

LEBEN

Februar 2026 | Ausgabe 66



im Paderborner Land



HEIDSCHNUCKEN-SCHÄFEREI
SENNE

FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS

WIR L(I)EBEN LECKER

BAUEN & WOHNEN

*Offener Schafstall zur Lammzeit in der
Heidschnucken-Schäferei Senne*

HEGGEMANN MEDIEN GmbH



elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

PFLEGELEICHTES BAD

ENERGIE- &
HEIZUNGSLÖSUNGEN

ENERGIE-
MANAGEMENT

BARRIEREFREIHEIT



SHOWTAG

28. FEBRUAR 2026

HIER BEGINNT IHR ZUHAUSEGEFÜHL

ELEMENTS – DIE AUSSTELLUNG FÜR BAD, HEIZUNG UND ENERGIE

ELEMENTS **GÜTERSLOH** / ROBERT-BOSCH-STRASSE 17 / 33334 **GÜTERSLOH**

ELEMENTS **PADERBORN** / SENEFELDERSTRASSE 28 / 33100 **PADERBORN**

ELEMENTS **DETMOLD** / WITTEKINDSTRASSE 26 / 32758 **DETMOLD**

ELEMENTS **LEMGO** / AM BAUHOF 30 / 32657 **LEMGO**

ELEMENTS **BIELEFELD** / HERFORDER STR. 272-278 / 33602 **BIELEFELD**



✿ SHOWTAG.DE



LIEBE LESERIN UND LESER,

noch ruht die Natur, Eis und Schnee setzen die Landschaft ganz anders in Szene. Die Skiwelt Winterberg lädt Wintersportler mit einem einzigen Skipass zum Erkunden von fünf Skigebieten ein. Das sorgt für Abwechslung. Ein Skibus im 15-Minuten-Takt verbindet alle Areale und bringt die Sportler kostenlos von Hang zu Hang. Aber der Winter neigt sich dem Ende und viele sehnen sich schon nach den ersten Frühlingsboten in der Natur.

Wenn die ersten Sonnenstrahlen die Haut erwärmen und die Frühlingsblüher in den Vorgärten für leuchtende Akzente sorgen, dann ist wieder Lammzeit. An drei Samstagen haben Interessierte in den kommenden Wochen die Möglichkeit einen Einblick in diese besondere Kinderstube zu bekommen. Die Heidschnucken-Schäferei lädt wieder zum offenen Schafstall ein. Eine ganz besondere Auszeit vom Alltag, die Jung und Alt erfreut.

Der Tourismus im Paderborner Land will mit rund 1,6 Millionen Euro die Wanderinfrastruktur im gesamten Kreisgebiet qualitativ aufwerten, wir werden Familienwanderregion. Im Nachbarkreis Lippe leuchtet der Hermann im März zum zehnten Mal. Aber es gibt natürlich noch mehr zu entdecken. Lesen Sie selbst auf den folgenden Seiten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen

Ihr Team vom „Leben - im Paderborner Land“

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

INHALT

03 | EDITORIAL

05 | SPORTZENTRUM MASPERNPLATZ WIRD NACHHALTIG SANIERT

06 | OFFENER SCHAFSTALL ZUR LAMMZEIT

08 | FIT WERDEN, FIT BLEIBEN!!

20 | FITNESS, WELLNESS, GESUNDHEIT

Neustart für Knie, Hüfte & Co.
„Ich höre doch gut“ – Hörverlust & Hörtest

22 | BERUF & KARRIERE

TECHNIK? EHRENSACHE! Berufsorientierungsprojekt
Volkshochschule Paderborn wird 80
Gute Vorsätze

24 | BAUEN & WOHNEN

Parkettöle aus nachwachsenden Rohstoffen
Elektrischer Designheizkörper
Gestaltung von Balkon & Terrasse
Badezimmertrends 2026
Nachhaltiges Küchenglück

32 | WIR L(I)EBEN LECKER!

Ziegenkäse vom Feuer
Blueberry Cheesecake

35 | BÜCHERTIPP



Offener
Schafstall

05

09 | FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS

Loriot – Die Ente bleibt draußen
Eine „Expedition ins Bierreich“
Paderborner Land wird zur Familienwanderregion
DER HERMANN leuchtet! – 10 Jahre Jubiläumsshow
Die ZUHAUSE Messe in Paderborn – District Living
Manufakturen Frühlings Markt
Skiwelt Winterberg – Vielfalt und Komfort
„TATORT DINNER“ – Der Krimi zum Dinner
Influenced by Kunigunde – Diözesanmuseum
Paderborn
Schlossgeschichte in Schloß Neuhaus
Delbrück blüht auf – Frühlingsmarkt & Streetfood
Festival



Bauen &
Wohnen

28

SPORTZENTRUM MASPERNPLATZ WIRD NACHHALTIG SANIERT

STADT BEWIRBT SICH UM FÖRDERGELDER FÜR GEPLANTE SANIERUNG

Die Stadt Paderborn hat fristgerecht ihre Bewerbungsunterlagen für die Teilnahme am Bundesprogramm „Sanierung kommunaler Sportstätten“ über das Förderportal des Bundes eingereicht. Für das lange geplante Projekt „Sanierung Sportzentrum Maspornplatz“, das in diesem Jahr starten soll, hofft sie auf eine Höchstfördersumme in Höhe von acht Millionen Euro, die im Erfolgsfall abruflbar wäre. Zuvor hatten sich Vertreter*innen der Stadt Paderborn erstmals mit den Initiatoren aus Sport und Wirtschaft getroffen, die den Bau einer Multifunktionshalle für rund 7.500 Zuschauer*innen in Paderborn realisieren möchten.

Bei dem Austausch über die grundsätzlichen Planungen ging es den städtischen Beteiligten einerseits darum, Unklarheiten in Bezug auf die abgeschlossene Machbarkeitsstudie zu beseitigen, die das Institut für Sportstättenberatung aus Bielefeld im September mit Blick auf eine neue Multifunktionshalle vorgelegt hatte. Andererseits machte das Team um Bürgermeister Stefan-Oliver Strate deutlich, dass es für die Stadt Paderborn nicht darum gehe, sich zwischen dem Erhalt des Sportzentrums Maspornplatz und dem Bau einer Multifunktionshalle entscheiden zu müssen.

„Dass wir am Interessensbekundungsverfahren für das Bundesprogramm teilnehmen und uns somit ein weiteres Mal für die Sanierung des Sportzentrums Maspornplatz ausgesprochen haben, bedeutet nicht, dass eine Multifunktionshalle in Paderborn keinen Platz hat“, erklärt Bürgermeister Stefan-Oliver Strate. Dass das Sportzentrum Maspornplatz saniert werde und somit erhalten bleibe, sei jedoch unumgänglich, denn es leiste einen bedeutenden Beitrag zur sozialen Infrastruktur im Stadtgebiet. „Um diese wichtige Funktion auch künftig aufrecht zu erhalten und an die heutigen Anforderungen, insbesondere im Bereich Barrierefreiheit oder auch im Bereich der technischen und energetischen Ausstattung, anzupassen, ist eine umfangreiche Sanierung nach rund 45 Jahren Nutzungszeit alternativlos“, sagt Strate.

Die Initiatoren des Vereins „Paderborn überzeugt“ teilen diese Aussage: „Beide Projekte haben ihre Berechtigung“, sagt Vorsitzender Otto Drosihn. „Die Multifunktionshalle deckt ein Spektrum ab, das über die reine Sportnutzung hinausgehen wird, auch wenn letztere eine nicht unwesentliche Rolle spielen kann.“ Unter

anderem vor dem Hintergrund der Haushaltslage der Stadt Paderborn seien in erster Linie private Investoren gefragt, den Bau der Multifunktionshalle zu finanzieren.

Dass das Sportzentrum auch

zukünftig als zentrale Sportveranstaltungsstätte für verschiedenste sportliche Nutzungen fungieren wird, macht Sportdezernentin Sandra Jürgehake deutlich: „Wir benötigen das Sportzentrum dringend für den Schul- und den Vereinssport. Außerdem finden darin Veranstaltungen wie das integrative Sportfest ‚Together in Motion‘ oder das Weihnachtsschauturnen ihren Platz, für die die neue Arena zu groß wäre.“

Das vom Schulverwaltungs- und Sportamt erstellte und mit dem Gebäudemanagement Paderborn (GMP) abgestimmte Anforderungsprofil für eine Sanierung des Sportzentrums Maspornplatz ist seit längerem auch der Politik bekannt. Bereits am 2. Dezember 2021 fasste der Betriebsausschuss Gebäudemanagement einen Beschluss über den sofortigen Start der Planungen für eine umfassende Sanierung des Sportzentrums Maspornplatz. Die Kosten hierfür werden auf circa 30 Millionen Euro geschätzt. Davon werden rund 22,5 Millionen Euro als förderfähig eingestuft.

„Das Sportzentrum Maspornplatz ist längst an seine Grenzen geraten“, macht auch GMP-Betriebsleiter Sören Lühr noch einmal deutlich.

„Es gibt hier einen Sanierungsstau und wenn wir den nicht auflösen, kann es sein, dass die Halle von heute auf morgen für den Schul- und Vereinssport geschlossen werden muss.“ Maßnahmen zum Brandschutz, eine Aktualisierung der Technik und der Sanitäranlagen seien unumgänglich.

Voraussichtlich im März wird sich entscheiden, ob die Stadt Paderborn bei der Vergabe der Fördergelder des Bundesprogramms „Sanierung kommunaler Sportstätten“ berücksichtigt wird. Generell ist geplant, Mitte des Jahres mit den Sanierungsarbeiten zu beginnen. Die politischen Gremien werden wie bisher über die weiteren Schritte informiert. Zuletzt hatte der Rat im Dezember vergangenen Jahres die Teilnahme am aktuellen Interessensbekundungsverfahren befürwortet.



OFFENER SCHAFSTALL ZUR LAMMZEIT

HEIDSCHNUCKEN-SCHÄFEREI SENNE

Die Heidschnucken-Schäferei Senne der Biologischen Station Kreis Paderborn – Senne e.V. öffnet zur Lammzeit 2026 ihre Türen. Große und kleine Leute können an den Samstagen 21. und 28. Februar sowie 14. März 2026 ohne Anmeldung zwischen 11 und 16 Uhr vorbeischaun und einen Einblick in die Kinderstube der Heidschnucken bekommen. Fachkundiges Personal steht für Fragen und Gespräche zur Verfügung und berichtet über die Aufgabe der Landschaftspflege durch die Tiere. Heidschnucken-Produkte wie Seife aus der Wolle der Tiere, Salami und Heide-Knacker werden angeboten. Die Ausstellung ist geöffnet und Besucherinnen und Besucher können sich über die Sennenatur und die Naturschutzarbeit der Biologischen Station informieren.

