieheim



☎ 05274 / 1784

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 11 - 18 Uhr

Samstag 10 - 13 Uhr

Termine nach Absprache auch gerne außerhalb
der Öffnungszeiten!

WILLKOMMEN BEI MÖBELKREIS – Ihrem Experten für Küche und Einrichten

Im **Möbelkreis Brakel** erwartet die Kunden eine beeindruckende Kombination aus Erfahrung, Leidenschaft und Fachkompetenz. Ob es um eine maßgeschneiderte Küche oder die komplette Einrichtung des Wohnraums geht – der Möbelkreis schafft Lösungen, die perfekt auf die Wünsche und Bedürfnisse seiner Kunden abgestimmt sind. Hier trifft eine große Auswahl an Einrichtungs- und echte Experten für Küchen- und Wohnkonzepte – und das zu einem hervorragenden Preis-/Leistungsverhältnis.

Neueröffnung Lederwerk

Einen besonderen Schwerpunkt legt der Möbelkreis auf das Naturmaterial Leder. Mit der Neueröffnung der exklusiven Abteilung Lederwerk werden hochwertige Ledermöbel, die durch edles Design, höchste Handwerkskunst und erstklassige Materialien überzeugen, präsentiert. Hier bietet die neue Ausstellungsfläche genügend Raum, um die Schmuckstücke wirkungsvoll in Szene zu setzen. Im Fokus stehen nicht nur stilvolle Sofas und Sessel, sondern auch umfangreiche **Kompetenz rund um das Naturmaterial Leder**. Die Kunden sind eingeladen, den Unterschied zu fühlen und die langlebige Qualität mit Charakter zu entdecken.

Vertrauen, das verbindet – Tag für Tag

„Dass uns unsere Kunden ihr Vertrauen immer wieder aufs Neue schenken, ist für uns keine Selbstverständlichkeit, sondern unser größter Ansporn“, betont Geschäftsführer Christoph Klug. „Dieses Vertrauen ist die Grundlage unseres Erfolgs und motiviert uns, kontinuierlich neue Ideen zu entwickeln, um das Wohnen noch schöner zu machen.“

Entdecken Sie mehr unter www.moebelkreis.de

Große Polster-Tausch-Aktion!

Wir zahlen Ihnen bis zu € 500,- für Ihre alten Polstermöbel!

Jetzt profitieren und Planungstermin mit unseren
Küchen- und Einrichtungsprofis vereinbaren!



Möbelkreis Brakel GmbH & Co. KG
Warburger Straße 34 · 33034 Brakel · 05272 / 3735-0
Di-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-15 Uhr, Mo geschlossen

↪ **Kostenlose Lieferung!**

🍃 **Kostenlose Entsorgung!**

Neueröffnung!



⊕ **Küchenaktion | Topfset gratis!**

Ab einem Küchenkauf von € 5.000,-
erhalten Sie ein Topfset Senna S9 plus –
AMCOOK Exklusiv im Wert von
UVP € 729,- gratis.*



MÖBELKREIS® KÜCHE & EINRICHTEN

Brakel · www.moebelkreis.de

*Gültig nur bei Neuaufträgen bis zum 25.10.2025.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

Nachhaltiges Fenster-Upgrade Moderne Fenster mit optimiertem Wärmeschutzglas

In Zeiten, in denen steigende Energiekosten und wachsende ökologische Ansprüche zunehmend zur Herausforderung werden, können Eigenheimbesitzer durch den Austausch veralteter Fenster eine lohnenswerte Investition für die Zukunft vornehmen. Denn moderne Fensterlösungen mit verbesserten Dämmwerten helfen nicht nur, im Winter die Heizwärme im Haus zu halten und wirken im Sommer isolierend gegen Hitzestau, sondern optimieren auch den eigenen grünen Fußabdruck! Auch die Firmenphilosophie von Internorm, Europas führender Fenstermarke, basiert u. a. auf vier wichtigen Nachhaltigkeits Säulen: Energieeffizienz, Langlebigkeit, nachhaltige Produktgestaltung und Produktion. Mit dem neuen iplus Wärmeschutzglas kommt Internorm seiner Verantwortung gegenüber Mensch und Umwelt einmal mehr nach, denn das Low-Carbon Wärmeschutzglas ist nachhaltig über den gesamten Fertigungszyklus und besteht aus mindestens 50 % recycelten Inhalten. Durch die flächendeckende Einführung von iplus spart Internorm auf das Jahr 2025 hochgerechnet indirekt ca. 10.000 Tonnen CO₂ ein – das entspricht im Vergleich zu bisherigem Standard-Floatglas einer Reduktion von rund 45 %. Doch Internorm-Fenster überzeugen nicht nur mit inneren, sondern auch mit äußeren Werten, wie z. B. das designstarke Holz-

BRÜSEKE

Heizung • Sanitär • Solar

Josef-Temme-Weg 7-9 · 33104 Paderborn Schloß Neuhaus
Telefon 0 52 54 / 43 90 · Telefax 0 52 54 / 43 91
mail@brueseke-haustechnik.de

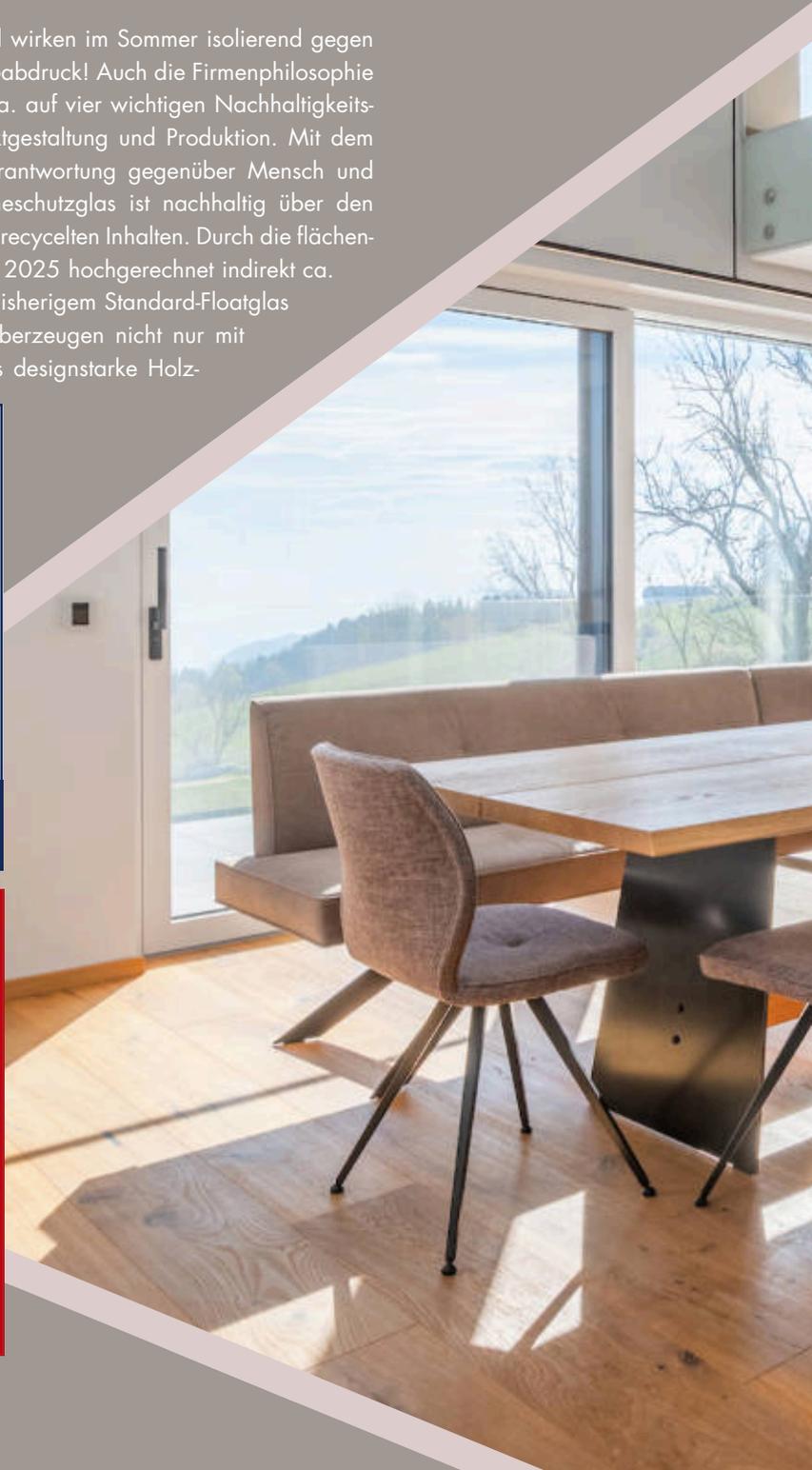
www.brueseke-haustechnik.de

 **Elektro
Spenst**
Fachbetrieb für Elektrotechnik

Meierbreite 12
33100 Paderborn

Viktor Spenst
Elektroinstallateur

Fon: 0 52 52 / 34 50
Fax: 0 52 52 / 938 05 23
Mobil: 01 75 / 412 48 84
spenst.elektro@googlemail.com



Internorm-Fenster verfügen über Topwerte in Sachen Schallschutz, Sicherheit und Wärmedämmung. Im Winter bleibt die wertvolle Heizwärme im Haus, im Sommer wird unangenehmem Hitzestau effektiv entgegengewirkt.



