

LEBEN

März/April 2026 | Ausgabe 67



im Paderborner Land

OSTERN

FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS

WIR L(I)EBEN LECKER

BAUEN & WOHNEN

HEGGEMANN MEDIEN GmbH



elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

HIER BERÄT
DAS FACH-
HANDWERK

DIE **BADAUSSTELLUNG** IN IHRER NÄHE.

ELEMENTS **PADERBORN**
SENEFELDERSTR. 28
33100 **PADERBORN**

✦ **ELEMENTS-SHOW.DE**

WELT

**Service-
Champions**

im erlebten Kundenservice

**Nr. 1
ELEMENTS**

Im Ranking:

13 Badausstatter

service-champions.de

10|2025

Für Marktforschung und Auszeichnung
verantwortlich: ServiceChampions GmbH

The background of the page is a vibrant spring-themed collage. It features a variety of flowers, including pink tulips, pink and blue hyacinths, and pink daisies. Interspersed among the flowers are several speckled Easter eggs in white, pink, and blue. A light blue ribbon is also visible, tied around one of the eggs. The overall composition is bright and cheerful, evoking a sense of renewal and springtime.

LIEBE LESERIN UND LESER,

es ist soweit, die Natur erwacht aus dem Winterschlaf! Endlich ist Frühling und viele schöne Plätze in unserer Heimat laden zum Ausflug in die Natur ein. Egal ob zu Fuß oder mit dem Rad, jetzt freuen sich Jung und Alt auf die kommenden Monate und Aktivitäten unter freiem Himmel.

Natürlich gibt es auch noch vieles, das wir gerne für Sie entdecken. Vielleicht haben Sie ja einen ganz besonderen Lieblingsort, den Sie uns verraten möchten, wir greifen Ihre Tipps gerne auf!

Hobbyköche finden auf den folgenden Seiten wie immer kreative Rezeptideen für schöne Genussmomente. Egal ob Sie Ihre Lieben zum Osterfest verwöhnen möchten oder ob ein gemeinsamer Kochabend mit Freunden geplant ist, hier finden Sie Anregungen.

Nun wünschen wir viel Vergnügen beim Lesen und zahlreiche wunderschöne Frühlingmomente in den kommenden Wochen!

Ihr Team vom „Leben - im Paderborner Land“

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

WE
LOVE
IT

INHALT

03 | EDITORIAL

05 | DIE PADER ERHÄLT DAS KULTURERBE-SIEGEL

06 | GARTEN

Frühlingszauber im Strauss

Von der Schotterwüste zum lebendigen Vorgarten



Ostern
2026

08

08 | OSTERN

Ursprung und Bedeutung von Ostern

Ostereier natürlich färben

Süß, herzhaft und blumig. Der perfekte Osterbrunch

78. Paderborner Osterlauf

12 | FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS

Familienradtour zu Ostern mit dem richtigen Kinderfahrrad

UNESCO Welterbestätte Corvey

Wildparkhaus. Das Solling Besucherzentrum

Die Solling-Vogler-Region

36. Internationale Jugendfestwoche auf der Wewelsburg

Unterwegs auf dem Gewerkenweg im Sauerland

Windheims No2 – Storchenspielplatz mit Stelzenweg

FREIZEIT- UND AUSFLUGSTIPPS

12

Modernes Streetfood-Erlebnis in Büren

Die wildeste Saison deines Lebens – Safariland Stukenbrock

Finnland – Auszeit im glücklichsten Land der Welt

127 Outdoor-Erlebnisse im Bürener Land

Als die Waldecker das Geld selber machten

Auf historischen Pfaden durch Soest

29 | FITNESS, WELLNESS, GESUNDHEIT

Von biblischer Mystik zu bewährter Medizin

Veränderung beginnt bei der Identität

Power statt Erschöpfung. Neue Kraft tanken durch Nährstoffe

34 | LEBEN UND WOHNEN IM ALTER

Mehr Bewegung, weniger Beschwerden

Hörverlust und Demenz

36 | BAUEN & WOHNEN

Hoher Raumkomfort durch Glasaustausch

Wenn Komfort und Barrierefreiheit Hand in Hand gehen

Warum die Treppe oft mehr Licht braucht als gedacht

42 | WIR L(I)EBEN LECKER!