Die Öffnung des Schafstalls zur Lammzeit ist möglich Dank eines vom Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) geförderten Projektes. Neben den Tagen des offenen Schafstalls werden auch buchbare Programme zu verschiedenen Themen und für unterschiedliche Zielgruppen konzipiert und angeboten. So gibt es zum Beispiel für Kindergarten- und Grundschulkinder, Erwachsenengruppen und Menschen mit Beeinträchtigungen Programme speziell zur Lammzeit. Bei Interesse können Sie sich unter 05250-70841-13 oder friederike.stelzner-langner@bs-paderborn-senne.de an Projektleiterin Friederike Stelzner-Langner wenden. Nach einer erfolgreichen Saison im letzten Jahr, sind in der Lammzeit 2026 nur noch wenige Termine frei.

Heidschnucken-Schäferei Senne
Sennestr. 233
33161 Hövelhof

Mama-Kind-Zeit im Stall der Heidschnucken-Schäferei Senne, Foto: F. Stelzner-Langner

HEIDSCHNUCKEN- SCHÄFEREI SENNE

Die **Heidschnucken-Schäferei Senne** gehört zur Biologischen Station. Der Heidschnuckenstall entstand 1990 im landschaftstypischen Stil – gefördert durch die Nordrhein-Westfalen-Stiftung für Naturschutz, Heimat- und Kulturlpflege – östlich von Hövelhof am Rand des Truppenübungsplatzes Senne.

Die Herde umfasst rund 400 Mutterschafe, ebenso viele Lämmer, 8 Böcke und 10–30 Ziegen. Sie wird von Schäfern betreut: Mike Lindley (Leiter der Schäferei), Katja Popielas und mehreren Hühnern.

Gefährdete Haustierrasse

Die „Graue Gehörnte Heidschnucke“ ist eine gefährdete Haustierrasse. Die Biologische Station trägt durch Zucht zu ihrem Erhalt bei. Wie der Name sagt, sind Heidschnucken bestens an die nährstoffarme Heidelandschaft der Senne angepasst.

Naturschutz durch Weide

Zentrale Aufgabe der Schäferei ist die Landschaftspflege von Trocken- und Feuchtheiden, Magerrasen und Grünland. Die Schafweiden befinden sich auf dem Truppenübungsplatz Senne sowie in angrenzenden Naturschutzflächen in den Kreisen Gütersloh, Lippe und Paderborn.

Die Tiere werden ganzjährig artgerecht in freier Natur gehalten. Während der Lammzeit im März verbringen Mutterschafe mit ihren Lämmern kurze Zeit im Stall. Futter besteht aus Heide, Gehölzaufwuchs, Gräsern und Kräutern der Magerrasen; bei Zufütterung im Stall gibt es Heu und Getreide.

Heidschnucken-Produkte

Die Landschaftspflege mit der Heidschnuckenherde erzeugt Nebenprodukte: Nicht alle Nachzuchten bleiben dauerhaft und durch die jährliche Schur fällt Wolle an. Die Station setzt auf eine vollständige und sinnvolle Nutzung dieser Nebenprodukte sowie regionale Kreisläufe. Weitere Infos unter www.bs-paderborn-senne.de.

Fit werden, fit bleiben!!

URLAUB IM HEILKLIMA FÖRDERT GESUNDHEIT, ERHOLUNG UND LEBENSQUALITÄT

Bergluft oder Meeresbrise? Die 47 Heilklimatischen Kurorte in Deutschland zeichnen sich durch ein spezielles Mikroklima aus, das Körper und Geist stärkt. Welche Destination angesteuert wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu zählen die Art der Erkrankung, die körperliche Fitness und die persönlichen Vorlieben. Egal, ob Alpen oder Nordsee: Eine gute Luftqualität, moderate Temperaturen und Bewegung in der Natur können Stress und Schmerzen reduzieren, die Lungenfunktion, das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte unterstützen sowie Energie, Motivation und Erholung steigern. Max Hillmeier, der Vorsitzende des Verbands der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e. V., sagt dazu: „Die Umgebung eines Heilklimatischen Kurorts bietet oft zahlreiche Möglichkeiten für Aktivitäten in der Natur wie Wandern, Radfahren oder Wellnessanwendungen im Freien. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das psychische Wohlbefinden.“ Er betont außerdem: „Auch gesunde Menschen können von einem Aufenthalt in einem Heilklimatischen Kurort profitieren.“ Wichtig sowohl bei der Prävention als auch bei der Regeneration ist moderate Bewegung! Denn wer sich zu viel zumutet, wird feststellen, dass sich der positive Effekt auf die Gesundheit schnell ins Gegenteil verkehren kann. Es ist also ratsam, gemeinsam mit Kurärzten und speziell ausgebildeten Klimatherapeuten ein auf die persönliche Konstitution zugeschnittenes Bewegungsprogramm zu erarbeiten. Auf diese Weise kann der Urlaub im Heilklima positive Impulse freisetzen und die Lebensqualität nachhaltig verbessern. Mehr unter www.heilklima.de und www.reiseplaza.de. (epr)



Loriot

„Die Ente bleibt draußen!“

Mittwoch
25.02.2026
20:00 Uhr
Paderhalle

Vicco von Bülow (alias Loriot) – Es gibt wohl keinen, der „Die Ente bleibt draußen“, „ein Klavier, ein Klavier“ oder „Das Ei ist hart“ nicht kennt. Ein beherztes „Ach was“ bringt einen ebenso zum Lachen, wie die Bemerkung „Sie haben da was!“. Ob es nun die legendäre Ente in der Badewanne ist, die Eheberatung, die Parkgebühren oder das schiefe Bild an der Wand – Sie dürfen sich entspannt zurücklehnen und ungeniert lachen. Versprochen!

„Urkomisch und meisterhaft auf den Punkt gebracht – zum Tränen lachen!“ (DIE WELT)

120 Minuten, Tickets bei allen VVK-Stellen und auf eventim.de ab 42 Euro.

EINE „EXPEDITION INS BIERREICH“ IM SCHÜTZENHOF PADERBORN

„Bier ist der Beweis, dass Gott uns liebt und will, dass wir glücklich sind.“ so zitiert Biersommelier Rainer Diekmann Benjamin Franklin, einen der Gründerväter der USA und begeisterten Bierfreund. Diesem Zitat soll nun also im Rahmen einer „Expedition ins Bierreich“, am Samstag, den 7. März 2026 im „Schützenhof Paderborn“ fachmännisch nachgegangen werden. Alle Interessierten sind dazu eingeladen, sich für einen Abend in die Welt der Biervielfalt entführen zu lassen. Neben Wissenswertem rund um eines der Lieblingsgetränke der Deutschen, stehen Verkostungen verschiedener Biere, sowie ein „bieriges“ 6-Gang-Menü im Fokus. Bei dieser bierigen Veranstaltung wird grundlegenden und interessanten Fragen zum Bier nachgegangen. Themen, wie „Bier und Gesundheit“ oder die „Geschichte des Bieres“ werden von einem der ersten deutschen Diplom-Biersommeliers, Rainer Diekmann, Gebiets-Verkaufsleiter des Getränkefachgroßhandels & Gastronomie der Graf Metternich-Quellen in Steinheim-Vinsebeck, unterhaltsam näher gebracht. Bierphilosophie, Anekdoten aus der Welt der Brauereien und Zitate rund um das leibliche Wohl begleiten die Bierreise. Worin liegen die Unterschiede der einzelnen Biersorten? Was heißt obergärig oder untergärig? Warum ist das eine Bier gold-gelb und das andere wiederum bernstein-dunkel? Diesen und weiteren Fragen wird auf den

Grund gegangen. Dass es hierbei nicht beim trockenen, theoretischen Teil bleibt, verspricht die Verkostung völlig unterschiedlicher Biertypen – schließlich soll die Gaumenfreude nicht zu kurz kommen. „Als weiteren Höhepunkt neben dem Menü steht anschließend das Bierstackeln auf dem Programm. Was sich hinter dieser österreichischen Bier-Veredelungs-Spezialität verbirgt, ist den Seminarteilnehmern vorbehalten“, hüllt sich der Biersommelier noch in Schweigen. Küchenchef Christopher Gleich: „Gemeinsam mit dem Biersommelier Rainer Diekmann haben wir ein spannendes Menü zusammengestellt, hoffentlich mundet es unseren Gästen und Bierliebhaber(innen).“

Die „Expedition ins Bierreich“ findet am Samstag, den 7. März 2026 ab 19.00 Uhr im „Schützenhof Paderborn“ statt. Die Eintrittskarten sind ab sofort für 95,- €. im „Paderborner Ticket-Center“ in Paderborn, Königsplatz 10, erhältlich oder gerne auch online über www.schuetzenhof.de. Die Teilnehmerzahl ist leider begrenzt, daher bitte frühzeitig Tickets sichern.

Weitere Informationen und Tickets gibt es auf www.schuetzenhof.de sowie im Paderborner Ticket-Center (Tel. 05251-299750).

Bild: Samson Illustration





Eine stolze Summe für den Tourismus in der Region, die Paderborner Kreisverwaltung erhält einen Förderbescheid in Höhe von 1,6 Millionen Euro: Edith Rehmann-Decker, Leiterin des Amtes für Wirtschaft & Tourismus des Kreises Paderborn, Jens Kronsbein, Abteilungsleiter der Bezirksregierung Detmold, Landrat Christoph Rütter und Julian Skrzypietz vom Amt für Wirtschaft & Tourismus (v.l.). Foto: Kreis Paderborn

PADERBORNER LAND WIRD ZUR FAMILIENWANDERREGION

Gute Nachrichten für den Tourismus im Paderborner Land: 1,6 Millionen Euro fließen aus dem Wirtschaftsförderungsprogramms des Landes Nordrhein-Westfalen in den Kreis Paderborn. Gedacht ist das Geld, um die Wanderinfrastruktur im gesamten Kreisgebiet dauerhaft qualitativ aufzuwerten. „Eine Fördersumme in dieser Größenordnung gab es für unseren Tourismus bisher nicht. Diese stolze Summe verschafft uns eine ordentliche Portion Rückenwind, um unsere Region als attraktives Ziel für Naturerlebnis und Freizeit weiter zu stärken“, freut sich Landrat Christoph Rütter, der gemeinsam mit Edith Rehmann-Decker, Leiterin des Amtes für Wirtschaft & Tourismus, den entsprechenden Förderbescheid der Bezirksregierung entgegennahm.