Aluminium-Fenster HF 520 eindrücklich beweist. On top zu optimierter Schallreduktion, Sicherheit und Wärmedämmung verbindet das HF 520 als erstes Premium-Fenster mit flächenbündiger Fixverglasungs-Optik maximalen Lichteinfall mit dem warmen, naturnahen Charme von Holz und steigert damit nachhaltig den Wohnkomfort. Während für die Innengestaltung insgesamt vierzehn attraktive Holz-Farbtöne zur Auswahl stehen, verfügt das Fenster an der Außenseite über eine langlebige und witterungsresistente Aluminiumschale, die passend zu Fassade und Wohnstil in der individuellen Wunsch-RAL-Farbe gestaltet werden kann. (epr)

Großzügige Fensterflächen sind ein absoluter Bauherrenliebling und aus modernen Architekturkonzepten nicht mehr wegzudenken. Umso wichtiger ist es, auf hochwertige Fensterlösungen mit optimierter Wärmedämmung zu setzen. Fotos: epr/Internorm



WALDEYER
FENSTER+HAUSTÜREN

34414 Warburg · Industriestraße 10
Tel. 05641/747170 · info@waldeyer.de
www.waldeyer.de

QUALITÄT NACH MASS, SERVICE UND BERATUNG



Frischer Wind im Wohnbereich Küche

Ob als Treffpunkt für die Familie, als Raum für kreative Kochabenteuer oder als stilvolle Kulisse für gesellige Abende mit Freunden – die Küche steht im Mittelpunkt modernen Wohnens. Dabei wird die Bedeutung der Küchenarmatur oft unterschätzt, obwohl sie an vielen Stellen unseres Alltags eine zentrale Rolle spielt. Wir nutzen sie häufiger, als uns vielleicht bewusst ist; möglicherweise sogar öfter als jedes andere Küchengerät. Neue Designobjekte bringen frischen Wind in die Küche und helfen mit neuesten Technologien, Ressourcen zu schonen.

Revolution für Küchenroutinen

Die Anforderungen am Spülbecken sind vielseitig. Hier werden nicht nur Lebensmittel gewaschen, sondern auch Töpfe, Gläser oder die Spüle selbst befüllt sowie Geschirr von Schmutz befreit. Unterschiedliche Strahlarten wie bei der neuen Küchenarmatur Talis Select M54 PowderSpray der Premiummarke hansgrohe helfen, die Aufgaben zu meistern: ein innovativer PowderSpray, ein voller Laminarstrahl mit unter sechs Liter pro Minute und ein Strahlmodus mit einem Wasserverbrauch von vier Litern pro Minute. Per Select-Button lässt sich der Modus während des Arbeitsablaufes einfach umstellen. Bei der Strahlart PowderSpray erzeugen feine

Mikrodüsen einen sanften Wasserstrahl, der tägliche Küchenarbeiten deutlich angenehmer und dank des integrierten Durchflussbegrenzers nachhaltiger macht. Neben der gründlichen Reinigung von Obst und Gemüse sorgt der weiche Strahl für komfortables Händewaschen, ohne lästiges Spritzen. Darüber hinaus bietet ein hochwertiger Textilschlauch maximale Flexibilität. Er ermöglicht Bewegungen in alle Richtungen. Mit den bei der Installation einstellbaren Schwenkbereichen (60°, 110°, 150° oder 360°) passt sich die Armatur an die persönlichen Bedürfnisse an.

Wohnlichkeit trifft Funktionalität

Wer nicht nur auf Innovation und Komfort einer Küchenarmatur Wert legt, kann bei neuen Designprodukten auch die Oberflächenoptik wählen. So ist diese Küchenarmatur in den Oberflächen Chrom, Edelstahl, Mattschwarz und Brushed Black Chrome verfügbar und bietet damit die passende Ausführung für jeden Geschmack. Die Textilloptik des Schlauchs ergänzt gemütliche und lebendige Räume ideal. Außerdem sind seine Garne aus recyceltem PET-Material gefertigt, das nicht nur umweltfreundlich, sondern auch praktisch für den täglichen Gebrauch ist. (akz-o)

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE



Die Anforderungen am Spülbecken sind vielseitig. Hier werden nicht nur Lebensmittel gewaschen, sondern auch Töpfe, Gläser oder die Spüle selbst befüllt sowie Geschirr von Schmutz befreit. Unterschiedliche Strahlarten wie bei der neuen Küchenarmatur Talis Select M54 helfen (Foto Mitte und rechts), die Aufgaben zu meistern. Ein hochwertiger Textilschlauch bietet maximale Flexibilität. Er ermöglicht Bewegungen in alle Richtungen. Fotos Mitte, rechts: hansgrohe/Hansgrohe SE/akz-o

IHRE BESTE ADRESSE FÜR TRAUMKÜCHEN MIT GRANIT

- Sensationelle Aktionen
- Vertrauen von Anfang an
- Traumküchen mit Granit direkt ab Werk
- Deutschlands größtes eigenes Granitwerk
- Eine Vielzahl an Natur- und Quarzsteinsorten, Dekton, Keramik und Marmor
- 25 Jahre Granit-Garantie*

WERKSSTUDIO PADERBORN:

Barkhauser Str. 3, T: 0 52 51 - 5 00 59-0

Wir haben für Sie geöffnet:

Di - Mi 10 - 18 Uhr (Schantag)

Do - Fr 10 - 19 Uhr, Sa 9 - 18 Uhr



* Auf Produkte aus dem eigenen Granitwerk lt. unseren Garantiebestimmungen.



Jetzt Planungstermin vereinbaren
oder unseren Katalog mit modernsten
Kücheninspirationen anfordern!

MARQUARDT® KÜCHEN

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

Lebensart bringt mit der neuen Polsterkollektion Mapleton die Stimmung lichtdurchfluteter Sommertage ins Zuhause. Sofa, Ohrensessel und Hocker schaffen in harmonischem Zusammenspiel ein wohnliches Ambiente, das besonders in offenen Wohnkonzepten für Geborgenheit sorgt – ein echtes Wohlfühlprogramm für das Wohnzimmer.

Die Kollektion lebt von ihrer Leichtigkeit: sanfte Formen, feine Bezüge und ein stimmiges Farbspiel setzen auf Natürlichkeit und Gemütlichkeit. Mapleton steht damit für entspanntes Wohnen, das moderne Lebensräume mit klassischem Komfort verbindet. (trendXpress)



Produkte im Überblick

- Mapleton Sofa: BHT 230×98×118 cm, UVP 2.299 Euro
- Mapleton Ohrensessel: BHT 112×108×112 cm, UVP 999 Euro
- Mapleton Hocker: BHT 80×50×80 cm, UVP 349 Euro

UNBESCHWERTE LEICHTIGKEIT FÜR DAS WOHNZIMMER



Ingenieurbüro Kaup GmbH

02951 99 12 437 | 0176 611 91 469

info@ib-kaup.de

Nikolausstr. 2, 33142 Büren

www.ib-kaup.de



Tragwerksplanung Hoch- und Tiefbau
Ingenieurbauwerke und Spezialtiefbau
Statik | Gutachten | Energieberatung
Schall- und Wärmeschutz
KfW- und Bafa-Förderungen
Nachhaltigkeitszertifizierung
QNG-Betreuung



BAUEN WOHNEN LIFESTYLE



Interaktives Online-Tool Lüftungssysteme mit Wärmerückgewinnung

Die gesetzlich festgelegten energetischen Anforderungen an Gebäude sind in den vergangenen Jahren gestiegen. Für Energieverluste, die durch die Gebäudehülle oder durch das notwendige Lüften der Wohnräume entstehen, gelten strenge Regeln. Wie kann ein gesundes Raumklima mit Energieeffizienz in Einklang gebracht werden? Was ist beim Einbau einer Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung zu beachten? Antworten auf diese und andere Fragen bietet der WärmerückgewinnerCheck – ein Online-Tool, das von der Wirtschaftsvereinigung Gebäude und Energie e.V. (VDZ) und der Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V. (HEA) entwickelt wurde. Haus- und Wohnungseigentümer erhalten so einen Überblick über die Vorteile moderner Lüftungstechnologien.

Effizienz auf einen Blick

Mit dem WärmerückgewinnerCheck lässt sich unter anderem ermitteln, welchen Effekt eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung in der eigenen Wohnsituation erzielen kann. Nach der Eingabe weniger Gebäudedaten wie beispielsweise Gebäudetyp und Baujahr, vergleicht das Tool das Gebäude mit zwei Referenzmodellen: einem unsanierten Altbau ohne Wärmedämmung sowie einem energetisch optimierten Neubau gemäß Gebäudeenergiegesetz (GEG) 2024. Die Ergebnisse werden in

einer grafischen Darstellung angezeigt: Je näher das eigene Gebäude an den energetischen Standard eines optimierten Neubaus reicht, desto höher ist das Einsparpotenzial.

Mehr als nur Energieeinsparung

Das Online-Tool gibt nicht nur darüber Auskunft, wie sich die Energiebilanz durch den Einbau einer Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung verbessern lässt. Es erklärt außerdem, wie unsichtbare Risiken wie Kohlendioxid, Feuchtigkeit und Schadstoffe effektiv reduziert werden können. Und es zeigt, wie viel Heizwärme Hauseigentümer oder Wohnungsbesitzer durch den Einbau einer Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung potenziell einsparen können. Die Resultate werden in Form einer detaillierten PDF-Datei präsentiert. Diese enthält neben den persönlichen Berechnungen auch umfassende Informationen zur Funktionsweise und Installation moderner Lüftungssysteme.