Oster-Quarktörtchen

Süßer Osterkuchen

Safran-Quinoa-Bowl

Pulled Salmon Sandwich

47 | BÜCHERTIPP

Bauen &
Wohnen 36

PADERBORN FREUT SICH ÜBER EINZIGARTIGE AUSZEICHNUNG

FLUSSLANDSCHAFT PADER ERHÄLT DAS EUROPÄISCHE KULTURERBE-SIEGEL

Für die einzigartige urbane Flusslandschaft Pader wird Paderborn mit dem Europäischen Kulturerbe-Siegel 2025 ausgezeichnet. Die Europäische Kommission hat an diesem Mittwoch über die Auswahl der Stätten entschieden. Neben der Pader erhalten 12 weitere Stätten diese Auszeichnung. Sie beruht auf einer Initiative der Europäischen Union, die anhand dieser zertifizierten Stätten das Wissen über die vielfältige europäische Geschichte ebenso fördern soll wie die Bedeutung und die Werte Europas.

Ein Gremium unabhängiger Expertinnen und Experten aus der gesamten EU wählte die Siegelträger aus 21 Bewerberstätten aus, die von den teilnehmenden Mitgliedsstaaten in die Vorauswahl aufgenommen worden waren. Mit dem heutigen Beschluss wird die Gesamtzahl europäischer Kulturerbestätten auf 80 erhöht.

Unter dem Titel „Stadt.Mensch.Fluss. – Die Pader für Europa“ hatte sich Paderborn 2023 offiziell beim Land NRW beworben. Im Oktober 2024 nominierte die Kultusministerkonferenz das Projekt als deutsche Stätte und brachte es somit in die Endauswahl auf den Weg nach Brüssel. Nach langem Warten kam nun die offizielle Anerkennung aus Brüssel. „Ich bin stolz und dankbar, dass unser großes Engagement gemeinsam mit der Universität Paderborn eine solche Wertschätzung erfährt“, betont Bürgermeister Stefan-Oliver Strate. Das Kulturerbe-Siegel unterstreiche die Pader als Besonderheit unserer Stadt und ihrer 1200-jährigen Wasserkultur im europäischen Kontext: Das Bewusstsein für dieses besondere Erbe eines innerstädtischen Quellgebietes mit seiner Wasserlandschaft werde dadurch nochmals deutlich gesteigert und erhalte eine Strahlkraft über die Bundesgrenzen hinaus. Besonders vorbildlich beschreibt er die geplanten Projekte mit einem Fokus auf der jungen, europäischen Generation.

„Der Weg bis zum Europäischen Kulturerbe-Siegel erforderte eine große gemeinsame Anstrengung, viele Personen haben sich in den letzten fünf Jahren für dieses Ziel eingesetzt. Es ist eine großartige Auszeichnung für unsere städtische Kultur- und Naturlandschaft Pader und eine Anerkennung des historischen, europäischen Wissens- und Erfahrungsaustausches zur Wasserkultur“, freut sich die Technische Beigeordnete Claudia Warnecke, die das Bewerbungsverfahren seitens der Stadt federführend verantwortet. Die Stadt Paderborn werde in Form von Lernorten und zeitgemäßen, digitalen Projekten die Flusslandschaft zu einem zukunftsfähigen, europäischen Erfahrungsort im Umgang mit der Ressource Wasser im Stadtraum weiterentwickeln.

Die Bewerbung um das Europäische Kulturerbe-Siegel entstand in wissenschaftlicher und partnerschaftlicher Kooperation mit dem Historischen Institut der Universität Paderborn (Prof. Dr. Michael Ströhmer & Prof. Dr. Peter Fäßler).

„Mit dieser Auszeichnung und den daraus entstehenden Möglichkeiten sich weiter mit europäischen Partnerstätten zu vernetzen, freuen wir uns umso mehr weiter mit der Konzeptionierung und dem Bau von Lern- und Erlebnisorten entlang des Flusses zu arbeiten. Wir möchten allen Besuchenden und Paderborner*innen die eindrucksvolle Geschichte und Ökologie der Pader animativ näherbringen“, unterstreichen die städtischen Programmleiter Brigitte Zacharias und Prof. Dr. Michael Ströhmer.