„Die Wanderinfrastruktur ist ein wichtiger Bestandteil unserer touristischen Identität. In enger Zusammenarbeit mit den kreisangehörigen Kommunen schaffen wir mit den geplanten Investitionen Aufenthaltsqualität und Zukunftsperspektiven“, ist Rehmann-Decker überzeugt.

Touristische Wanderwege erhalten künftig eine flächendeckende, zielwegweisende Beschilderung sowie eine Optimierung der Wanderwegemarkierung, um die Orientierung zu verbessern und ein einheitliches Erscheinungsbild zu schaffen. Kilometerangaben geben schon bald Einheimischen und Gästen Sicherheit und Auskunft über Nah- und Fernziele. Modernisiert werden auch Tische und Bänke, Schutzhütten entlang der Wege, Liegen oder Infotafeln.

„Unser Ziel ist es, Familienwanderregion zu werden und besondere Wege zertifizieren zu lassen“, ergänzt Edith Rehmann-Decker. Dazu wird ein besonderer Fokus auf das Anlegen familienfreundlicher Wanderwege und Naturlehrpfade, die mit spannenden Erlebnisinszenierungen ausgestattet werden, gerichtet. Freuen dürfen sich große und kleine naturverbundene Wander- und Spazierfreunde auf Balancierpfade, Holzkugelbahnen, Wassererlebnisplätze oder auch digitale Elemente.

„Der Kreis Paderborn arbeitet engagiert und mit guten Ideen sehr zukunftsorientiert an seinen Projekten. Mit der Förderung möchten wir diesen Einsatz würdigen und die positive Entwicklung in einer so lebendigen Region weiter mit voranbringen und unterstützen“, betont Jens Kronsbein, zuständiger Abteilungsleiter von der Bezirksregierung Detmold.

Für die Umsetzung der Maßnahmen, die in enger Abstimmung mit den Verantwortlichen aus den Kommunen erfolgt, ist ein Zeitraum bis Dezember 2028 vorgesehen.

Jubiläumsshow 10 Jahre DER HERMANN leuchtet!

Spektakuläre Lichtershow vom 19. bis 28. März 2026

Die beliebte Veranstaltung „DER HERMANN leuchtet“ geht in die zehnte Runde und verspricht ein beeindruckendes Erlebnis am Hermannsdenkmal. Vom 19. bis 28. März 2026 wird das Denkmal durch eine spektakuläre Lasershow und 3D-Video mapping in Bewegung versetzt. Die Award-prämierten Showprogrammierer der Firma LightArt aus Detmold präsentieren eine faszinierende Kombination aus Kunst und Technik. „Die Lasershows sind nicht nur ein optisches Highlight, sondern auch ein kulturelles Ereignis, das jährlich tausende Besucherinnen und Besucher auf das Gelände am Hermannsdenkmal lockt. Mit einzigartigen Ideen und technischer Raffinesse begeistert das Team von LightArt immer wieder aufs Neue die Gäste am Fuße des Denkmals“, so Uwe Acker von LightArt.

Die Veranstaltung hat sich über die Jahre zu einem echten Publikumsmagneten entwickelt und sorgt in den sozialen Medien und der internationalen Foto-Community für Begeisterung, was den Bekanntheitsgrad des Hermannsdenkmals zusätzlich steigert.

Das Team um Acker setzt allerdings nicht nur den Hauptakteur gekonnt in Szene, sondern verwandelt auch die Gastronomie und die umliegende Waldkulisse in ein stimmungsvolles Lichtermeer. Alle 45 Minuten verwandelt sich das Areal nach Einbruch der Dunkelheit für eine Viertelstunde in eine völlig andere Welt. Die Inszenierung aus Licht, Bildern und Klangkompositionen verspricht Gänsehaut pur und lässt dem einen oder anderen Gast den Atem stocken.

Parken ist an allen Veranstaltungstagen am Denkmal möglich. An den Wochenenden, insbesondere am Freitag und Samstag, kann es jedoch zu Stoßzeiten kommen. Anreisende werden dann gebeten, auf den Bahnhof auszuweichen und die dort eingerichteten Shuttlebusse ab Haltestelle 9 zu nutzen – Parken auf dem Kronenplatz und Parkhaus Finanzamt. Die erste Fahrt ab Bahnhof ist um 18 Uhr, die Kosten für Hin- und Rückfahrt betragen 4 Euro. Wegen möglicher Engpässe an der Haltestelle Bahnhof und in den Bussen wird um Geduld bei der Anreise mit dem Shuttlebus gebeten.

www.derhermannleuchtet.de

Öffnungszeiten:

Fr. - Sa. 18.30 - 22.30 Uhr

So - Do 18.30 - 22.00 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene: 15 Euro

Jugendliche bis 18 Jahre: 8 Euro

Kinder unter 1,20 m: Eintritt frei

Gäste mit Behinderung (GdB ab 60 Prozent): 12 Euro

**Verlosung 5 VIP-Karten
Für je 2 Personen**

Zur Teilnahme eine E-Mail mit dem Betreff „Der Herrmann leuchtet!“ an info@heggemannmedien.de senden. Einsendeschluss: 05.03.2026. Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DISTRICT LIVING

Die ZUHAUSE Messe in Paderborn

Bauen – Wohnen – Energie – Garten – mit diesen Themen heißt die DISTRICT LIVING – Die ZUHAUSE Messe die Besucherinnen und Besucher zu einem inspirierenden und spannendem Messebesuch vom 20. – 22.02.2026 HERZLICH WILLKOMMEN! Rund 100 kompetente Fachfirmen aus der Region stellen ihre innovativen Produkte und zuverlässigen Dienstleistungen auf der Messe täglich von 11 bis 18 Uhr vor.

Attraktive Messeangebote und Inspirationen für das eigene Zuhause und den Garten können entdeckt werden - vom Hausbau und Gartengestaltung, hochwertige Einrichtungsideen, Möbel und Küchen, Wand- und Fußbodendesign und Raumgestaltungen, über Gebäudetechnik bis zu Schlafsystemen, Bäder und Sanierungen. Ein großes Rahmenprogramm mit Fach-Vorträgen in zwei Foren, Koch-Vorfürhrungen, Präsentationen und Modenschauen bietet den Besuchern sehr viel Wissenswertes über aktuelle Themen und Unterhaltung.

Mit der Freikarte rechts erhalten 2 Personen freien Eintritt!
www.district-living-messe.de/besucher

HAUPTSPONSOR
Höffner

**bauen.
wohnen.
energie.
garten.**

DEINE MESSE:
DISTRICT LIVING

Bitte am Eingang einlösen!

Leben im Zuhause

FREIKARTE
für 2 Personen im Wert von 16 €

* Gültig für den Messebesuch
Kinder & Jugendliche bis 17
Jahre kostenfrei, Erwachsene
Wertbeitrag 8 € einlösen.

Großes
Rahmenprogramm
& Gewinnspiel

TÄGLICH VON 11 - 18 UHR
**20. BIS 22.
FEBRUAR**
MESSEGELEND
Schützenhof Paderborn

#RENOVIEREN #ENERGIE-EFFIZIENZ #MODERNISIEREN
#BARRIEREFREIHEIT #EINRICHTEN #GENIEßEN #MEIN ZUHAUSE

DESIGN | HANDMADE | UNIKATE | UPCYCLING

MANUFAKTUREN
Frühlings
Markt

14. & 15. März 2026
Im Schützenhof Paderborn

SPECIAL
**BABY & Kind
MARKT**

Samstag
13 - 19 Uhr
Sonntag
11 - 17 Uhr

KONTAKT: mail@bbt-messe.de

Eintritt: 3 €

Manufakturen Frühlings Markt

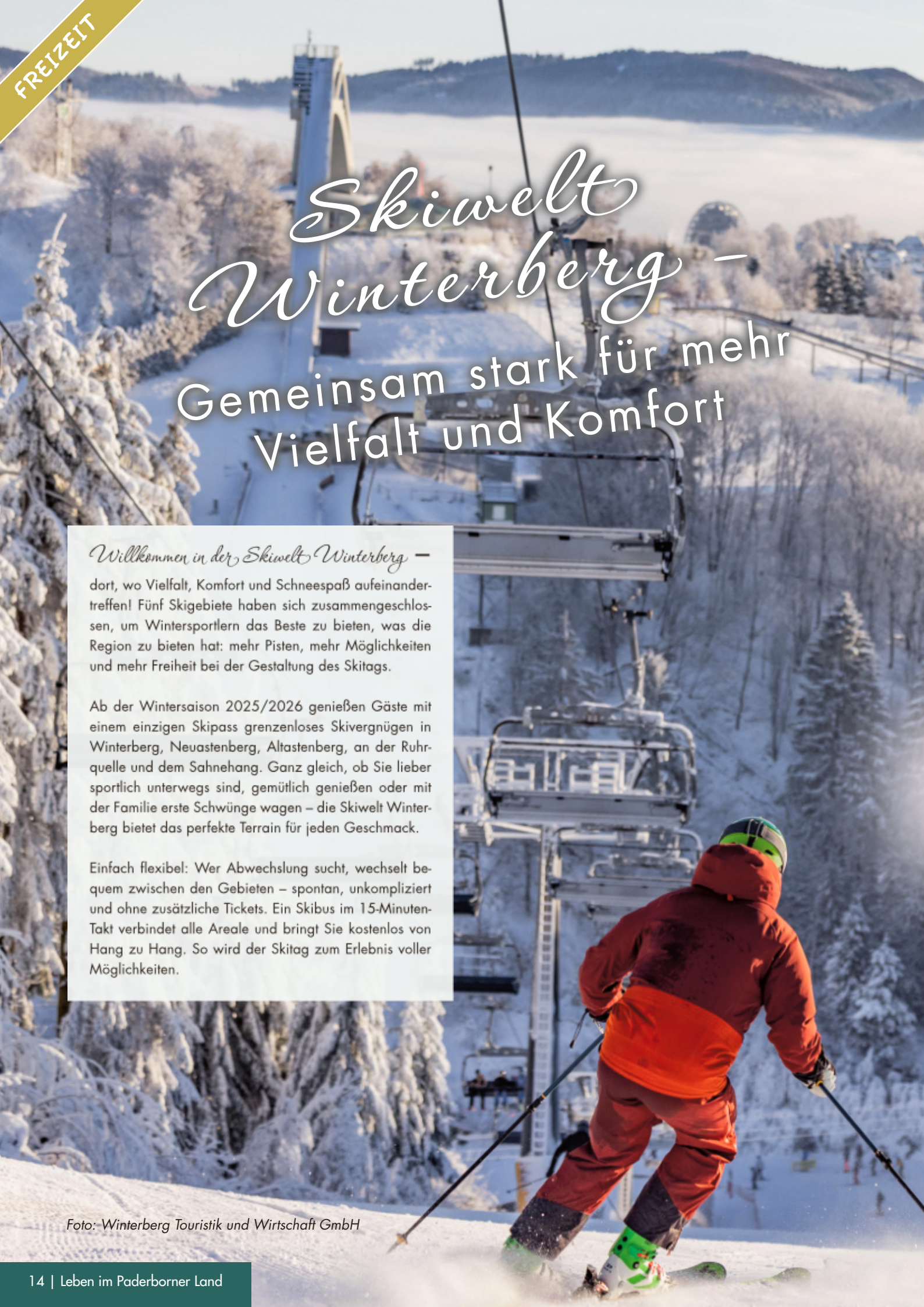
Kreative Vielfalt und die
liebevolle Handwerkskunst

Bereits zum siebten Mal öffnet der Manufakturen Frühlings Markt am 14. & 15. März seine Türen im stimmungsvollen Ambiente des Schützenhof Paderborn. Hier haben Sie die einzigartige Gelegenheit, eine breite Palette an einzigartigen Unikaten, kreativem Handwerk, Spezialitäten und Designprodukten hautnah zu erleben.