Das Online-Tool steht auf dem Serviceportal „Intelligent heizen“ zur Verfügung. Nutzerinnen und Nutzer können den WärmerückgewinnerCheck kostenfrei nutzen, um sich einen Überblick über die Vorteile und Funktionsweisen von modernen Lüftungstechnologien zu verschaffen. www.intelligent-heizen.info/service/waermerueckgewinnercheck



bisplinghoff

Bad Wärme Solar Service

Ihr Servicepartner vor Ort

H. Bisplinghoff GmbH

Paderborner Str. 49
Schloss Holte-Stukenbrock
+49 5207 91560

Hatzfelder Str. 23
Paderborn
+49 5254 2665

www.bisplinghoff-online.de

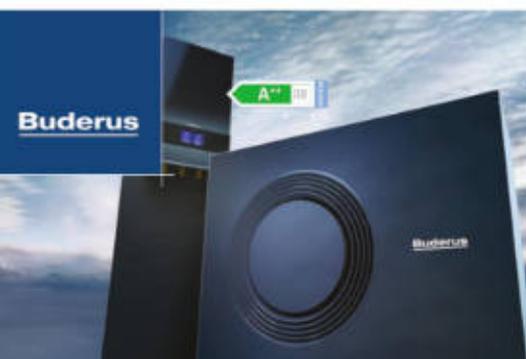
Eine ausgezeichnete Wahl.

Die neue Luft-Wasser-Wärmepumpe
Logatherm WLW1861-10 AR E.

Die Logatherm WLW1861-10 AR E eignet sich bestens für das effiziente und ressourcenschonende Heizen in Bestand und Neubau. Auch Stiftung Warentest ist überzeugt und hat sie zum Testsieger* ernannt. Mit der SILENT plus Technologie genießen Sie Ruhe, während die Wärmepumpe effizient Energie aus der Umwelt gewinnt und nutzt. Weitere Informationen finden Sie unter www.buderus.de/testsieger



* Punktgleich mit dem Produkt eines Wettbewerbers.
Die Klassifizierung zeigt die Energieeffizienz des Systems mit Logatherm WLW1861-10 AR E und Systembedieneinheit Logasatic BC400. Die Klassifizierung kann je nach Komponenten oder Leistungsgröße abweichen.



SPORT, NATUR UND DIGITALE LERNORTE VEREINT NEUER DISC GOLF PARCOURS IN VERLAR

Disc Golf, eine Sportart, die dem klassischen Golf ähnelt, erfreut sich wachsender Beliebtheit. Anstelle von Schlägern und Bällen werden spezielle Wurfscheiben genutzt, die von einer Abwurfzone in einen Metallkorb gespielt werden. Ziel ist es, mit möglichst wenigen Würfen einzulochen. An der Sportanlage in Verlar bei Salzkotten wurde nun ein Disc Golf Parcours mit einem rund 600 Meter langen Rundkurs und zehn Bahnen eröffnet.

„Die Idee für Disc Golf kam von unseren Kindern und Jugendlichen im Rahmen einer Umfrage. Wir haben daraus ein integrales Konzept entwickelt, das Bewegung, Naturwissen und Heimatgeschichte verbindet“, erklärt Matthias Fecke, 1. Vorsitzender des Sportvereins.

Besonders hervorzuheben ist die thematische Einbettung: Die zehn Bahnen sind zugleich digitale Lern-orte. Eingegliedert in bestehende Angebote wie Baumlehrpfad, Insektenhotel, Biotop, Streuobstwiese, Mühlenrad und Boule-Platz vermitteln sie Wissen rund

um Natur und Heimatgeschichte.

Mit dem Disc Golf Parcours hat Verlar ein modernes Sport- und Freizeitangebot geschaffen, das Sport, Naturerlebnis, Digitalisierung und Nachhaltigkeit miteinander verbindet. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden hier eine abwechslungsreiche Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und Zeit in der Natur zu verbringen.



ES IST WIEDER SOWEIT 28. BAUERNMARKT BAD MEINBERG

Am 18. und 19. Oktober 2025 findet in Bad Meinberg erneut der über die Grenzen Lippes hinaus beliebte Bauernmarkt statt. Viele bekannte Aussteller, aber auch neue Gesichter aus verschiedenen Regionen Deutschlands, sind in diesem Jahr mit dabei. Ein abwechslungsreiches Programm für Groß und Klein gibt es auch: Traktoren und alte Handwerkskunst, Köstlichkeiten für jeden Geschmack und eine große Hüpfburg versprechen jede Menge Unterhaltung und Spaß. Der Bad Meinberg e.V. bedankt sich erneut bei allen Sponsoren und ehrenamtlichen Helfern, die die Durchführung der Veranstaltung erst ermöglichen.

SAMSTAG, 18. Oktober 2025 (10 – 18 Uhr)

11:00 Uhr

Offizielle Eröffnung *mit dem Jagdhornbläsercorps Horn-Bad Meinberg*

13:00 - 14:00 Uhr

Musik mit dem *Trio Lange.Jung*

15:00 - 17:00 Uhr

Musik mit dem *Lipperland-Orchester e.V.*

SONNTAG, 19. Oktober 2025 (10 – 18 Uhr)

11:00 - 13:00 Uhr

Frühschoppen mit *„Lippe Music“*

14:00 - 17:00 Uhr

Konzert des *Musikvereins Leopoldstal-Vinsebeck*

MARKTZEITEN 10 - 18 UHR

DER BAD MEINBERG E.V. PRÄSENTIERT DEN

28. BAUERNMARKT

18. - 19. OKTOBER 2025

Stöbern Sie nach Handgemachtem und Regionalen Spezialitäten!

Kostenloser Bus-Shuttle ab Horn am Sonntag

Für weitere Infos, scannen!

TRAKTOREN, HANDWERKSKUNST, HÜPFBURG UND LIVE MUSIK

Mit verkaufsoffenem Sonntag!

Sponsoren:

- Bank für Sozialleistungen
- Lippische
- Detmolder
- ASB BREITENBURG DIE QUELLE
- Rulle
- Volksbank Detmold

FREIZEIT



FRONTM3N

VERLOSUNG 3 x 2 Tickets

Zur Teilnahme eine E-Mail mit Adresse und dem Betreff „FRONTM3N“ an info@heggemannmedien.de
Einsendeschluss: 29.10.2025 | Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

„Britische Eagles“ im Anflug! Peter Howarth, Pete Lincoln und Mick Wilson sind FRONTM3N! Das Brit-Trio ist durchaus eine Art Super-group - immerhin ist oder war jeder von ihnen Sänger einer Band, die es bis in die höchsten Pop- und Rocksphären schaffte. Howarth ist seit rund 20 Jahren Sänger von The Hollies, Lincoln war 13 Jahre Leadsänger bei Sweet und ist aktuell der Frontmann bei Smokie und Wilson lieh seine Stimme 20 Jahre lang der Band 10cc. „An Exclusive Acoustic Night“, vollgepackt mit Hits und eigenen Songs die jeder kennt und jeder liebt, neu und auf frische, akustische Art interpretiert, erleben die Fans und Zuschauer live auf der großen Tour zum 10-jährigen Bandjubiläum. Gemeinsam feiern die drei Ausnahmemusiker nun zusammen mit ihren Fans „10 Jahre Frontm3n“!

FRONTM3N - NOW AND TH3N - Tour 2025/26

Donnerstag, 06.11.2025 | Beginn: 20:00 | Paderhalle Paderborn

BÖDDEKER REISEN



REISEKATALOG 2026

BALD FÜR SIE ERHÄLTlich!

GEMEINSAM DIE ADVENTSZEIT GENIEßEN

SICHERN SIE SICH NOCH HEUTE IHRE PLÄTZE!

05.11.25	FAHRT INS BLAUE	ab 99€
28.11.25 - 29.11.25	LÜNEBURG	ab 199€
03.12.25	WEIHNACHTSMARKT HERFORD	ab 39€
05.12.25	MUSEUMSADVENT DETMOLD	ab 49€
06.12.25	WEIHNACHTSMARKT GÖTTINGEN	ab 49€
10.12.25	WEIHNACHTSMARKT HATTINGEN	ab 45€
13.12.25	WEIHNACHTSMARKT MARBECK	ab 59€
15.12.25 - 19.12.25	MELLAU	ab 599€
20.12.25	WEIHNACHTSMARKT KÖLN	ab 59€
16.01.26 - 18.01.26	100 JAHRE GRÜNE WOCHE BERLIN	ab 279€

Böddeker Reisen GmbH
Tel.: 05258/92688-00

info@boeddeker-reisen.de
www.boeddeker-reisen.de

NIXDORF 100 Familientag

Der letzte Familientag am 9. November im Jubiläumsjahr Nixdorf100 bietet ein winterlich-sportliches Programm voller Spaß und Überraschungen. Die Besucher erwartet ein abwechslungsreicher Tag für die ganze Familie. Sie können sich im Eisstockschießen ausprobieren, am Glücksrad drehen oder die Schusskraft beim Eishockey-Speedmesser testen. Ein Highlight sind die beiden »SnowRider«-Shows mit Tobi van Deisner – Europas bekanntestem Ballonkünstler. Mit viel Witz, unglaublichen Ballonkreationen und vielen interaktiven Momenten nimmt er die Zuschauer mit auf eine bunte Comedy-Reise.

Bei der spannenden Rallye durch die Dauerausstellung heißt es: Miträtseln, mitmachen, spielerisch entdecken. Überall warten kreative Stationen und knifflige Aufgaben.

Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt: Ob süß oder herzhaft, heiß oder kalt – das familienfreundliche Angebot an Speisen und Getränken lässt keine Wünsche offen. Eintritt frei!

In Kooperation mit dem Erzbistum Paderborn und der Bürgerstiftung Paderborn veranstaltet der SCP07 am dritten Adventssonntag, 14. Dezember, um 16.30 Uhr erstmals ein Weihnachts-singen in der Home Deluxe Arena. Tickets für die etwa 75-minütige Veranstaltung, deren Erlös dem Kinderschutzbund Paderborn zugutekommt, sind im Vorverkauf erhältlich.