Unter www.pader-europe.eu können sich Interessierte über das Projekt informieren. Darüber hinaus gibt es auch über den Instagram Account „stadt.mensch.fluss“ spannende Einblicke in das Projekt und die Schönheit der Pader, das Projektbüro am Königsplatz bietet Möglichkeiten zur Information.



FRÜHLINGSZAUBER IM STRAUSS

Tulpen für die österreichische Festtafel

Kein Fest ruft so laut „Tulpe!“ wie Ostern! Die Blütenkelche der einfachen Varianten erinnern in ihrer Form an Eier, ihre fröhlichen Farben – allen vorweg Gelb und Weiß – verbreiten Hoffnung und Wärme und als Zwiebelpflanze zeigt die Tulpe an sich jedes Frühjahr aufs Neue, wie das Leben nach den tristen, düsteren Tagen gewinnt. Tulpen und Ostern gehören also unbedingt zusammen.

Osterglocken mit Tulpen

Wer nun kritisch den Finger hebt und die Osterglocke als ultimative Pflanze für die Festtage Anfang April ins Spiel bringt ... hat natürlich ebenso recht. Auch die Narzisse passt mit ihrem sonnigen Gemüt wunderbar in die österreichische Deko und bildet mit der Tulpe ein perfektes Paar. In Kombination ergeben die beiden Zwiebelpflanzen herrlich fröhliche Arrangements, kombiniert mit Porzellanhasen, ausgeblasenen Eiern und frühlingshaften Zweigen – aber Achtung, die beiden Zwiebelpflanzen möchten langsam aneinander gewöhnt werden. Die Narzisse ist nämlich nicht die kooperationsfreudigste Pflanze in der Schnittblumenwelt. Tatsächlich gibt sie frisch angeschnitten ein Sekret ins Vasenwasser ab, welches die Leitungsbahnen in den Stängeln anderer Blumen verstopft und sie schnell verderben lässt – fast so, als wolle die Narzisse keine anderen Schönheiten neben sich dulden. Man sollte

ihr daher (übrigens genauso wie Hyazinthen) einen Vorsprung von 24 Stunden geben, in denen sie separat im Wasser stehen kann. Danach werden die Stiele abgewaschen und kommen – ohne erneutes Anschneiden – zusammen mit den Tulpen in eine Vase.

Tulpen als Stars des Osterfestes

Wer auf diese Extraportion Arbeit keine Lust hat, greift ausschließlich zu Tulpen. Sie sind umgänglich und brauchen keine Sonderbehandlung – nicht mal Blumen-nahrung ist ihnen wichtig. Sie wünschen sich lediglich einen frischen Anschnitt und ein wenig frisches Wasser, das durchaus kalt sein darf. Schon kann man nach Herzenslust die österreichische Tafel zum Blühen bringen. Ob traditionell in Gelb und Weiß oder jugendlich bunt – mit Tulpen ist alles möglich. Eine weitere schöne Idee ist es, die verschiedenen Frühjahrsblüher in unterschiedliche Gefäße zu stellen und diese auf einem Tablett kreisförmig anzuordnen. So kann man Narzissen, Hyazinthen und Tulpen direkt zu einem Gesamtbild zusammenbringen, ohne sie tatsächlich in einem Gefäß zu kombinieren. So entfällt das Warten und die Quarantäne und das Ergebnis ist traumhaft frühlingshaft. Doch egal für welche Dekoidee man sich entscheidet: Tulpen dürfen beim Osterfest nicht fehlen – wie gut, dass es sie aktuell überall gibt! (TPN)



VON 0 AUF 100

So wird aus einer toten Schotterwüste ein lebendiger Vorgarten

Sie galten als pflegeleicht, als modern, als einfache Lösung für eine ungeliebte Fläche: Sogenannte Schottergärten vor den Häusern hatten einige Jahre eine Hochphase. Dass es sich hierbei schwerlich um „Gärten“ handelt und die Bezeichnung mittlerweile von Schotterwüste abgelöst wurde, erklärt sich fast von selbst. Denn zwischen toten Steinen und auf Plastikfolie fühlt sich kaum eine Pflanze wohl, auch wenn hier und da Ziergräser oder Solitäre einen Soloauftritt aufgedrückt bekommen haben - zu ihrem eigenen Unglück, denn gut gedeiht es sich in den grauen Feldern nicht. Es ist zu karg, zu heiß, zu wenig Regenwasser versickert und erreicht die Wurzeln, und darunter leiden nicht nur die Gewächse, sondern auch wir Menschen.