Die rund 60 kreativen Ausstellerinnen und Aussteller bieten eine bunte Mischung aus den Bereichen Design, Handmade, Schmuck, Kunsthandwerk, Mode, Dekoration, Kunst und Upcycling an. Jedes Produkt erzählt seine eigene Geschichte und spiegelt die Leidenschaft und Hingabe der Hersteller wider.

„Bei diesem Frühjahrs Markt freuen wir uns besonders, das Special Baby & Kind anzubieten, das eine zauberhafte Auswahl an Produkten für die Kleinsten und ihre Eltern präsentiert.“ ergänzt Brigitta Bergmeier-Tillmann von der veranstaltenden BBT Messgesellschaft in Paderborn.

Der integrierte Café Bereich lädt zum Verweilen ein, während für die Kinder eine Hüpfburg von Hüpfburgen Paderborn bereitsteht.



Skiwelt Winterberg – Gemeinsam stark für mehr Vielfalt und Komfort

Willkommen in der Skiwelt Winterberg –

dort, wo Vielfalt, Komfort und Schneespaß aufeinander-treffen! Fünf Skigebiete haben sich zusammengeschlossen, um Wintersportlern das Beste zu bieten, was die Region zu bieten hat: mehr Pisten, mehr Möglichkeiten und mehr Freiheit bei der Gestaltung des Skitags.

Ab der Wintersaison 2025/2026 genießen Gäste mit einem einzigen Skipass grenzenloses Skivergnügen in Winterberg, Neuastenberg, Altastenberg, an der Ruhrquelle und dem Sahnehang. Ganz gleich, ob Sie lieber sportlich unterwegs sind, gemütlich genießen oder mit der Familie erste Schwünge wagen – die Skiwelt Winterberg bietet das perfekte Terrain für jeden Geschmack.

Einfach flexibel: Wer Abwechslung sucht, wechselt bequem zwischen den Gebieten – spontan, unkompliziert und ohne zusätzliche Tickets. Ein Skibus im 15-Minuten-Takt verbindet alle Areale und bringt Sie kostenlos von Hang zu Hang. So wird der Skitag zum Erlebnis voller Möglichkeiten.

Foto: Winterberg Touristik und Wirtschaft GmbH



Mit insgesamt 45 Pistenkilometern, 46 Liften, 21 Kilometern Flutlichtpisten, 8 Kinderländern, einem Funpark, Rodelpisten, Skischulen und vielem mehr setzt die Skiwelt neue Maßstäbe im Sauerland. Modernste Beschneigung sorgt für Schneesicherheit, und die Mischung aus großen Anlagen und charmanten, familiären Gebieten schafft eine Atmosphäre, in der sich jeder wohlfühlt.

Die Skiwelt Winterberg steht für kurze Wege, hohe Qualität und authentisches Wintererlebnis – von sportlich bis entspannt, von actionreich bis familiär. Hier ist Wintersport so flexibel, vielfältig und komfortabel wie nie zuvor.

Ein Ticket. Fünf Gesichter. Unzählige Möglichkeiten:

Das ist die Skiwelt Winterberg.



  **DEIN ABENTEUER IM SCHNEE**

Skizauber Winterberg

**1 Ticket. 5 Skigebiete.
Unzählige Möglichkeiten.**

Mehr Abwechslung,
mehr Freiheit, mehr Winter –
mit nur einem Skipass.

**Wie geil ist das denn –
Flutlicht Skifahren
unter dem Sternenhimmel.**

Postwiese Skidorf Neuastenberg
(mittwochs, freitags und samstags)

Skiliftkarussell Winterberg
(dienstags und freitags)

WINTERBERG
Skiwelt

www.winterberg.de





Verlegt auf 02.12.2026

**Jürgen B. Hausmann –
Dat is e Ding!
04.03.2026
PaderHalle**



**GOD SAVE THE QUEEN
06.06.2026
PaderHalle**



**Salut Salon – Heimat
04.11.2026
PaderHalle**

„TATORT DINNER“ - DER KRIMI ZUM DINNER

„Lord Moad lässt bitten!“

Ein exklusives Abendessen mit garantiertem Mordfall frei nach Edgar Wallace

Lord George Moad, der reiche Duke of Northumberland, hat zum Dinner geladen. Eine Ehrensache für die Familie und seine Freunde, zumal der Lord ein wahrer Feinschmecker ist. Auch Sie sind eingeladen! Es soll ein Abschiedsessen sein, doch niemand weiß, warum. Schon seit längerer Zeit tut Lord Moad sehr geheimnisvoll. Die wildesten Gerüchte machen die Runde. Und endlich ist es so weit: Lord Moad hebt sein Glas, um die große Überraschung zu verkünden, von der selbst seine Frau, Lady Maud-Ruth Moad, und seine Tochter nichts ahnen. Alles hängt wie gebannt an den Lippen des Lords....da geschieht ein Mord! Scotland Yard schaltet sich ein, und die ganze Abendgesellschaft steckt in polizeilichen Untersuchungen.

Passen Sie auf, dass nicht auch Sie in Verdacht geraten, wenn Scotland Yard ermittelt!

Werden Sie dem Inspektor helfen, den heimtückischen Mörder zu überführen? Oder möchten Sie sich lieber aus allem heraushalten und wissen am besten gar nichts? Wir werden sehen!

Lassen Sie sich zusätzlich zum spannenden Krimi von unserer Sängerin verzaubern. Begleitet von ihrem Pianisten hören Sie Evergreens und bekannte Melodien aus Operetten und Musicals. Ein erstklassiger Rahmen für einen Abend voller Spannung, mit einem vortrefflichen Menü. Herzlich Willkommen!

*Samstag, dem 21. März
2026, um 19.00 Uhr
Im Welcome Hotel
Paderborn*



Verlosung 1x2 Karten

Zur Teilnahme eine E-Mail mit dem Betreff „Verlosung Lord Moad lässt bitten!“ an info@heggemannmedien.de senden. Einsendeschluss: 08.03.2026. Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Für Interessenten, die bei der Verlosung kein Glück haben:

Weitere Informationen und Kartenreservierungen sind online bei tatort-dinner.de oder telefonisch unter der Tatort-Dinner-Kartenhotline (Tel.: 02327 / 9918861) sowie am Veranstaltungsort (Tel.: 05251 / 28800) erhältlich.

Influenced by Kunigunde Studio EINZ im Dialog mit einer mittelalterlichen Kaiserin

Wer war eigentlich Kunigunde? Eine schöne Kaiserin in längst vergangener Zeit? Eine mächtige Herrscherin, eine Heilige, eine fromme Edel- und Ehefrau? Wie haben sich Frauenbilder über die Jahrhunderte verändert und was hat eine Frau aus dem Mittelalter mit uns zu tun? Fragen wie diese stellt und bearbeitet das Paderborner Frauen-Kollektiv Studio EINZ ab dem 29. März in der Ausstellung Influenced by Kunigunde – StudioEINZ im Dialog mit einer mittelalterlichen Kaiserin im Diözesanmuseum Paderborn. Es ist die zweite Ausstellung der neuen Reihe CONNECT # des Diözesanmuseums. Das experimentelle Format setzt auf Kooperationen und ermöglicht es so unterschiedlichen Akteuren in musealem Setting Ausstellungen zu gestalten, die gesellschaftlich relevante Themen aufgreifen und einen Diskussionsraum eröffnen.

Kunigunde: Herrscherin, Heilige, Ehefrau und Role Model?

Die Geschichte von Kunigunde ist eng mit Paderborn verbunden. Hier wurde die spätere Kaiserin im Jahr 1002 zur Königin gekrönt. Hier hatte das Herrscherpaar Heinrich II. und Kunigunde eine imposante Residenz. Zwei einzigartige Reliquienbüsten der beiden gehören zu den Schätzen der Sammlung des Diözesanmuseums. Weithin sichtbar schmücken ihre Darstellungen auch die Außenfassade des Hauses.

Kunigundes Leben zeigt, wie Frauen im Mittelalter zwischen Macht, Verantwortung und gesellschaftlichen Erwartungen agierten. Kunigunde ist nicht nur eine historische Person,

vorne v. links: Eleonore Tanaka, Katharina Backhaus, Miriam Liebich sowie hinten v. rechts: Monika Lumperda, Meri Berg, Heike Sondermann-Salzig und Laura Schlütz, Foto: Diözesanmuseum Paderborn

sondern auch eine Figur, auf die immer wieder neue Bilder und Ideen von Weiblichkeit gelegt wurden. Taugt sie als Role Model? Das 7-köpfige Team von StudioEINZ greift ihre Geschichte und ihre heutige Relevanz in Installationen, Collagen und Inszenierungen, mit 3D-Drucken, Graffitis, Objekten und künstlerisch-kreativen Projekten auf. Die experimentell gestaltete Ausstellung setzt mit flankierendem Programm zudem auf Teilhabe und Interaktion.

StudioEINZ ist ein innovatives, interdisziplinäres Kollektiv von Gestalterinnen und Kunstvermittlerinnen in Paderborn. Die sieben Akteurinnen bringen vielfältige künstlerische und gestalterische Kompetenzen mit: Von Textil- und Modedesign über Möbeldesign, Grafik und Fotografie bis hin zu Kunstgeschichte und Collage-Kunst.

kassel airport



#urlaubdirektabzuhaus



Mehr Infos auf
unserer Website



Follow us für mehr
Updates & Tipps!