Weihnachts-singen
IN DER HOME
DELUXE ARENA

A KIND OF ART

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ TRIFFT (WESER-)RENAISSANCE
IM WESERRENAISSANCE-MUSEUM SCHLOSS BRAKE

16.09.-14.12.25



Lemgo. Was verbindet das schillernde Weserrenaissance-Zeitalter mit künstlicher Intelligenz? Viel – das Weserrenaissance-Museum Schloss Brake präsentiert in der Sonderausstellung "A Kind of Art. Künstliche Intelligenz trifft (Weser-)Renaissance" überraschende Parallelen.

"Gemeinsam mit der TH OWL und Fraunhofer IOSB-INA wagen wir den Sprung in die Dreidimensionalität und zeigen Deutschlands erste Museumsausstellung mit KI-Skulpturen, die aus historischen Exponaten entstehen", erklärt Museumsleiterin Silvia Herrmann. Die Skulpturen stammen aus einem Master-Kurs-Projekt von Prof. Anke Stache.

"Hätten Sie beispielsweise gewusst, dass das weltberühmte Universalgenie Leonardo da Vinci bereits vor mehr als 500 Jahren einen Automaten entwickelt hat? Es ist uns gelungen, ein nachgebautes und bewegliches Modell seines 'Roboter-Ritters' als Leihgabe für die Ausstellung zu gewinnen", sagt die Kuratorin Dr. Susanne Hilker. Passend dazu treffen Leonardo da Vinci und der Roboter Ina in Form eines Comics fiktiv aufeinander und unterhalten sich über die Innovationen ihrer jeweiligen Zeit.

Zu sehen sind außerdem Originalwerke wie Rottenhammers "Minerva und die Musen auf dem Helikon" und Vredeman de Vries-Szenen - jeweils mit Verbindungen zur KI. Interaktive Stationen wie eine Klanginstallation und ein Ergometer laden zum Mitmachen ein; eine Fotobox und Kunstdoppelgänger bereichern das Erlebnis. Im Freiraum zeigen sich zudem die 20 besten KI-generierten Bilder eines CIIT-Wettbewerbs. Besucher können per Abstimmung klären: Kann KI Kunst?

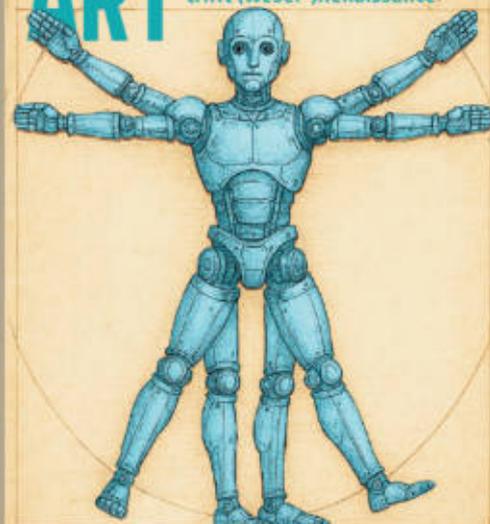
Die Ausstellung soll Diskurs und Perspektiven eröffnen: über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Kunst. Kindergärten und Schulen erhalten passende Mitmachprogramme; weitere KI-Veranstaltungen ergänzen das Programm. Infos unter museum-schloss-brake.de.

Die Ausstellung wird gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes NRW und dem Regionalen Kultur Programm NRW. Kooperationspartner sind: Eulenburg Rinteln, Fraunhofer IOSB-INA, Technische Hochschule OWL, KI Akademie OWL, inIT TH OWL, Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt, KreativInstitut. OWL, Trinnovation OWL, Hochschule für Musik Detmold, Fachbereich Ingenieurwissenschaften und Mathematik der Hochschule Bielefeld HSBI, LWL Museum Ziegelei Lage und wird unterstützt von den „Frauen für Lemgo“.

LANDES
VERBAND
LIPPE

erhalten | fördern | gestalten

**A KIND OF
ART** Künstliche Intelligenz
trifft (Weser-)Renaissance



Weserrenaissance-Museum
Schloss Brake Lemgo
Sonderausstellung museum-schloss-brake.de

16.09.-14.12.25

Eintritt 7 Euro

Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre frei

Öffnungszeiten

16. September bis 14. Dezember

Dienstag – Sonntag: 10–18 Uhr

775 – WESTFALEN

EIN AUSFLUG IN DIE GESCHICHTE ZWISCHEN REGION UND IDENTITÄT

Eine Geburtsurkunde im Kontext von Krieg und Eroberung: Im Eintrag zum Jahr 775 taucht der Name „Westfalen“ erstmals in den fränkischen Reichsannalen auf – als Bezeichnung einer besiegten sächsischen Gruppe in den Sachsenkriegen Karls des Großen. 1.250 Jahre später feiert das LWL-Museum in der Kaiserpfalz dieses Jubiläum mit einer großen Sonderausstellung.

„775 – Westfalen. Die Ausstellung“ nimmt die Besucher:innen noch bis zum 01. März 2026 mit auf eine Zeitreise durch mehr als ein Jahrtausend. Vom Mittelalter über Barock und Preußenzeit bis hin zur preußischen Provinz Westfalen und in die jüngere Vergangenheit wird die Frage gestellt: Wer oder was ist eigentlich „Westfalen“ – und was bedeutet den Besucher:innen dieses Westfalen heute?

Zu bestaunen sind spektakuläre Exponate aus ganz Europa: eine Handschrift der Reichsannalen aus Wien, das „Mainzer Geiselerzeichnis“ von 803, goldene Fibeln aus dem 11. Jahrhundert und prachtvolle Kirchenschätze. Auch große Künstler sind vertreten – von Hermann tom Ring bis Peter Paul Rubens. Archäologische Funde, historische Handschriften, bildende Kunst und spannende Alltagsgegenstände erzählen die Geschichten einer vielfältigen Entwicklung der Region und ihrer Menschen.

Neben den Objekten rücken Persönlichkeiten in den Fokus: der legendäre Sachsenführer Widukind, die heilige Ida von Herzfeld, Königin Mathilde aus Herford oder der streitbare Bischof Christoph Bernhard von Galen. Sie alle haben Spuren hinterlassen – und prägen bis heute das Bild der Region.

Zum Finale öffnet die Ausstellung den Blick nach vorn: In einem futuristisch anmutenden Raum verwandeln KI-Bilder Stimmen heutiger Westfälinnen und Westfalen in Visionen für die Zukunft. So verbindet „775 – Westfalen“ Geschichte und Gegenwart zu einem lebendigen Erlebnis voller großer und kleiner Geschichten, Schätze und Überraschungen.

Ein Muss für alle, die Westfalen kennen, lieben – oder neu entdecken wollen.

775 – Westfalen. Die Ausstellung
16. Mai 2025 – 1. März 2026
LWL-Museum in der Kaiserpfalz, Paderborn

Die große Aula der rekonstruierten Pfalzanlage Heinrichs II. bietet Platz für mehr als 300 Exponate, die innerhalb eines atmosphärisch gestalteten Rundgangs durch die Epochen Antworten auf die Frage geben was dieses „Westfalen“ eigentlich ist. Foto: LWL/Wolf

Mit einem Blick in das Jahr 2275 und der Einladung an die Besucher:innen ihre eigenen Westfalenbilder und Zukunftsideen schließt der Rundgang der Ausstellung. Foto: LWL/Wolf

Ausgehend von der Ersterwähnung der „Westfalen“ erzählen archäologische Funde, Handschriften und Kunstwerke in der Sonderausstellung „775 – Westfalen. Die Ausstellung“ von der facettenreichen Geschichte Westfalens. Foto: LWL/Hersh



775 — WESTFALEN Die Ausstellung

LWL-Museum in der
Kaiserpfalz, Paderborn

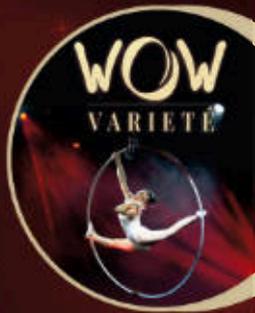
16.05.2025 –
01.03.2026



Spiegelzelt

in Bielefeld

Mit
neuen
Shows!



WOW Varieté
Ein Abend zum Staunen

WEIBER 2.0
Der Mädelsabend geht weiter!

**It's coming
on Christmas**

Weihnachtliche
Klassiker mit
The Joni Project

Weitere Highlights wie
Musical Fieber,
Wolfgang Niedecken,
Kay Ray, Chris Hopkins,
OstwestFälle & Seltaebs



12.11. – 28.12.2025
Ravensberger Park

Tickets unter nw.de/events oder
spiegelzeltinbielefeld.de

ERWIN

Neue Westfälische

STRATMANN
EVENT

radio
STRECKEN
GROSSER

DAS FAMILIENERLEBNIS IN DER SOLLING-VOGLER-REGION

EIN HERBSTMÄRCHEN AUF DEM WICHELTPFAD

Im Herzen Sievershausens öffnet sich ein winziger Pfad, der größer wirkt als seine Blätter und Steine: der Wichtelpfad. Bereits beim ersten Schritt spürt man den leichten Hauch von Geheimnis, der zwischen moosigen Stegen, fallenden Laubschichten und dezent glitzernden Tannenzapfen liegt. Die Alten erzählen, dass hier kleine Wesen seit Generationen heimlich ihren Knoten lösen, verlorene Schlüssel verstecken und den Weg für jene freimachen, die mit offenem Herzen wandern.

Der Pfad windet sich durch das Weserbergland, vorbei an knorrigen Eichen, deren Äste wie Türrahmen wirken, und ruft Geschichten aus der Vergangenheit wach. Auf jeder Bank, jeder Steinplatte scheint eine winzige Spur zu warten: eine eingeritzte Botschaft, ein miniaturisiertes Schild mit einer freundlichen Aufforderung, ein Zettelchen unter einer Rinde, das zu einem nächsten Halt führt. Die Kinder schleichen mit Augen so groß wie Walnüsse, während Erwachsene in die Stille tauchen und den Rhythmus der Natur neu entdecken. Entlang der Route lassen sich viele Spiel- und Erlebnisstationen wie eine Hängebrücke, ein Barfußfühlpfad und ein Waldxylophon entdecken.