Gerade während der heißen Sommertage merkt man als Hausbewohner schnell, wie stark sich die Steine aufheizen und die Wärme vor allem während der Nacht wieder an ihre Umgebung abgeben. Als Versickerungsfläche für Regenwasser stehen sie nicht zur Verfügung - Überschwemmung bei Starkregen ist vorprogrammiert -, und die Pflegeleichtigkeit hat sich auch relativ schnell als gebrochenes Versprechen herausgestellt. Mittlerweile werden auch die gesetzlichen Regelungen und Kontrollen hinsichtlich der grauen Gestaltungen vielerorts strenger. Der Rückbau bereits ergrauter Flächen wird immer lauter gefordert.

Aus Schotterwüste wird Steingarten

Es ist wie bei allen Produkten: Behalten und weiternutzen ist besser als funktionstüchtig auf den Müll zu werfen. Denn zahlreiche Pflanzen und Tiere sind an karge Umgebungen wie Magerwiesen, Schutt- oder Felshänge von Natur aus gewöhnt. Echte Kies- oder Steingärten sind im Gegensatz zu Schotterwüsten daher sehr lebendige, artenreiche Flächen, die vielen Tieren wichtige Rückzugs- und Lebensräume bieten. Wichtig für die Umgestaltung ist aber, dass unter dem Schotter keine Folie liegt. Denn diese verhindert, dass Regenwasser versickern kann und Bodenorganismen sich frei bis an die Erdoberfläche bewegen können. Wurde eine Folie ausgebracht, muss diese zuallererst fachgerecht entfernt und entsorgt werden. An-

schließend werden Schotter und Kies wieder ausgebracht und mit Feinkornelementen, zum Beispiel mit Grubensand, angereichert. Der Boden wird aufgearbeitet, gelockert, gegebenenfalls mit Humus durchmengt und zum Schluss mit Pflanzen begrünt, die von Natur aus an karge Standorte angepasst sind, wie Steppensalbei, Felsenbirne oder die Bibernelle. Auch Wolfsmilchgewächse, die Küchenschelle oder Kissenstauden lassen die vormals graue Fläche wunderbar erblühen. (BGL)



Husqvarna

Die Evolution eines Bestsellers

NEU

SCHULTE

FORST- & GARTENTECHNIK

BORCHEN | BARNTRUP | DELBRÜCK | BRILON

www.motorschulte.de



Ostern

URSPRUNG UND BEDEUTUNG

EIN FEST DES NEUBEGINNS

Ostern ist das wichtigste Fest im Christentum. Es erinnert an die Auferstehung Jesu Christi und steht damit für Hoffnung, Neuanfang und Leben. Nach der biblischen Überlieferung wurde Jesus am Karfreitag gekreuzigt und ist am Ostersonntag von den Toten auferstanden. Dieses Ereignis gilt als zentrales Fundament des christlichen Glaubens.

Warum das Datum jedes Jahr wechselt

Anders als Weihnachten hat Ostern kein festes Datum. Gefeierte wird es am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling. Diese Regelung geht auf das Konzil von Nicäa im Jahr 325 zurück. Dadurch liegt Ostern immer zwischen dem 22. März und dem 25. April. Der Frühlingsbezug ist kein Zufall: Die aufblühende Natur symbolisiert neues Leben.

Von der Fastenzeit zur Osterfreude

Der Osterzeit geht die 40-tägige Fastenzeit voraus. Sie beginnt am Aschermittwoch und ist für viele Christinnen und Christen eine Zeit der Besinnung und des bewussten Verzichts. Mit dem Ostersonntag endet diese Phase – und die Freude über das Leben steht im Mittelpunkt.