GRAN
CANARIA

MALLORCA

TENERIFFA

HURGHADA

KRETA

FUERTE-
VENTURA

SÜDTIROL &
GARDASEE

USEDOM

SYLT



DIE SCHLOSSGESCHICHTE IN SCHLOSS NEUHAUS KENNENLERNEN

DER ALTERTUMSVEREIN BIETET FÜHRUNGEN AN

Das Residenzschloss der Fürstbischöfe von Paderborn steht im Mittelpunkt der öffentlichen Führung, die Kreisheimatpfleger Michael Pavlicic für den Verein für Geschichte und Altertumskunde Westfalens anbietet.

Die kommenden Führungen werden an den Sonntagen 1. März, 29. März, 12. April, 31. Mai und 21. Juni angeboten und gibt Einblick in die historischen Räume des Schlosses und das Leben am Hof der Fürstbischöfe.

Am Sonntag, 3. Mai, wird Alt Neuhaus besichtigt. Der historische Ortskern von Neuhaus rund um den Kirchplatz steht im

Mittelpunkt dieser Führung. Mit den Fachwerkhäusern und ihren Bewohnern verbinden sich zahlreiche Geschichten, die den Alltag in der alten Residenzstadt wieder lebendig werden lassen.

Treffpunkt für die Führungen ist jeweils um 14.30 Uhr im Schlossinnenhof. Der Eintritt kostet 5 Euro pro Person und ist für Kinder, Jugendliche und Mitglieder des Altertumsvereins kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Schloss Neuhaus. Der Altertumsverein bietet Führungen zur Schlossgeschichte an. Foto: Stadt Paderborn



DELBRÜCK BLÜHT AUF FRÜHLINGSMARKT MIT STREETFOOD-FESTIVAL AM 21. UND 22. MÄRZ

In Delbrück beginnt der Frühling in diesem Jahr am Samstag und Sonntag, 21. und 22. März, mit dem traditionellen **Frühlingsmarkt** unter dem Motto „Delbrück blüht auf“ lädt die Delbrücker Marketinggemeinschaft e.V. in die Innenstadt ein. Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf ein frühlingshaftes Einkaufs- und Erlebniswochenende mit einem abwechslungsreichen Programm für die ganze Familie freuen.

Farbenfrohe Dekorationen, liebevoll gestaltete Blumenarrangements und zahlreiche kreative Aktionen verwandeln die Innenstadt in ein lebendiges Frühlingsparadies. Die Geschäfte laden zum entspannten Bummeln ein und präsentieren die neuesten Trends rund um Mode, Lifestyle und Frühjahrsneuheiten. Der verkaufsoffene Sonntag bietet zusätzlich Gelegenheit, die Innenstadt in aller Ruhe zu entdecken.

Ein besonderes Highlight ist auch in diesem Jahr wieder das beliebte **Streetfood-Festival** auf dem Sparkassenparkplatz. Am Samstag von 12 bis 22 Uhr und am Sonntag von 12 bis 19 Uhr können sich die Besucher auf eine große Auswahl internationaler Spezialitäten freuen. Ergänzt wird das kulinarische Angebot durch zahlreiche Stände sowie die Restaurants der Delbrücker Innenstadt, die für jeden Geschmack etwas bereithalten.

Der Frühlingsmarkt richtet sich insbesondere an Familien. Attraktionen wie Bungee-Trampolin, Entenangeln, Karussells, Hüpfburgen und Alpakas sorgen für leuchtende Kinderaugen. „Dieser Tag soll besonders ein Tag für den Familienbummel werden“, verspricht Birgit Kerkstroer, Sprecherin des Arbeitskreises.

Auch Technikbegeisterte kommen auf ihre Kosten: Eine Auto- und Zweiradausstellung lädt dazu ein, aktuelle Modelle und Neuheiten zu entdecken und sich umfassend zu informieren.

Mit seinem vielfältigen Angebot aus Einkaufserlebnis, Kulinarik, Unterhaltung und frühlingshafter Atmosphäre ist der Delbrücker Frühlingsmarkt ein Erlebnis für Besucher jeden Alters. Wer sich auf den Frühling einstimmen und neue Inspirationen sammeln möchte, sollte sich diesen Termin nicht entgehen lassen.



Der Frühling beginnt in Delbrück am 21. und 22. März 2026 mit dem Frühlingsmarkt und dem Streetfoodfestival.

NEUSTART FÜR KNIE, HÜFTE & CO.

Spaziergänge, Gartenarbeit, erste sportliche Vorsätze: Mit dem Frühling kehrt die Bewegung zurück in den Alltag. Viele Menschen merken jedoch schnell, dass die Gelenke sich nach den kalten Wintermonaten noch steif und wenig belastbar anfühlen. Arthrose zählt zu den häufigsten Gelenkerkrankungen und betrifft besonders häufig Knie- und Hüftgelenke. Ursache ist ein fortschreitender Knorpelverschleiß, der zu Schmerzen, Entzündungen und eingeschränkter Mobilität führen kann. Umso wichtiger ist es, jetzt gezielt etwas für Beweglichkeit und Stabilität zu tun.

Raus zum Walken und Radeln

Der Frühling bietet gute Voraussetzungen, um behutsam wieder aktiver zu werden. Empfehlenswert sind gelenkschonende Aktivitäten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen. Ergänzend stärkt moderates Krafttraining für Beine und Rumpf die stabilisierende Muskulatur. Wichtig ist ein langsamer Einstieg, ergänzt durch Mobilisations- und Dehnübungen. „Dosierte Bewegung erhält die Gelenke; sie fördert die Verteilung von Nährstoffen aus dem Blut in den Knorpel“, erklärt Gerald Zimmermann, Chefarzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie in Mannheim.

Biologische Unterstützung für das Gelenk

Zu viel oder falsche Belastung kann dagegen Beschwerden verstärken. Darum sollte man immer mit Bedacht vorgehen. Ergänzend lassen sich die Gelenke durch eine gezielte Behandlung unterstützen. Eine Möglichkeit ist die ACP-Therapie (Autologes Conditioniertes Plasma). Dabei wird aus dem eigenen Blut plättchenreiches Plasma gewonnen und in das betroffene Gelenk injiziert. Ziel ist es, entzündliche Prozesse zu lindern und das Gelenkmilieu positiv zu beeinflussen. „Viele Studien berichten von einer Erfolgsquote von 80 bis 90 Prozent – das deckt sich mit meinen Erfahrungen“, so Zimmermann. Da ausschließlich körpereigenes Material verwendet wird, gilt die Therapie als gut verträglich.

Dranbleiben zahlt sich aus

Entscheidend für langfristigen Erfolg ist das Zusammenspiel aus regelmäßiger Aktivität, gelenkschonendem Training und Therapie. Viele Tipps und Infos hierzu gibt es etwa unter www.acp-therapie.de. Sinnvoll ist zudem eine entzündungshemmende, pflanzenbetonte und kalorienbewusste Ernährung. Viel frisches Gemüse, Salat, Seefisch, Körner, Saaten und wertvolle Pflanzenöle schmecken jetzt besonders gut und kommen den Gelenken zugute. Wer dem Körper rechtzeitig die nötige Aufmerksamkeit schenkt, schafft beste Voraussetzungen für einen aktiven Frühling. (Text & Foto: djd)



Ergotherapie Möhring



Ergotherapiepraxis auf 260 qm
Barrierefrei
Gehschulraum
Moderne Therapie



Detmolder Straße 57-59
33100 Paderborn
Tel.: 05251 877 25 50
info@ergotherapie-moehring.de
www.ergotherapie-moehring.de



Nora Möhring
Ergotherapeutin

ICH HÖRE DOCH GUT!

Wie uns die eigenen Ohren oftmals täuschen

Das Zufallen der Haustür, die prasselnden Regentropfen auf dem Dach oder das Rascheln von Papier: Wer solche Geräusche im Alltag wahrnimmt, ist meist davon überzeugt, noch gut zu hören – selbst wenn bereits eine Hörminderung vorliegt. Die Eurotrack-Studie von 2025 zeigt: Nur etwa zehn Prozent der älteren Menschen mit messbar eingeschränktem Gehör stellen diese Veränderung selbst fest. Die eigene Einschätzung ist also oft kein verlässlicher Maßstab. Jeder Dritte über 60 hat eine Beeinträchtigung, die behandelt werden sollte.

Ältere und auch Jüngere betroffen

Es betrifft allerdings nicht nur Ältere. Auch bei Jüngeren ist das Hörvermögen zunehmend gestört – etwa durch laute Musik, Dauerlärm, häufige Kopfhörernutzung oder Stress. Oft fällt ihnen erst auf, dass etwas nicht stimmt, wenn Gespräche anstrengend werden oder es im sozialen und beruflichen Umfeld häufiger zu Missverständnissen kommt. Denn nachlassen des Hören schleicht sich meist unbemerkt ein – und viele warten zu lange mit einem Test. Dabei kann sich unbehandelter Hörverlust negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. So erhöht sich das Risiko für Depressionen. Auch das soziale Leben leidet: Rückzug, Unsicherheit und Missverständnisse können bis zur Isolation führen.

Wer selbst nichts merkt

Also, nicht lange zögern! Ein Hörtest ist schnell, kostenlos, schmerzfrei – und sollte genauso selbstverständlich sein wie ein regelmäßiger Sehtest. Das geht beim Facharzt oder unkompliziert per Online-Check etwa unter www.audibene.de. Denn die eigene Wahrnehmung täuscht häufig. Aus diesem Grund spielen auch das soziale Umfeld und die Unterstützung durch Partner eine wichtige Rolle, ob wir Abweichungen von normalem Hören bemerken – oder zugeben. Wer früh handelt, bewahrt sich viel Lebensqualität. Moderne Hörsysteme wie das IX von audibene zeigen, wie smart Geräte heute sind: winzig, leistungsstark und automatisch anpassungsfähig – ideal für alle, die diskret wieder besser hören möchten. In Unterhaltungen, im Restaurant und in anderen schwierigen Hörsituationen macht es einen deutlichen Unterschied.

Größere Schwierigkeiten in der kalten Jahreszeit

Gerade im Herbst und Winter kann das Hören besonders anstrengend sein: Gesellige Gespräche mit mehreren Leuten in Innenräumen, Feiern mit Hintergrundlärm oder wärmende Mützen und Kapuzen erschweren das Verstehen zusätzlich. Akustische Signale wie Türklingeln oder Verkehrslärm werden dann leichter überhört, was Folgen für Sicherheit und Teilhabe hat. Denn gute Ohren verbinden uns mit der Welt, mit Familie und Freunden. (djd)

Wir schenken Ihnen einen Hörtest.

Experten empfehlen, ab dem 50. Lebensjahr ein Mal jährlich einen Hörtest zu machen. Je früher eine Hörminderung erkannt wird, desto besser kann diese behandelt und negativen Folgen vorgebeugt werden.