Besonders eindrucksvoll ist der Moment, wenn die Sonne durch das Blätterdach fällt und den Boden in ein Muster aus Licht und Schatten taucht. Dann scheinen winzige Wesen aus dem Unterholz zu treten – nicht sichtbar, aber deutlich fühlbar: ein Hauch von Wärme, ein Lächeln in der Luft, als wolle der Wald sagen: „Hier bist du richtig.“

Der Wichtelpfad ist mehr als eine Wanderung; er ist eine Einladung, das Alltägliche zu entschleunigen, die Augen für kleine Wunder zu öffnen und die Verbindung zur Natur neu zu knüpfen. Wer ihm folgt, sammelt keine Trophäen aus Metall, sondern Erinnerungen an einen Ort, der sich weigert, in der gängigen Zeitrechnung zu verbleiben. Am Ende der Strecke wartet kein Souvenirschalter, sondern ein Gefühl: Dass man selbst ein wenig Wichtel sein kann – neugierig, vorsichtig, freundlich zur Welt.



Startpunkt:
Parkplatz am Forsthaus
Sievershausen, ausge-
schilderter Weg zum
Wichtelpfad
Strecke: 2-3 km
Dauer: ca. 1 Std.

SHOPPEN UND SCHLEMMEN HERBSTZAUBER IN USLAR

Am Donnerstag, 23. Oktober, lädt Uslar von 18 bis 21 Uhr zum stimmungsvollen Herbstzauber unter dem Motto „Shopper und Schlemmen“ ein. 14 Geschäfte öffnen ihre Türen und bieten neben ihrem Sortiment herbstliche Spezialitäten und kulinarische Genüsse – begleitet von warmem Lichterglanz und gemütlicher Atmosphäre.

Die Besucher erwartet eine genussvolle Tour durch die Innenstadt: Der Lions Club verwöhnt mit Frikadellen, Schnitzeln, verschiedenen Häppchen und Kaltgetränken im Geschäft Jacke wie Hose. Das Kleine Café bietet Pommes frites an, während Hautnah und Klamotte zur Weinverkostung und Linsen-Cocos-Suppe einlädt. Friseursalon Christina Bertram schenkt Sekt aus, und im Café Allerlei am Rathaus wird Kürbissuppe mit Ingwer und Möhren sowie der Cocktail „Herbstzauber“ serviert. Das Modehaus Scheffl bietet Kürbissuppe und ein Kürbisdessert des Hotels Fröhlich-Höche. Im Reisebüro „Urlaubsreif“ in Kooperation mit Rewe gibt es eine Rotkäppchen Seconade-Verkostung. Augenoptik Kurz verwöhnt mit italienischen Snacks aus der Pizzeria Dolce Vita, und das Blumengeschäft Blütenreich serviert Cocktails und Laugengebäck.

Foto: Kerstin Petersen

Auch an die tierischen Begleiter wird gedacht: Heidis Tierhandlung verteilt liebevoll zusammengestellte Snacks für Hunde und Katzen. Der Haarkunst Friseursalon bietet kulinarische Überraschungen, und im Paul Ahrens Kaminstudio warten kleine Häppchen auf die Gäste. Bei Brille und Mode gibt es süße Desserts wie Frosted Cookies und Cupcakes, während im Café Lücke Leberkäsehäppchen und Getränke gereicht werden.

Der Herbstzauber bietet eine wunderbare Gelegenheit, Uslar neu zu entdecken – mit regionalem Genuss, persönlichen Begegnungen und einem besonderen Einkaufsabend.



FREIZEIT

SAISONFINALE

Dinos im Dunkeln

26. Oktober - 02. November 2025

Geänderte Öffnungszeiten
Täglich 10 bis 20 Uhr

WWW.DINOPARK.DE

Dinosaurier-Park Münchhagen GmbH & Co. KG • Alte Zollstraße 5 • 31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05037 96 99 99 0





Auch im Herbst und Winter gibt es im Bilsteintal viel zu erleben:

Leuchtendes Bilsteintal

Feuer und Laternen erhellen das nächtliche Bilsteintal, die Höhle erstrahlt in Kerzenschein

25. Oktober 2025

17.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Winterzauber

Ausgestattet mit Laternen geht es durch den nächtlichen Wildpark, in der Höhle gibt es eine kulinarische Überraschung und im Anschluss wartet auf Sie das Winterzauber-Bufferet.

Vom 21.11.25 bis 16.01.2026 immer freitags (außer am 26.12.), nur mit Anmeldung!



REISEZEIT FÜR ENTDECKER MIT DEM CARAVAN DURCH HERBST UND WINTER

FREIZEIT



Wenn sich das Laub in warme Farben taucht und die Luft frischer wird, beginnt für viele die schönste Zeit zum Reisen. Der Herbst schenkt Ruhe, klare Tage und farbenfrohe Landschaften, der Winter lockt mit Stille, Schneeglantz und neuer Perspektive. Wer diese Jahreszeiten intensiv erleben möchte, ohne auf Komfort zu verzichten, findet in den modernen Freizeitfahrzeugen von Fendt-Caravan und der innovativen Marke „NEXT“ ideale Begleiter für mobile Freiheit mit Stil.

Innen warm, außen bunt

Doppelt verglaste Fenster, Moskitonetze, Dachluken mit Verdunkelung und dichte Aufbaukonstruktionen mit isoliertem Boden halten die Kälte draußen. Küchen mit 3-Flammen-Kocher, große Kühlschränke, vollwertige Bäder und gemütliche Schlafbereiche machen aus jedem Stellplatz ein Zuhause.

Aktiv, gemütlich, unabhängig

Auch in der kalten Jahreszeit bietet das mobile Reisen besondere Reize. Wer gern Ski fährt, Schneeschuhwanderungen unternimmt oder einfach den Winter abseits touristischer Massen erleben möchte, profitiert von den winterfesten Lösungen bei Fendt-Caravan. Die Modelle bieten Platz für Ausrüstung, Skibekleidung und Zubehör – trocken, geschützt und griffbereit. Viele Stellplätze in Wintersportregionen haben sich inzwischen auf diese Zielgruppe eingestellt und bieten Skibusanbindung, Trockenräume oder Wellnessbereiche.

Neue Generation mobilen Reisens

Die Marke „NEXT“ bietet das gewisse Extra: ein progressives Design, innovative Technik und ein Raumgefühl, das an ein stylisches Apartment erinnert. Smarte Lichtkonzepte, USB-Ports, robuste Möbeloberflächen und ein modernes Farbkonzept sorgen für einen Hauch von Luxus – auch mitten im Schneegestöber.

Robust, wertig, bereit für jede Jahreszeit

Alle Fahrzeuge sind auf einem stabilen AL-KO-Chassis aufgebaut, das für hohe Spurtreue und angenehmes Fahrverhalten sorgt. Die wetterfesten Dächer, der zuverlässige Wasserablauf und die langlebige Außenhaut garantieren Sicherheit und Beständigkeit. Ob spontaner Wochenendtrip in die Eifel oder drei Wochen Wintercamping in Österreich – mit einem Fendt-Caravan ist man bestens vorbereitet. (akz-o)



Wer mit einem hochwertigen Freizeitfahrzeug unterwegs ist, entdeckt die kühlen Monate von einer neuen Seite. Foto: Fendt-Caravan/akz-o

ADAC Mitgliederreisen



Kenia – Jenseits von Afrika

14-tägige Soft Adventure-Tour inkl. Badeverlängerung, inkl. Flug mit Ethiopian Airlines ab/bis Frankfurt/M.

Inklusivleistungen: Linienflug von Frankfurt via Addis Abeba nach Nairobi und zurück von Mombasa, 7 Nächte in Hotels, Lodges, 7x Frühstück, 7x Mittagessen (teilweise als Picknick), 7x Abendessen, 4 Nächte im 4,5-Sterne Resort, Rundreise mit Allradfahrzeugen

ab 4.599 € p. P. im Doppelzimmer

Reisetermine: 10.3., 12.5., 17.11.2026

Mitgliedervorteil: Sundowner-Cocktail & Champagner-Frühstück



Beratung und Buchung in Ihrem ADAC Reisebüro
Kamp 9 | 33098 Paderborn | Telefon 05251 277 76
paderborn.adacreisen.de

Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln,
Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

ADAC
Reisevertrieb GmbH

ADAC

FREIZEIT

DINNER FOR ONE – UND DAS GRAUSAME GEHEIMNIS!

Eine musikalische Krimi-Show

Dinner for One

...und das grausame Geheimnis!

Eine musikalische Krimi-Show



Entertainer Marc Rudolf und Schauspieler Asuka Tovazzi begehen den 90. Geburtstag von „Miss Sophie“. Nur verläuft die Party diesmal etwas anders, als es das Publikum vom Sylvester-Fernsehprogramm gewöhnt ist!

Ein Kriminal-Tango der besonderen Art!

Was passiert, wenn der legendäre Sylvester-Klassiker „Dinner for One“ auf einen spannenden Kriminalfall trifft? Entertainer Marc Rudolf (alias MEGY B.) und Schauspieler Asuka Tovazzi laden zu einer außergewöhnlichen Geburtstagsfeier ein: Zum 90. Geburtstag von Miss Sophie wird es turbulent, komödiantisch und musikalisch – aber vor allem ganz anders, als das Publikum es vom traditionellen Fernsehprogramm kennt.