Alte Wurzeln und neue Traditionen

Viele Osterbräuche reichen weiter zurück als das Christentum. Schon vorchristliche Kulturen feierten im Frühling Feste zu Ehren der Fruchtbarkeit und des Lichts. Symbole wie Ei und Hase stehen bis heute für neues Leben und Wachstum. So verbindet Ostern religiöse Bedeutung mit jahrhundertealten Traditionen – und ist für viele Menschen ein Familienfest voller Zuversicht. (akz-o)

NATÜRLICH FÄRBEN

BEWUSSTER OSTERPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Kurz vor Ostern werden viele Küchentische zu kleinen Kreativwerkstätten: Das Färben von Ostereiern hat Hochsaison. Der Brauch verbindet Generationen, fördert Kreativität und schafft gemeinsame Momente – ganz ohne großen Aufwand. Gleichzeitig achten viele Familien auf natürliche Inhaltsstoffe und Nachhaltigkeit. Auch bei Farben, mit denen Kinder arbeiten, gewinnen unbedenkliche Alternativen zu synthetischen Farbstoffen zunehmend an Bedeutung.

Farben mit Tradition

Mit Natur-Eierfarben wird das traditionelle Ostereierfärben zu einem rundum guten Gefühl, denn natürliche Farbstoffe haben eine lange Geschichte: Gelbtöne entstehen aus Kurkuma, Rottöne aus Cochenille und Grüntöne aus Chlorophyll. Durch Kombination einzelner Pigmente lassen sich zusätzliche Nuancen wie Orange erzeugen. Naturfarben sorgen für lebendige, individuell variierende Töne – jedes Ei wird so zum kleinen Unikat.

Neben dem klassischen Einfärben können Eier kreativ gestaltet werden: Blätter oder kleine Blumen unter einem Nylonstrumpf ergeben feine Schablonenmuster, auch Streifenoptiken sind beliebt. Die Anwendung ist unkompliziert: Farbpulver in kochendem Wasser auflösen und die Eier etwa acht Minuten garen – je länger sie im Sud bleiben, desto intensiver wird der Farbton.

Nachhaltigkeit im Blick

Naturbasierte Eierfarben (www.auro.de) sind kompostierbar und lassen sich in den natürlichen Stoffkreislauf zurückführen. Entsprechende Produkte sind im Reformhandel, in Naturkostläden, Apotheken und Fachhandel erhältlich. Ostereier färben bleibt damit mehr als eine dekorative Vorbereitung auf das Fest: Es ist Familienzeit, gelebte Tradition und ein farbenfrohes, nachhaltiges Ritual. (akz-o)

Foto: Auro/akz-o

HARTMANN
INTERNATIONAL

**Stressfreie
Umzüge seit
1856.**



Unsere Leistungen:
national & international

- > Privatumzüge
- > Firmen- & Projektumzüge
- > Seniorenzüge
- > Lagerung & Self Storage
- > Verpackung, Montage & Entsorgung

**Für einen reibungslosen
& stressfreien Umzug.**



 www.umzug-hartmann.de
 +49 5251 87500 -0

SÜSS, HERZHAFT UND BLUMIG

DER PERFEKTE OSTERBRUNCH

Ostern ist ein äußerst geselliges Fest. Das lange Wochenende im Frühling bietet eine willkommene Gelegenheit Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen. Ideal dafür: Ein ausgedehnter Osterbrunch! In entspannter Atmosphäre startet man gemeinsam in den Tag und genießt neben lockeren Plaudereien kulinarische Leckerbissen. Anders als bei einem klassischen Frühstück oder Mittagessen werden sehr unterschiedliche Speisen aufgetischt: Warm und kalt, süß und herzhaft - von allem darf etwas dabei sein. Brötchen, Marmelade, Schinken, Würstchen, eine Suppe oder Gemüse-Quiche... und on top, passend zum Ostersymbol schlechthin, natürlich auch sämtliche Eiervariationen: von Käse-Omelett und mediterranem Rührei über gefüllte Eier bis hin zu Eiersalat. Daneben gehören traditionell auch Hefezöpfe, Osterbrote oder ein Rührkuchen in Form eines Osterlämmchens zu so einem Festmahl. Und für den gesunden Snack zwischendurch gibt's eine Auswahl an frischem Obst.