- ✓ Ihr Hörtest dauert nur 15 Minuten
- ✓ Sie erhalten sofort Ihr Ergebnis
- ✓ Der Hörtest ist unverbindlich und kostenfrei

**GRATIS
HÖRTEST**

Jetzt Termin bei OHRWERK Hörgeräte vereinbaren:

Riemekestraße 14
33102 Paderborn
0 52 51 - 1 84 02 77

Bielefelder Straße 2
33104 Paderborn-Schloß Neuhaus
0 52 54 - 9 30 41 23

Klingelstraße 35
33154 Salzkotten
0 52 58 - 2 19 91

Lange Straße 47
33165 Lichtenau
0 52 95 - 9 98 31 00

Markt 13
33142 Büren
0 29 51 - 9 37 12 30

Lortzingstraße 15
31812 Bad Pyrmont
Tel.: 0 52 81 - 22 80

TECHNIK? EHRENSACHE!

BERUFSORIENTIERUNGSPROJEKT BRINGT JUNGE MENSCHEN IM KREIS PADERBORN IN WERKSTÄTTEN UND BETRIEBE



Berufsorientierungsprojekt bringt junge Menschen in Werkstätten und Betriebe - Fabian Fricke (Benteler), Bohan Drutsul, Simon Müller, Jed Dzissah, Enrico Sciarillo, Isabell Kessler, Leon Pippert, Nikolai Dickmann, Merle Dorenkamp, Lukas Engels, Sebastian Kurte, Levin Beer, Justin Schäfer, Jan Feldmann, Sam Siegfried, Maxim Maier, Thomas Müller (BENTLER), Charlene Littek (Lehrerin), Frau Klose (Lehrerin), Diethelm Krause (Vorsitzender Schul- und Sportausschuss), Herr Pöhler (Benteler), Ann-Kathrin Strunz (Bildungs- und Integrationszentrum Kreis PB), Nicole Glawe-Miersch (gpdm) – v.l. Foto: Kreis Paderborn

Unter der Überschrift „Technik? Ehrensache!“ nutzen Jugendlichen im Kreis Paderborn ein praxisnahes Sprungbrett in die Welt der Technik und des Handwerks. Das Berufsorientierungsprojekt des Kreises Paderborn bringt junge Menschen in Werkstätten und Betriebe in einen direkten Kontakt mit Auszubildenden und führt sie an echtes Werkzeug heran. 19 Jugendliche erhielten für ihre erfolgreiche Teilnahme jetzt das Abschlusszertifikat.

In zehn Monaten lernten sie in unterschiedlichen gewerblich-technischen Berufsfeldern weit mehr als nur Grundlagen kennen. Sie arbeiteten direkt an Maschinen, setzten technische Zeichnungen um, schweißten selbstständig und erhielten eine Einführung in die Robotik. Ergänzt wurde die praktische Arbeit durch Trainings zu Teamarbeit, Bewerbungen und professionellen Vorstellungsgesprächen.

Neben den Modulen im Aus- und Weiterbildungszentrum des Unternehmens Benteler besuchten die Jugendlichen auch regionale Praxisbetriebe wie die Firmen Claas und Weidmüller. Die Mischung aus technischen und kommunikativen Bausteinen sorgte nicht nur für Fachkompetenz, sondern förderte auch den Zusammenhalt, wie es aus den Feedback-Bögen der Jugendlichen deutlich wurde.

„Das Projekt hat sichtbare Entwicklungen angestoßen und beeindruckende Ergebnisse erzielt“, betont Diethelm Krause, Vorsitzender des Schul- und Sportausschuss des Kreises Paderborn. Erste Ausbildungszusagen gibt es bereits. Nicole Glawe-Miersch vom begleitenden Bildungsträger GPDM richtete ihren Dank auch an die Eltern, ohne deren Unterstützung und Zutun ein solcher Erfolg nicht möglich wäre. „Begleitung ist gerade in anspruchsvollen Phasen wie der Berufsorientierung wichtig“.

„Projekte wie „Technik? Ehrensache!“ sind von großer Bedeutung, damit jungen Menschen ein Wechsel in Ausbildung und Beruf gelingen kann“, betont Ann-Kathrin Strunz, Leiterin des Bereiches Übergang Schule–Beruf im Bildungs- und Integrationszentrum des Kreises Paderborn. „Darüber hinaus sind es Schlüsselmaßnahmen, um junge Menschen gezielt vorzubereiten und dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken“, ergänzt Fabian Fricke, Leiter der Ausbildung bei Benteler. Finanziert wird das Projekt „Technik? Ehrensache!“ vom Kreis Paderborn und der Agentur für Arbeit.

Interessierte Jugendliche, die ebenfalls gern an dem Projekt teilnehmen möchten, können sich bis zum 27. März melden unter www.die-bildungsarchitekten.de/technik-ehrensache

DIE VOLKSHOCHSCHULE PADERBORN WIRD 80!

Die vhs Paderborn feiert in diesem Jahr ihr 80-jähriges Bestehen. Gegründet wurde sie im Oktober 1945 als Volksbildungswerk auf ehren- bzw. nebenamtlicher Basis. Intendiertes Ziel der Alliierten war es damals nach dem Zweiten Weltkrieg mit der Revitalisierung von Bildungseinrichtungen zur Aufklärung und Demokratisierung der Bevölkerung beizutragen.

Infolge der bildungspolitischen Debatte der 70er Jahre und der Forderung, die Weiterbildung als vierte Säule des Bildungswesens in öffentlicher Verantwortung zu etablieren, verabschiedete der Landtag NRW in einem großen Konsens im Juli 1974 das „Erste Gesetz zur Ordnung und Förderung der Weiterbildung im Lande Nordrhein-Westfalen“ (WbG). Die Volkshochschulen wurden zur Pflichtaufgabe der Kommunen. Als kommunales Amt unterbreitet sie seitdem ein am gesellschaftlichen und individuellen Bedarf orientiertes Bildungsangebot, das die Berufs- und Lebenschancen

der Menschen verbessert und die Zukunftsperspektiven von Gesellschaft und Wirtschaft stützt.

Seit der Novellierung des WbG in 2022 ist die politische Bildung als Pflichtangebot der Volkshochschulen festgeschrieben. Politische Bildung umfasst weitaus mehr als das Wissen um die Funktionsweise des politischen Systems. Es geht um Mitbestimmung und Beteiligung im Alltag, in der Kommune, in der Schule, in Zivilgesellschaft und in der Arbeitswelt. Menschen werden darin bestärkt, sich im eigenen Umfeld aktiv einzubringen.

Das neue vhs-Programm mit Schwerpunkt politische Bildung liegt an vielen öffentlichen Orten als Print-Version zum Mitnehmen aus und ist als Blätter-PDF auf der Homepage der vhs im Internet verfügbar. Anmeldebeginn ist seit dem 19. Januar 2026.

Zum Auftakt der CMT in Stuttgart 2026, die weltweit größte Publikumsmesse für Tourismus und Freizeit sowie der zentrale Branchentreffpunkt für Reisemobile, Caravans und Zubehör, wurde Froli bei der promobil-Leserwahl mit dem 1. Platz als Beste Marke 2026 in der Kategorie Polster und Bettsysteme ausgezeichnet.

Das europaweit führende Reisemobilmagazin promobil hatte seine Leserinnen und Leser erneut zur Abstimmung aufgerufen – mit großer Resonanz: Mehr als 20.500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer beteiligten sich an der Wahl, rund zwölf Prozent mehr als im Vorjahr. „Das Interesse an Reisemobilen und Caravans ist ungebrochen und wächst weiter“, erklärt Dominic Vierendeel, Chefredakteur von promobil. „Viele unserer Leserinnen und Leser verfügen über jahrelange Erfahrung und haben bereits mehrere Fahrzeuge besessen. Genau deshalb genießt diese Wahl in der Branche ein so hohes Ansehen.“

Froli entwickelt und produziert hochwertige Polster- und Bettsysteme für Zuhause und unterwegs. Die Produkte stehen für langlebige Materialien, durchdachte Konstruktionen und hohen Schlafkomfort. Als regional verwurzelter Hersteller setzt Froli konsequent auf Made in Germany und fertigt seine Systeme am Standort vor Ort. Ein besonderer Vorteil für Kundinnen und Kunden ist die Werksberatung direkt beim Hersteller. Vor Ort können individuelle Anforderungen besprochen und passgenaue Schlaflösungen für unterschiedliche Fahrzeugtypen entwickelt werden.

www.froli.com/shop



FROLI ALS BESTE MARKE 2026 AUSGEZEICHNET

Karriere bei Froli
KOMM IN UNSER TEAM!



Holzmechaniker
(m/w/d) (Vollzeit)

Verfahrensmechaniker
(m/w/d) (Vollzeit)

Vorarbeiter PUR
(m/w/d) (Vollzeit)



Weitere Stellen & Ausbildungsplätze

Deine Ansprechpartnerin
für Stellenangebote & Ausbildungsplätze

📍 Liemker Straße 27 | 33758 SHS
☎ +49 (0) 5207 9500 - 4475
✉ bewerbung@froli.com
🌐 www.froli.com/karriere

Sandra
Morawski



BAUEN WOHNEN LIFESTYLE



PARKETTÖLE AUS NACHWACHSENDEN ROHSTOFFEN

schützen das Holz auf natürliche Weise

Mit Parkett holt man sich ein Stück Natur in das eigene Zuhause. Ein Holzfußboden verleiht Räumen ein angenehmes Wohngefühl und sorgt zudem für eine gute und gesunde Raumluft. Besonders punktet der natürliche Bodenbelag in Sachen Nachhaltigkeit und Langlebigkeit. Ein Parkettboden wertet eine Immobilie auf und kann je nach Nutzschicht mehrfach abgeschliffen und neu versiegelt oder geölt werden. So kann insbesondere Massivparkett, das aus einer durchgehenden Holzschicht besteht, über mehrere Generationen hinweg genutzt und gestalterisch immer wieder neu erfunden werden.



WALDEYER
FENSTER+HAUSTÜREN

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

QUALITÄT NACH MASS, SERVICE UND BERATUNG

Dabei ergeben sich durch das Naturmaterial eine Vielzahl an Gestaltungsmöglichkeiten. Beispielsweise kann durch Einfärben oder Strukturieren der Oberfläche ein völlig neuer, moderner Look entstehen. Parkettprofi-Betriebe vor Ort beraten über die vielfältigen Möglichkeiten gerne.

Wer jedoch den ursprünglichen Charakter eines Holzbodens unterstreichen möchte, entscheidet sich meist für eine geölte Oberfläche. Diese verleiht dem Boden eine matte Optik und eine natürliche Haptik durch Verschmelzung des Öls mit dem Holz. Neben dem natürlichen Look punktet die geölte Oberfläche durch ihre atmungsaktiven Eigenschaften.