In „Dinner for One – und das grausame Geheimnis!“ erleben die Zuschauer eine mitreißende Mischung aus Live-Theater, Musik und Krimi. Die bekannte Handlung um Miss Sophie und ihren Butler James wird auf den Kopf gestellt: Marc Rudolf bringt seine Bühnenpräsenz und musikalisches Talent ein, während Asuka Tovazzi mit schauspielerischer Vielseitigkeit überzeugt. Gemeinsam entführen sie das Publikum in eine Welt voller schwarzem Humor, Tango-Rhythmen und überraschender Enthüllungen.

Die Show ist nicht nur eine Hommage an den Kultklassiker, sondern auch ein neues Erlebnis für alle, die Theater, Musik und Krimi lieben. Ob Fans des Originals oder Neugierige – „Dinner for One – und das grausame Geheimnis!“ verspricht einen unvergesslichen Abend voller Lachen, Spannung und mitreißender Musik.

Dinner for One

27.12.2025 | 19.30 Uhr

Karten: Paderborner Ticket-Center

Königsplatz 10 | 33098 Paderborn | Tel. 05251/29975-0

Bei den bekannten Vorverkaufsstellen und im Internet unter www.paderhalle.de

PADERHALLE

BESUCHER BERGWERK UND MUSEUM KLEINENBREMEN



Rintelner Straße 396
32 457 Porta Westfalica

Telefon: 05 722/90 223

Telefax: 05 722/891 462

Mail: info@bb-mk.de

Web: bergwerk-kleinenbremen.de

Weihnachtszauber voller Zirkusmagie

Adventsmarkt auf Schloss Bückeberg

Manege frei für den 22. Weihnachtszauber auf Schloss Bückeberg: In diesem Jahr verwandelt sich Schloss Bückeberg in eine magische Manege. Unter dem Motto „Cirque de Noël“ laden Alexander Fürst zu Schaumburg-Lippe und Mahkameh Fürstin zu Schaumburg-Lippe vom 27.11. bis 07.12.2025 zu einem festlichen Erlebnis voller Glanz und Fantasie ein. Highlights in diesem Jahr sind die tägliche Lichtershow auf dem Schlossbalkon mit einer atemberaubenden Trapezshow sowie die Reitkunstaufführung der Fürstlichen Hofreitschule, die den kleinen und großen Besuchern weihnachtliche Momente beschert.

In diesem Jahr wird die prachtvolle Kulisse des historischen Schloss Bückeberg in eine elegante Zirkuswelt getaucht, in der Lichterglanz, festliche Dekorationen und über 180 erlebte Aussteller eine unvergleichliche Atmosphäre schaffen. Neben dem vielfältigen Ausstellerangebot in den Innenräumen des Schlosses und auf dem weihnachtlichen Schlossgelände erwartet die Gäste von nah und fern ein stimmungsvolles Rahmenprogramm mit Musik, Vorführungen und Überraschungsmomenten, die das Motto „Cirque de Noël“ auf faszinierende Weise lebendig werden lassen. Die Fürstliche Hofreitschule präsentiert in diesem Jahr ihre Reitkunstvorführung unter dem Motto „Lichter, Levaden und Leidenschaft – Cirque de Noël: im Bann der stolzen Pferde.“

Die strahlende Lichtershow auf dem Schlossbalkon ist längst ein fester Höhepunkt des jährlichen Adventsmarkts. In diesem Jahr wird sie durch die Auftritte zweier Trapezkünstlerinnen auf der luftigen Höhe von 6,10 m bereichert, die den weihnachtlichen Zauber mit der Leichtigkeit und Magie der Zirkuswelt verbinden

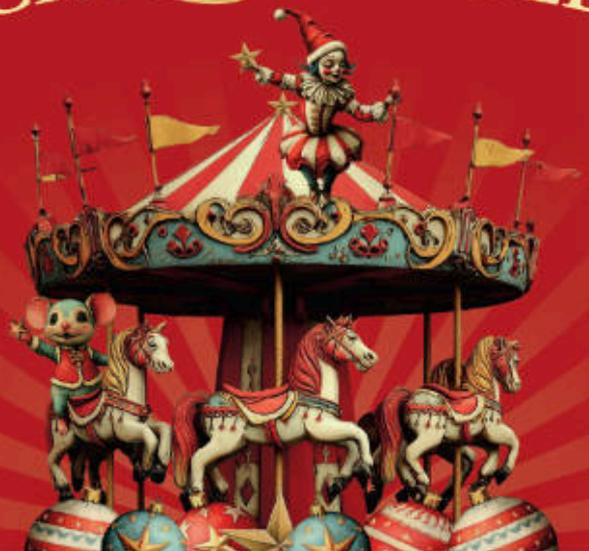
Gerade in der hektischen Vorweihnachtszeit sind es die stillen, besonderen Begegnungen, die lange in Erinnerung bleiben. Genau solche Augenblicke schenken die Walking Girls auf dem Schlossgelände. Mit ihren Outfits passend zum Motto schreiten sie durch die winterweihnachtlich geschmückte Parklandschaft und betonen die Atmosphäre des Weihnachtszirkus.

Von der Schlossaufsicht zur Schlittenfahrt – in diesem Jahr übernimmt Friedrich Giesemann aus Bückeberg erstmalig die Rolle des Weihnachtsmanns. In den vergangenen Jahren war er als Schlossaufsicht tätig und hat dort tatkräftig während des Weihnachtszaubers unterstützt. Mit viel Herz,

einem echten Gespür für Kinder und einer großen Portion Weihnachtsfreude ist er bereit für die Aufgabe, sowohl die Kleinen als auch die Großen zum Staunen zu bringen und den Zauber der Weihnacht aufleben zu lassen.

Der Weihnachtszauber Schloss Bückeberg bietet mit seinem festlich geschmückten Schlossgelände, den historischen Säulen und dem weitläufigen Schlosspark die perfekte Kulisse für diese winterliche Reise in eine Welt voller Glanz, Fantasie und Emotionen. Handverlesene Kunsthandwerker, ausgewählte Geschenkideen und kulinarische Genüsse lassen den Weihnachtsbummel zu einem besonderen Erlebnis werden. Der Vorverkauf für den Weihnachtszauber 2025 ist bereits gestartet.

WEIHNACHTSZAUBER SCHLOSS BÜCKEBURG CIRQUE DE NOËL



27.11. - 07.12.2025

TICKETS UND INFORMATIONEN:
WWW.WEIHNACHTSZAUBER-SCHLOSS-BUECKEBURG.DE

NATURNAHES ERLEBEN UND NACHHALTIGKEIT ABWECHSLUNGSREICHE THEMENRADROUTEN IN DER URLAUBSREGION BRILON UND OLSBERG

Erfrischung pur: Wer auf dem „Kneipp RadWeg Olsberg“ unterwegs ist, hat auch Gelegenheit, ein Armbad nach Kneipp zu nehmen.

Waldversuchsfläche
The experimental
forest zone

Entdeckerpunkt
Discovery point

Die „Route der Nachhaltigkeit“ bietet traumhafte Ausblicke im Naturpark Diemelsee und stellt moderne (Wald-)Lösungen für den Klimaschutz vor. Fotos: epr/ Tourismus Brilon Olsberg/Sabrinity

Radfahren ist gesund – keine Frage! Noch höher ist der Wohlfühlfaktor, wenn man das Radfahren mit Kneippschen Anwendungen kombiniert. Diese Möglichkeit bietet der rund 30 Kilometer lange „Kneipp RadWeg Olsberg“, der durch das schöne Sauerland mit seinen weitläufigen Wäldern, sanften Tälern und klaren Gewässern führt. Start- und Zielpunkt der Themenradroute ist das Kneipp Heilbad Olsberg. Mit seinem Kneipp ErlebnisPark und dem Kneipp AktivWeg entlang der Flüsse Ruhr und Gierskopp ist Olsberg geradezu prädestiniert, der Tour, die durch sechs malerische Fachwerkdörfer führt, ihren Namen zu geben. Die erste Station ist Elleringhausen, wo 19 Brücken die Gierskopp überspannen und ein Kneipp Kräutergarten zum naturnahen Erleben einlädt. Von dort aus geht es weiter nach Bruchhausen. Neben den Bruchhauser Steinen, einer mächtigen Felsformation, sind auch das romantische Wasserschloss und der Kneippsche Sinnesgarten einen Besuch wert. In Assinghausen, dem berühmten Rosendorf, gibt es dann die Gelegenheit, sich nicht nur an 200 Rosensorten in Gärten und Parks zu erfreuen, sondern auch ein erfrischendes Armbad nach Kneipp zu nehmen. Wer möchte, kann hier abkürzen und auf dem „RuhrtalRadweg“ zurück nach Olsberg radeln. Bleibt man dagegen auf dem „Kneipp RadWeg“, gelangt man nach Wiemeringhausen. Auf dem Erlebnispfad „Wald-Wasser-Wiese“ können Groß und Klein in die Natur eintauchen und sich an der Kneipp Wassertretstelle erfrischen. Tretstellen gibt es auch in Brunsckappel und Wolmeringhausen, den beiden letzten Stationen der Themenradroute. Lust auf eine weitere Fahrradtour? Im Gegensatz zum „Kneipp RadWeg Olsberg“, der hauptsächlich auf offiziellen Radwegen verläuft, führt die „Route der Nachhaltigkeit“ zwischen Brilon-Wald und Bredelar auch über Forst- und Wirtschaftswege. Für diese Strecke eignet sich daher eher ein Trekkingrad, zumal zwei Anstiege zu bewältigen sind. Als Belohnung warten traumhafte Ausblicke im Naturpark Diemelsee sowie spannende Ideen für eine nachhaltige Zukunft, die an Schautafeln entlang der Wegstrecke erläutert werden. Mehr unter www.tourismus-brilon-olsberg.de und www.reiseplaza.de. (epr)



Nachts ins Museum? Nein, ins Schloss!

Herbstferien – auf ins Waldecker Land

Im Süden von Nordrhein-Westfalen liegt es das Waldecker Land – eine Urlaubsregion, die sich sehen lassen kann. Warum nicht mal in den Süden fahren, um was zu erleben! Endloslange Wanderungen durch die Wälder bringen allen die Natur näher. Kulturelles Highlight bietet das Residenzschloss Arolsen, das Wetter unabhängig täglich die historisch eingerichteten Räume erlebbar macht.

Die klassische Schlossführung gibt es immer zur vollen Stunde. In den Ferien von NRW und Hessen müssen die Kinder genau hinsehen, wenn es darum geht: „Ich sehe was, was du nicht siehst“. Kinder von 8 bis 12 Jahren können in den Räumen und vor allem auf den Gemälden entdecken, wie die Prinzen und Prinzessinnen ihren Tag im Schloss verbracht haben. Nachdrücklich bleibt das Tragen der großen Filzpantoffeln in Erinnerung – ein echtes Erlebnis. Natürlich dürfen alle älteren und jüngeren Begleiter der Kinder mitgehen. Die Kinderführung findet zwischen dem 04. bis 25. Oktober jeden Samstag um 11 Uhr statt. Bitte vorab online buchen unter www.schloss-arolsen.de. Kulturhistorisch interessierte Gäste kommen mit den Themenführungen „Grand Tour“ oder „Auf den Spuren Goethes“ auf ihre Kosten. Über Hochzeiten im Residenzschloss geht es in der Führung „Ja, ich will!“ Alle Beschreibungen der Führungen, Termine und Tickets online unter www.schloss-arolsen.de

Im Herbst wird es erstmalig die Themenführung „Nachts im Schloss“ geben. Am 01. und 08.11.2025 um 18 Uhr werden die Prunkräume bei Kerzenschein / Taschenlampenlicht zu erleben sein. So, wie es früher jeden Abend im Schloss war, mitunter eine mystische Erfahrung. Eine völlig andere Sicht auf die Exponate wird möglich. Ganz im Sinne von: Licht aus, Spot an.

Ein weiteres Highlight an Halloween, den 31. Oktober um 17 Uhr. Auszüge aus der Gruseliteratur der Hofbibliothek wird sehr spannend vorgetragen. Den Rahmen bilden die historischen Räume der Bibliothek mit 40.000 alten Bücher in raumhohen Regalen - darunter findet sich auch die Gruseliteratur.

Beschreibung und Tickets online www.schloss-arolsen.de



Residenzschloss Arolsen



Stiftung des Fürstlichen Hauses Waldeck und Pyrmont

34454 Bad Arolsen · Schlossstr. 27 · Telefon (0 56 91) 89 55-26
www.schloss-arolsen.de · buchung@schloss-arolsen.de

Ticketkauf jetzt auch online möglich.

Schlossführungen:

April bis zum 1. Sonntag im November täglich 10 bis 17 Uhr

Vom 1. Sonntag im November bis März 14 bis 17 Uhr (Mi.–Sa.)

Sonntags und in den Winterferien täglich 11 bis 17 Uhr

Letzte Führung jeweils 16 Uhr

Themenführungen auf der Webseite. Alle Führungen außerhalb der Öffnungszeiten nach vorheriger Anmeldung möglich.

Dauerausstellung Waldecksche Jagd- und Militärgeschichte und Alhambra.

Die WEWELSBURG

Die Wewelsburg mit ihrer
einzigartigen Dreiecksform
Foto: Besim Mazhiqi

Die Wewelsburg.
Drei Ecken.
Viele Geschichten.



1925 –
2025

Feiern Sie mit uns
100 Jahre Kreismuseum
Wewelsburg.



wewelsburg.de



Die Wewelsburg wurde 1603 bis 1609 in ihrer einzigartigen Dreiecksform im Stil der Weserrenaissance von Fürstbischof Dietrich von Fürstenberg unter Einbeziehung älterer Bauten neu errichtet. Sie liegt hoch über dem Almetal auf einem Bergsporn.

Der damalige Kreis Büren übernahm das mittlerweile verfallene Schloss und baute es 1925 zu einem Kulturzentrum mit Kreisheimatmuseum, Jugendherberge und Gaststätte aus.

Heute befindet sich in der Wewelsburg neben einer Jugendherberge und dem Burgcafé das Kreismuseum mit seinen zwei Museumsabteilungen – dem Historischen Museum des Hochstifts Paderborn und der Erinnerungs- und

Gedenkstätte Wewelsburg 1933 – 1945. Nicht nur im Jubiläumsjahr runden regelmäßige Sonderausstellungen und -veranstaltungen das vielfältige Angebot ab.

Kreismuseum Wewelsburg

Burgwall 19 | 33142 Büren-Wewelsburg
Tel. 02955 7622-0 | Fax 7622-22
info@wewelsburg.de | wewelsburg.de

Öffnungszeiten

dienstags – freitags: 10 – 17 Uhr
samstags, sonntags und feiertags: 10 – 18 Uhr
Letzter Einlass: 30 Minuten vor Schließung!
Montags, Heiligabend, 1. Weihnachtstag, Silvester und
Neujahr geschlossen



H2O Saunawelt

Entspannung pur

Die großzügig gestaltete Saunawelt im H2O Herford bietet mit insgesamt elf verschiedenen Saunen den perfekten Ort, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Von sanften 45°C bis hin zu heißen 100°C – dort findet jeder seine persönliche Wohlfühltemperatur. Nach dem Saunagang sorgt der Schneeraum mit -12°C für eine erfrischende Abkühlung. Im weitläufigen nordischen Saunagarten gibt es großräumige Ruhebereiche, um neue Energie zu tanken und sich zu entspannen. h2o-herford.de



Eishalle

IM KLEINEN FELDE

Bis zum 12. April 2026 bietet die Eishalle „Im Kleinen Felde“ in Herford wieder Spaß und Sport auf dem Eis. Tauche ein in die Zeit des Winters, der rasanten Kufen, der urigen Gemütlichkeit und lass dich vom Alpenhüttencharme der Eishalle verzaubern. Du willst einen unvergesslichen Geburtstag deines Kindes in der Eishalle feiern? Informier dich unter www.eishalle-herford.de.

Sportzentrum „Im Kleinen Felde“
Westring 108, 32051 Herford

WIR
L(I)EBEN
LECKER

LONG FRIES

4
Port.

ZUTATEN

600 g (mehlig-kochende) Kartoffeln

3 Eier

30 g Butter

150 g Mehl (Typ 405)

150 g Speisestärke

Salz

Ausreichend große(r) Topf / Bräter /
Pfanne oder Fritteuse

Ausreichend Öl verwenden – Behältnis
muss gut gefüllt sein, damit die Pommes
genug Platz haben.

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser weichkochen. Kartoffeln stampfen oder pressen und komplett abkühlen lassen. Eier, Butter, Mehl und Speisestärke mit einem Löffel einarbeiten und mit etwas Salz und ggf. weiteren Gewürzen verfeinern. Mit den Händen zu Teigkugeln formen. Tipp: am besten Handschuhe anziehen, da sich der Teig schlecht von den Händen lösen lässt.

Ausreichend Öl in Pfanne/Topf/ Bräter oder Fritteuse auf ca. 175 °C erhitzen.

Teigkugel in die Presse einlegen und die Pommes-frites in das heiße Öl pressen. Eventuell an der Presse verbleibende Teigreste mit einem nicht-kratzenden Schaber aus Holz oder Kunststoff abstreifen.

Mit einem langen(!) Holzstäbchen oder einer Edelstahlzange die einzelnen Pommes-Stränge vorsichtig voneinander trennen.

Nach ca. 3 - 4 min mit einem geeigneten Frittier- oder Abseihlöffel aus dem Öl nehmen. Anrichten und mit Mayonnaise, Ketchup oder anderen Saucen servieren.

ROTE RÜBEN mit Radicchio, Gorgonzola und Kirschen

ZUBEREITUNG

Rote Rüben mit Alufolie bedecken und bei 180°C im Backrohr backen, je nach Größe der Rüben 45 bis 60 Minuten.

Sobald sie weich sind, überkühlen, schälen und gegebenenfalls halbieren.

Kirschen halbieren und entkernen. Aceto Plus Sauerkirsche, salzen und mit Nussöl verrühren.

Rote Rüben, Radicchio und Kirschen damit marinieren und dekorativ am Teller anrichten.

Mit in Stücke geschnittenem Gorgonzola verfeinern und mit Pinienkernen sowie Avocado und Röstzwiebel bestreuen.

ZUTATEN

- 800 g rote Rüben, roh
- 150 g Radicchio
- 12 Kirschen
- 160 g Gorgonzola
- 1 TL Salz
- 30 ml Nussöl
- 25 g Pinienkerne
- 4 EL Röstzwiebel
- 40 ml Aceto Plus Sauerkirsche
- 1 TL Avocado Gewürz

WIR
L(I)EBEN
LECKER

KÜRBISQUICHE mit Rohschinken und Feldsalat

4
Port.

ZUBEREITUNG

1. Die Kerne vom Kürbis entfernen und diesen reiben. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Kürbis in Butter anschwitzen.
2. Eier, Sahne und Parmesan verquirlen und mit dem Kürbis-Zwiebel-Mix vermengen. Mit Salz und Curry Maharani abschmecken.
3. Tarte/Quiche-Teig in die vorbereiteten Tarteletteformen legen. Mit der Gemüse-Ei-Mischung befüllen. Im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C Ober/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
4. Apfelessig mit Salz und Honig abschmecken und das Kürbiskernöl langsam einrühren. Vogerlsalat/Feldsalat mit damit marinieren und zusammen mit dem Rohschinken über der Tarte verteilen.