Ob Neubau oder Sanierung: Wer Wert auf ein stimmiges Gesamtbild, natürliche Materialien und nachhaltige Verarbeitung legt, findet im klassischen Parkett eine ebenso stilvolle wie zukunftsfähige Lösung. Fotos: Pallmann GmbH/akz-o

Eine innovative Option ist das Parkettöl Magic Oil Change des deutschen Herstellers Pallmann, das aus 90 % nachwachsenden Rohstoffen besteht, darunter Hanföl und natürliche Wachse. Das Hanföl stammt aus regionaler, ökologischer Landwirtschaft und bietet viele Vorteile für die Parkettpflege: Es trocknet schnell, lässt sich leicht verarbeiten und bewahrt die natürliche Optik des Holzes. Zudem reduziert das Öl den CO₂-Ausstoß um bis zu 70 % im Vergleich zu herkömmlichen Produkten, was auf den regionalen Anbau und die schonende Kaltpressung des Hanföls zurückzuführen ist. Durch regelmäßiges Nachölen bleiben der Wert sowie die Nutzbarkeit über viele Jahre erhalten.

Beratung und Ausführung durch einen Parkettprofi

Generell gehören sowohl die Neuverlegung wie auch die Renovierung eines Holzfußbodens in die Hände erfahrener Handwerker. Parkettprofi-Fachbetriebe beraten zuverlässig über passende Holzarten bei der Neuverlegung sowie geeignete Materialien für die Oberflächenveredelung. Außerdem sind sie der erste Ansprechpartner, wenn es um die nachhaltige Pflege von Holzfußböden geht. Geeignete Fachbetriebe in der Nähe finden sich beispielsweise über die Parkettprofi-Suche auf der Website www.parkettprofi.de. (akz)

SCHÄFERS

FUSSBODEN GMBH

Besuchen Sie unsere großzügige Ausstellung
Estrich | Fliesen | Bodenbeläge
Beratung, Qualität, Garantie – alles aus einer Hand!

Klosterweg 2 · 33129 Delbrück (Anreppen) · Telefon 052 50 982 900
www.schaefers-fussboden.de



ELEKTRISCHER DESIGNHEIZKÖRPER

fürs Bad

Puristisch, smart und effizient: Der neue Designheizkörper Yenga-E von HSK Duschkabinenbau ist eine innovative Neuentwicklung des Designklassikers Yenga. Erstmals als rein elektrische Variante überzeugt der Ökodesign konforme Heizkörper durch hohe Flexibilität, Energieeffizienz und smarte Steuerbarkeit. Dank flexibler Einbaumöglichkeiten und vielfältiger Farbvarianten fügt sich das Modell problemlos in moderne Neubauten ebenso wie in stilvolle Bestandsgebäude ein – und das ganz ohne aufwendigen Anschluss an ein zentrales Heizsystem.

Der Yenga-E vereint das puristische Design des preisgekrönten Yenga-Heizkörpers mit intelligenter Steuerungstechnologie. Das zwischen den Heizlamellen unauffällig integrierte Touchdisplay mit LED-Anzeige befindet sich auf Augenhöhe und erlaubt eine komfortable und intuitive Steuerung der Raumtemperatur. Weitere energiesparende Funktionen werden über die kostenlose iOS oder Android-App gesteuert. Diese ermöglicht die Bestimmung individueller Heizzeiten, Temperaturregelungen sowie die Auswahl aus verschiedenen Betriebsmodi. Die mehrsprachige App lässt sich nahtlos in gängige Smart-Home-Systeme wie Alexa oder Google Home integrieren.

Nicht nur technisch überzeugt der Designheizkörper – auch optisch ist er ein Highlight in jedem Bad. Die seitlich offenen Heizlamellen verleihen ihm eine schwebende Anmutung und sorgen gleichzeitig für optimal temperierte Handtücher und gleichmäßige Raumwärme. Gefertigt aus hochwertigem Stahl, ist der Heizkörper besonders robust und langlebig. Das Modell gibt es in vier verschiedenen Größen, standardmäßig in klassischem Weiß oder im stilvollen, feinstrukturierten Graphit-Schwarz. Darüber hinaus sind auf Anfrage zahlreiche Sonderfarben erhältlich. (spp)

 **Elektro
Spenst**
Fachbetrieb für Elektrotechnik

Manuel Spenst
Elektrotechniker Meister

Hohe Kamp 19
33175 Bad Lippspringe

Fon: 0 52 52 / 34 50
info@elektro-spenst.de

Foto: HSK Duschkabinenbau KG/spp-o

Das Schlüter-Sortiment ermöglicht die individuelle Gestaltung von Balkonen und Terrassen auch abseits üblicher Standardmaße und -winkel. (Foto: epr/Schlüter-Systems)

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

AUSSENBEREICHE MIT SYSTEMLÖSUNGEN *individuell gestalten*

Der Aufenthalt im Freien hilft uns, alltäglichen Stress zu reduzieren und die Stimmung zu heben. Am einfachsten geht das auf dem eigenen Balkon oder der heimischen Terrasse. Um dieses Wohnzimmer im Freien nachhaltig genießen zu können, ist ein sicherer, attraktiver und pflegeleichter Bodenaufbau essenziell. Schlüter-Systems bietet dazu durchdachte Systemlösungen aus einer Hand für die dauerhaft sichere Verlegung von Keramik- und Natursteinelementen. Passend zu den unterschiedlichen Stilen von Fliesen und Platten haben Bauherren auch bei den Randprofilen für Balkon oder Terrasse viel Gestaltungsspielraum. Die Schlüter-BARA-Profile passen in zahlreichen Farben zu aktuellen Wohntrends, und die Möglichkeit der individuellen Beschichtung in 190 Farben der RAL-Classic-Palette macht nahezu jeden Wunsch möglich. Alle Informationen bietet die Internetseite schlueter.de. (epr)

Metallbau Spieker

GmbH & Co.KG

HANDWERKSBETRIEB
SEIT 1873

Telefon: 0 52 51 - 57 2 51
www.metallbau-spieker.de

Otto-Stadler-Straße 13
33100 Paderborn



BAUEN WOHNEN LIFESTYLE



Badezimmertrends 2026

Villeroy & Boch und Ideal Standard präsentieren die Designströmungen von morgen

Das Badezimmer entwickelt sich zunehmend zu einem persönlichen Rückzugsort – einem Raum, in dem Funktionalität, Komfort und individuelles Stilbewusstsein harmonisch miteinander verschmelzen. Während die Grenzen zwischen Interior Design, Wellness und Ästhetik zunehmend ineinander übergehen, entsteht ein Ort der Ruhe und Inspiration, der Wohlbefinden auf ganzheitliche Weise fördert.

Verspielte Leichtigkeit – Farbe mit Charakter

Verspielte Leichtigkeit feiert die kreative Selbstentfaltung im Alltag. Schlichte, handwerklich durchdachte Formen gewinnen durch Farbe und feine Details an Ausdruckskraft und verwandeln das Bad in einen Ort voller Persönlichkeit und Freude. Verspielte Leichtigkeit steht für eine neue Haltung im Design: ausdrucksstark, authentisch und bereichernd für den Alltag. Verspielte Leichtigkeit spiegelt den Wandel hin zu einem Design wider, das Ausdruck und Authentizität vereint – und den Alltag auf sinnvolle Weise bereichert.

Farbpalette: Feine Kontraste und fröhliche Akzente schaffen Balance und Individualität – Räume, die die Persönlichkeit ihrer Nutzer widerspiegeln.

Oberflächen und Texturen: Matte und seidenmatte Oberflächen sorgen für eine ausgewogene, moderne und zugleich einladende Anmutung.

Formensprache: Schlichte, harmonische Formen mit spielerischen Details und fließenden Linien, die Kreativität und Lebensfreude ausdrücken.

Natürliche Harmonie – inspiriert von der Natur

Natürliche Harmonie verkörpert das Bedürfnis nach Ruhe, Balance und Verbundenheit mit der Natur. Weiche, neutrale Farbtöne, organische Formen und natürliche Materialien schaffen eine Atmosphäre der Entspannung und Ausgeglichenheit. Erdige, haptische Oberflächen – von samtmaten Keramiken bis zu Texturen, die an Ton, Kreide oder Stein erinnern – verleihen Räumen Authentizität und Tiefe. Die Farbpalette greift Naturtöne auf und verbindet sanfte Erdtöne, Mineralgrau und warme Steinnuancen zu einer harmonischen Komposition, die Geborgenheit, Sinnlich-

keit und Gelassenheit ausstrahlt.

Dieses Design spricht die Sinne an: Texturen laden zum Berühren ein, Licht lässt Oberflächen weicher erscheinen, und jedes Detail trägt zu einem Gefühl von Balance und stiller Erneuerung bei. Villeroy & Boch und Ideal Standard interpretieren diese Stimmung mit klaren Formen, sanften Oberflächen und einem Fokus auf sinnlichen Komfort. So entstehen Bäder, die Ruhe ausstrahlen und zum Innehalten einladen – modern, geerdet und harmonisch.

Farbpalette: Erdige Neutraltöne, sanfte Grüntöne und steinartige Nuancen schaffen natürliche Ruhe und Ausgeglichenheit.

Oberflächen & Texturen: Natürliche Materialien und matte, taktile Oberflächen vermitteln Authentizität und Wohlbefinden.

Formensprache: Fließende, organische Silhouetten und ruhige, klare Linien vermitteln Harmonie und ein Gefühl stiller Kontinuität.

Tiefe Balance – Tiefe und Ausgewogenheit

Am dunkleren Ende des Farbspektrums steht Tiefe Balance für ruhige, sinnliche Intensität. Inspiriert von Licht- und Wasserreflexionen spielt dieser Trend mit Tiefe, Tonalität und Materialwirkung. Dunkle, fließende Nuancen – von Mitternachtsblau über tiefes Blaugrün und Graphitgrau bis zu weichem Schwarz – verleihen dem Badezimmer eine kontemplative, elegante Ausstrahlung. In Kombination mit samtmaten Oberflächen, präzisen Konturen und minimalistischen Formen entstehen Räume, die nicht kühl oder dramatisch wirken, sondern atmosphärisch und harmonisch. Bei beiden Marken spielt das Licht eine zentrale Rolle: Es betont die Tiefe und Handwerkskunst jedes Elements – von skulpturalen Armaturen bis zu fein strukturierten Oberflächen. Tiefe Harmonie verkörpert die Schönheit der Zurückhaltung – ein Design, das Selbstbewusstsein mit Ruhe und Zeitlosigkeit mit Emotion in Einklang bringt.

Farbwelt: Tiefe Blautöne, Graphitgrau, dunkle Grüntöne und sanftes Schwarz schaffen eine Atmosphäre ruhiger Intensität und Raffinesse.