ZUTATEN

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Stk. Zwiebel
- 2 EL Butter
- 4 Stk. Eier
- 200 ml Sahne
- 60 g Parmesan gerieben
- 1 Msp. Salz
- 1 Pkg. Tarte-/Quiche-Teig
- 3 EL Apfelessig
- 1 TL Salz
- 1 TL Honig
- 2 EL Kürbiskernöl
- 50 g Feldsalat
- 4 Scheiben Rohschinken
- 1 EL WIBERG Curry Maharani

HIRSEBREI mit Pflaumen

ZUBEREITUNG

1. Getrocknete Aprikosen zerkleinern, mit Hirseflocken, Kokosöl, 460 ml Plose Mineralwasser Naturale und Reisdrink in einen Topf geben, gemahlene Kardamom, Zimt und Salz zugeben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Rote Pflaumen waschen und entkernen, kleinschneiden und in 40 ml Plose Mineralwasser Naturale kurz andünsten. Die gedünsteten Pflaumen mit dem Gewürz-Hirse-Porridge anrichten, mit Honig verfeinern und mit Kürbiskernen und gepuffter Quinoa garniert servieren

Tipp: Statt Pflaumen können auch Nektarinen oder Birnen verwendet werden.

2 Port.

15 Min.

ZUTATEN

- 2 getrocknete Aprikosen
- 120 g Hirseflocken
- 1 TL Kokosöl
- 500 ml Plose Mineralwasser Naturale
- 200 ml Reisdrink
- ½ TL gemahlene Kardamom-Gewürz
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 4 rote Pflaumen
- 1 EL Honig
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL gepuffte Quinoa



FEINGEBÄCK

Los geht's in die gemütliche Gebäcksaison



Werksverkauf



Conrad Schulte GmbH & Co. KG · Bentelerstr. 9 · 33397 Rietberg
www.schulte-feingebaeck.de

Öffnungszeiten

Mo.- Fr. 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

LEBEN

im Paderborner Land

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

© HEGGEMANNMEDIEN GmbH
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52 / 96 53-0
Fax: 0 52 52 / 96 53-19
www.heggemannmedien.de
info@heggemannmedien.de
Geschäftsführender Gesellschafter:
Heinz Georg Heggemann
Sitz der Gesellschaft: Bad Lippspringe
Registergericht: AG Paderborn, HRB14064
St.-Nr.: 339/5820/2829

REDAKTION

Monika Heggemann (verantw.)
Silvia Rüsing

ANZEIGEN

Gabi Becker
Heike Knop
Stefanie Bensmain

GRAFIK

Silvia Rüsing
Tanja Rodloff
Rimma Astrakhovych

DRUCK

Media Grafik + Druck
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

KONTAKT

Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe
Tel. 05252 9653-0 | Fax 05252 9653-19
E-Mail: info@heggemannmedien.de
www.heggemannmedien.de



**Kostenloses Abo!
Hier bestellen!**

Die Verwertung des Textes und der Fotos, auch auszugsweise, bedarf der Genehmigung des Verlages. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen. Die Gesamtherstellung der Druckauflage erfolgte gründlich und nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Für eventuelle Fehler oder Differenzen wird keine Haftung übernommen.

Zum Digitalen Kiosk anmelden und regelmäßig regionale Publikationen lesen!

Im digitalen Kiosk angemeldete Leserinnen und Leser werden schon vor der Verteilung über die Erscheinung der neuen Publikation informiert und lesen sie dann digital. **Natürlich kostenlos!** Egal ob Sie sich für das Paderborner Journal, die Bad Lippspringer Nachrichten oder das Magazin LEBEN im Paderborner Land interessieren, wählen Sie einfach Ihren Wunschtitel aus.

Wer die klassische, gedruckte Variante liebt, findet sie an den Auslagestellen im örtlichen Handel. Jeder darf selbst entscheiden, wie er die regionalen Informationen erhalten möchte.

Digital Lesen hilft zudem wertvolle Ressourcen zu sparen!

Weniger Papier, weniger Energie für die Produktion, weniger Treibstoff für den Transport! Durch diese Einsparungen sind wir in der Lage heimischen Unternehmen weiterhin zu fairen Preisen eine Werbepattform im Rahmen regionaler Berichterstattung zu bieten.



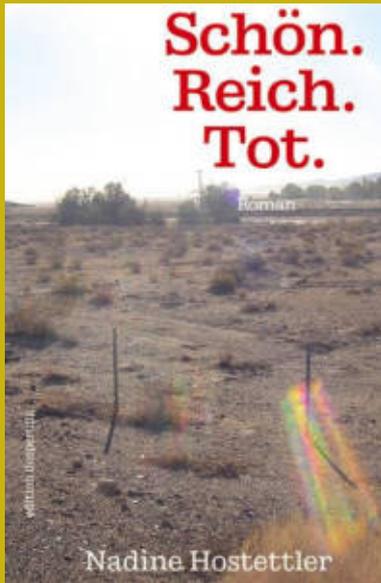
**Bequem online lesen
– keine Ausgabe mehr
verpassen!**

Sie erhalten für jede Ausgabe
unserer Magazine, Zeitungen und
Broschüren einen Link per E-Mail
noch während wir drucken.

**ICH
LESE
DIGITAL**

DIGITALER KIOSK





Nadine Hostettler
SCHÖN.REICH.TOT

*Eine temporeiche Familiengeschichte
mit einem scharfen Blick auf unsere Epoche.*

460 Seiten, Gebundene Ausgabe
ISBN 978-3-8192-4568-8
BoD – Books on Demand
25,00 Euro

In der Mojave-Wüste kommt ein Wagen von der Straße ab. Der Fahrer und seine Beifahrerin sind tot. Das jähe Ende ihres Vaters reißt drei Schwestern aus ihren Leben. Paula schläft sich quer durch Paris, während sie auf den Durchbruch als Autorin wartet. Cristina sucht in Indien eine Leihmutter, Zoé in Genf ihre Wurzeln. Sie treffen sich in Santa Elena, im äußersten Westen der USA, am Sarg der Eltern. War es ein Unfall? Ein Suizid? Oder Mord? Paula begibt sich auf Spurensuche.

Nadine Hostettler führt mit schwarzem Humor durch die Höhen und Tiefen der Borels. Ihre Figuren sind lebendig, verpfuscht und oft auf traurige Weise schön. Der Roman beginnt in der Schweizer Uhrenstadt Aureole zu Beginn des ersten Weltkrieges und führt quer durch drei Kontinente nach Las Vegas, wo sich die westliche Zivilisation ein letztes Mal als Kitsch-Variante neu erfunden hat. Er endet nach 100 Jahren während der globalen Finanzkrise.

Präzise und lakonisch zeichnet Hostettler nach, dass es die Verhältnisse sind, die bestimmen, wie man lebt und leidet. Wie nebenbei wird daraus ein Abschiedsbrief an den Westen. Leser:innen, die wilde Familiensagas schätzen, werden genussvoll in diesen Roman eintauchen. Hostettler schreibt, als würde sie in der nächsten Sekunde vom Blitz erschlagen.

Niko Peach

BEFREIUNG VOM ÜBERFLUSS

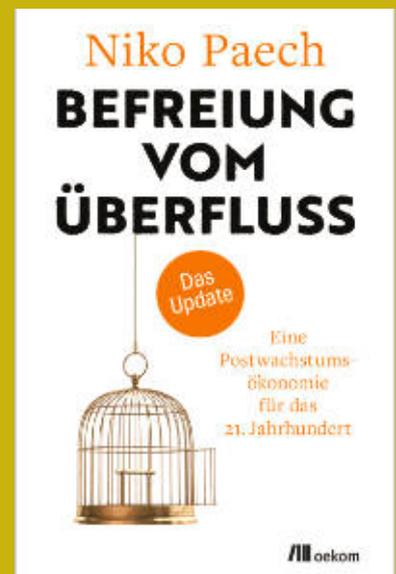
Eine Postwachstumsökonomie für das 21. Jahrhundert.

134 Seiten, Gebunden
ISBN 978-3-98726-139-8
Oekom Verlag
18,00 Euro

Meine Smartwatch, mein Auto, mein Haus: Konsum und das Streben nach »mehr« dominieren unsere Gesellschaft. Niko Peach forderte schon 2012 eine radikale Abkehr von diesem Weg. Er warnte vor den falschen Versprechen »grünen« Wachstums und prognostizierte, dass trotz aller Klimagipfel und »nachhaltigen« Produkte die Zerstörung der Umwelt weiter voranschreiten würde. Und er behielt recht.

Sein legendäres Manifest prägte die Debatte über das Wachstumsdogma. Nun liegt es in einer komplett aktualisierten Auflage vor. Paechs Gedanken sind heute aktueller denn je: Er zeigt, wie eine Postwachstumsökonomie zu einer ökologisch verantwortbaren, resilienten und sozial gerechten Lebensweise führen kann.

In einer erschöpften Welt bietet Peach eine Vision der Genügsamkeit, die nicht Verzicht, sondern Befreiung bedeutet.





Große Ausstellung
Jetzt
**Termin
vereinbaren!**



Badmöbel – Made in Schlangen

Die Pelipal-Gruppe ist einer der führenden Badmöbel-Hersteller in Europa.

In unserer großen Ausstellung am Produktionsstandort in Schlangen zeigen wir ab März auf mehr als 420 m² unsere hochwertigen Badmöbel-Programme in ihrer gesamten Bandbreite.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns und wir finden gemeinsam die passende Einrichtungslösung für Ihr neues Traumbad.



Beratung nur nach vorheriger Terminabsprache!

Jeden Donnerstag und Freitag von 12.00 bis 17.00 Uhr

Tel.: 0 52 52-8 48-0

Mail: beratung@pelipal.de

pelipal