Oberflächen & Texturen: Samtmatte Oberflächen betonen das Spiel von Licht und Schatten und verleihen Tiefe und Ausdruck.

Formensprache: Organische Formen und präzise Linien vermitteln stille Stärke und zeitlose Eleganz. (TrendXpress)

Besuchen Sie unsere Ausstellung oder vereinbaren Sie direkt Ihren persönlichen Beratungstermin!



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

Wir sind Ihr Ansprechpartner in Sachen „Moderne Badgestaltung“



Die Serie elementa+ umfasst vier täuschend echte Steindekore. Modern, großzügig und hell präsentiert sich z. B. das hier abgebildete Dekor Almond Granada. Foto: epr/Logoclic

STRAPAZIERFÄHIGE ARBEITSPLATTEN BILDEN DIE GRUNDLAGE FÜR NACHHALTIGES KÜCHENGLÜCK

Die Küche ist das Herzstück eines jeden Zuhauses und avanciert nicht nur beim Kochen, beim Kaffeeplätzchen mit Freunden oder beim Zusammensein mit der Familie zum „place to be“. Deshalb trumpfen Logoclic Küchenarbeitsplatten mit einer Vielzahl handfester Vorteile auf, die sie für den Einsatz rund um Spüle, Herd und Essplatz zur idealen Wahl machen: Die hitze- sowie feuchtigkeitsbeständigen Arbeitsplatten sind kratz-, stoß- und abriebfest sowie unempfindlich gegen Flecken und UV-Strahlen. Da auf ihnen außerdem regelmäßig Lebensmittel gelagert, zubereitet und serviert werden, verfügen alle Logoclic Küchenarbeitsplatten über eine lebensmittelechte, hygienische und leicht zu reinigende Oberfläche. Die aus recyceltem Holz gefertigten, FSC-zertifizierten und umweltfreundlich verpackten Arbeitsplatten stammen aus ressourcenschonender Produktion und sind in vier Design-Serien exklusiv bei BAUHAUS erhältlich. Die Serie elementa bietet Bauherren und Renovierern ein klassisches Format von 3.650 x 600 x 38 mm mit runder Kante in zeitlos-

eleganten Stein- und Holzoptiken. Während z. B. das Dekor Proteus Black luxuriös und edel wie dunkler Marmor wirkt, versprüht Light Vintage Oak den natürlichen, warmen Charme von Holz und harmoniert bestens mit dem Vintage-, Landhaus- oder Industrial-Look. elementa+ konzentriert sich mit vier Dekoren ganz auf die täuschend echte Nachbildung moderner Steinoptiken in Grau-, Beige- und Bronzetönen. Eckige Kanten, 15 Jahre Garantie und eine große Dekorvielfalt finden sich bei der Serie elementa pro. Die insgesamt 16 Designs umfassen u. a. Highlights wie rot schimmernde Amber Baroque Oak oder Nero Bronzo, eine dunkle Marmorstruktur mit bronzefarbenen Adern. Während elementa pro in den Maßen 4.100 x 650 x 38 mm erhältlich ist, sind mit elementa pro XL sogar Arbeitstiefen von stolzen 900 mm umsetzbar. Natürlich zählen auch passende Nischenrückwände, Abschlussprofile und Kantenstreifen zum Sortiment. Um jeder Einbausituation gerecht zu werden, bietet BAUHAUS einen praktischen Zuschnitt-Service,

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE



der von Abschrägungen und Abrundungen über Winkelausschnitte bis hin zu Ausschnitten für Spüle und Kochfeld jede Wunschoption realisieren kann. Sämtliche Serviceleistungen erfolgen millimetergenau wie im Küchenstudio, wobei individuelle Zuschnitte bis zu einem Maximalformat von 5.030 x 1.200 mm möglich sind. Mehr unter www.logoclic.info, www.bauhaus.info und www.homeplaza.de. (epr)

Logoclic Küchenarbeitsplatten sind in vier Design-Serien exklusiv bei BAUHAUS erhältlich. Sie bieten nicht nur eine enorme Dekorvielfalt mit authentischen Holz- und Steinoptiken, sondern auch viele handfeste funktionale Vorteile. Hier zu sehen: die Serie elementa im Dekor Chalet Oak mit runden Kanten und passender Nischenrückwand. (Foto: epr/Logoclic)

Profitieren Sie von unserer sensationellen Februar - Aktion

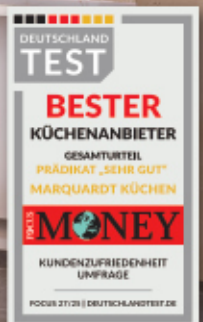
WERKSSTUDIO PADERBORN:

Barkhauser Str. 3, T: 052 51 - 500 59-0

Wir haben für Sie geöffnet:

Di - Mi 10 - 18 Uhr (Schahtag)

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



Jetzt Planungstermin vereinbaren
oder unseren Katalog mit modernsten
Kücheninspirationen anfordern!

MARQUARDT® KÜCHEN

Ziegenkäse vom Feuer

ZUBEREITUNG

Öl in einer gusseisernen oder anderen geeigneten Pfanne – wenn möglich über dem offenen Feuer – erhitzen. Mandeln darin anbraten, Traubenrispen dazulegen und mit Meersalz bestreuen. Den Ziegenkäse vorsichtig zwischen die Trauben und Mandeln setzen und ca. 5 Min unter mehrfachem Wenden mit anbraten, so dass er weich wird, aber nicht zerfließt. Dillblüten zugeben. Alles mit Ahornsirup beträufeln und kurz karamellisieren lassen.

4
Pers.

ZUTATEN

4 Ziegenkäsetaler (gerne mit Rand)
oder eine Ziegenkäserolle in dicke
Scheiben geschnitten
300 g rote, kernlose Trauben an
Rispen
50 g Mandeln natur
4 Dillblüten frisch oder getrocknet
Meersalzflocken
3 EL Ahornsirup
2 EL Öl

BLUEBERRY CHEESECAKE

WIR
L(I)EBEN
LECKER

1,5
Stunde

Form
Ø 16 cm

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

Für den Boden:

80 g Schoko-Cookies
30 g Butter

Für die Füllung:

10 g Speisestärke
½ Schote Vanillemark
60 g Zucker
1 Prise Salz
100 g Frischkäse
300 g Magerquark
3 Eier (Größe M)
150 g Frische Blaubeeren

Für das Topping:

100 g Frischkäse
10 g Puderzucker
100 g Magerquark
1 EL Blaubeerkonfitüre
½ Schoko-Cookies
20 g frische Blaubeeren

1. Für den Boden Schoko-Cookies in einen Gefrierbeutel geben und den Beutel fest verschließen. Mit einer Teigrolle die Kekse fein zerbröseln. Die Blaubeeren waschen und abtropfen lassen.
2. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Brösel hinzufügen und gut verrühren. Die Masse in die Springform geben und mit der Rückseite eines Esslöffels auf dem Boden festdrücken. Die Springform für mindestens 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Für die Füllung Speisestärke und das Vanillemark, Zucker und Salz mischen. Frischkäse, Magerquark, die Vanillezuckermischung und Eier in eine Rührschüssel geben und alles mit den Rührbesen des Handrührgerätes auf mittlerer Stufe glatrühren.
4. Die Frischkäsemasse in die Springform füllen, mit Blaubeeren bestreuen und glattstreichen. Die Springform auf dem Rost im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens (Ober- und Unterhitze 180 °C/Umluft 160 °C) schieben und den Kuchen backen.
5. Den Kuchen nach dem Backen ca. 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann vorsichtig lösen, auf einem Auskühlgitter auskühlen lassen und auf eine Tortenplatte setzen.
6. Für das Topping Frischkäse mit Puderzucker verrühren. Den Magerquark hinzufügen und mit einem Schneebesen kurz glatrühren. Die Quarkmasse mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem Cheesecake verstreichen.
7. Die Blaubeerkonfitüre durch ein Sieb streichen und dann Kleckse davon auf der Quarkmasse verteilen und etwas verstreichen. Den Cheesecake mit Blaubeeren und Cookie-Bröseln bestreuen und servieren.

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
Stefanie Bensmain
Mohammed Hayek
Heike Knop

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 Werbeplattform 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





Katja Kruckeberg

Der Japanische Garten

Eine Erzählung wie ein leises Gebet

128 Seiten, Softcover

ISBN 978-3-95803-665-9

Scorpio Verlag

12,00 Euro

Eine unerwartete Baustelle, ein rotes Tor - und Jonas, ein junger Mann in Dauer-Eile, der in einen japanischen Garten stolpert. Ohne Handy, aber mit drei Fragen, die leise alles verschieben: Was erfüllt dich heute mit Freude und Sinn? Wem dient, was du tust? Was lässt du los? An der Seite von Aya, Opa Winter und dem Jungen Oskar lernt er den Tee ohne Namen, den offenen Kreis des EnsÅ und den Kranich kennen, der nicht wild mit den Flügeln schlägt, sondern warme Aufwinde sucht. Ohne es zu ahnen, wird Jonas in die uralte japanische Lehre des Ikigai eingeführt - jenes leise Gefühl, das dem Leben Sinn und Schwung verleiht. Bis ein Anruf alles verändert. Eine humorvolle, anrührende Erzählung über Ikigai und die Quellen des Sinns.

Jörg H. Trauboth

Operation Machtergreifung

Wie stabil ist unsere Demokratie

569 Seiten, Hardcover

ISBN 978-3-96136-974-4

Gedankenkunst Verlag

28,00 Euro

Deutschland vor der Bundestagswahl 2029. Die rechtsextreme Partei für Deutschland (Pfd) ist entschlossen, die Macht zu übernehmen. Es gibt nur noch ein Hindernis: Joachim Münster, der international hoch angesehene deutsche Bundeskanzler. Bei seiner Rede an die Nation in der Wewelsburg, der einstigen SS-Burg von Heinrich Himmler, geschieht das Unfassbare: Der Kanzler verschwindet spurlos. Marc Anderson und die Kanzlergattin Verena Münster begeben sich auf die Jagd nach der mysteriösen "Schwarzen Sonne". Sie stoßen auf ein rechtes Netzwerk aus Verschwörung, Gewalt und fanatischer Ideologie. Doch die Zeit läuft unerbittlich gegen sie. "Operation Machtergreifung" ist der fünfte Politthriller aus der Marc-Anderson-Reihe vom Erfolgsautor Jörg H. Trauboth und das Ergebnis einer lebenslangen Auseinandersetzung mit dem Phänomen Rechtsradikalismus.



Zeit für...



**NATURTRÜBES
LANDBIER**
• mild und süffig