Aber nicht nur das reichhaltige Angebot an Leckereien macht den Charme eines Osterbrunchs aus. An den Feiertagen sollte der Tisch möglichst liebevoll hergerichtet und dekoriert sein. Bunt gefärbte oder bemalte Ostereier sind natürlich ein Muss. Einen echten Wow-Effekt erzielt man mit kleinen Butterportionen, die mit Hilfe von speziellen Förmchen die Gestalt eines Huhns oder Lammes erhalten. Schön auf der Tafel machen sich zudem auch Etagere oder Tortenplatten, auf denen sich zwischen Muffins und Fingerfood niedliche Porzellanhasen tummeln. Und natürlich gehören zum österlichen Ambiente auch Frühlingsblumen. Auf Platz eins stehen Tulpen, denn ihre Blüten beeindrucken durch einen zauberhaften Farbenreichtum. Es gibt sie von Dunkelviolettlila über Knallrot und Gelb bis hin zu zarten Pastelltönen und Weiß. Einige Sorten sind sogar mehrfarbig. In Punkto Blütenform zeigen die Zwiebelblumen ebenfalls Vielfalt: Neben den sogenannten Einfachen Tulpen gibt es beispielsweise Gefranste, die sich mit gezackten Rändern schmücken, oder Gefüllte, die eine dichte Vielzahl an Blütenblättern aufweisen. Ob man diesen Frühlingsstars nun einen Soloauftritt gönnt oder sie zusammen mit sonnengelben Narzissen, duftenden Hyazinthen oder Zweigen frühblühender Gehölze in der Vase arrangiert - Tulpen geben jeder österlichen Festtagstafel einen fröhlich-feierlichen Frischekick. (TPN)



Alles da: gefärbte Eier, Frühlingsblumen und eine niedliche Häschen-Etagere mit Fingerfood ... der perfekte Osterbrunch, Fotos: TPN/ibulb.

Auf die Plätze, fertig, los! 78. Paderborner Osterlauf

Foto: Farbecht Medienagentur

Der Blick in die Chronik des Osterlaufes führt zurück zum 20. April 1947 – Geburtsstunde eines bis heute lebendigen Ereignisses. Damals traten 147 Läuferinnen und Läufer an, um auf dem heutigen inneren Ring zu ermitteln, wer die 3.350 Meter am schnellsten bewältigt. Die Disziplinen reichten von Jungmannen (Jahrgänge 1927/28) über Allgemeine Klasse, Spielerklasse, Jugendklasse bis hin zur Frauenklasse; Start und Ziel lagen am Westerntor.

Aus dem Volkslauf wurde ein Nationallauf: 1952 startete der 1. Nationale Paderborner Osterlauf. Im Laufe der Jahre stabilisierte sich die Streckenführung auf 5, 10 Kilometer und die Halbmarathondistanz, begleitet von einer amtlichen Vermessung, die internationale Athletinnen und Athleten nach Paderborn lockte.

Ab 1988 erlebte der Osterlauf seinen echten Durchbruch: Der Umzug zum Sportzentrum Maspelnplatz bot eine Infrastruktur, die den Event zu einem High-End-Event wachsen ließ. Aus der anfänglichen Beteiligung von 147 Starterinnen und Startern ist heute eine Großveranstaltung geworden: Über 14.000 Läuferinnen und Läufer aus 21 Nationen melden sich jährlich an. Nicht mehr nur Profi- oder Amateur-Läufe: Kindergarten- und Grundschulkinder, Walker und Nordic Walker gehören ebenso dazu wie Rollstuhlfahrer und Teilnehmende mit Behinderung. Firmen sehen im Osterlauf eine Motivation für Mitarbeitende, und auch die Running Students sind inzwischen feste Bestandteile des Events.

Zehntausende Zuschauerinnen und Zuschauer säumen die Strecke und verleihen dem Rennen jährlich zusätzliche Energie. Der Karsamstag ist längst der größte Lauftag der Region. Die Streckenführung bleibt überwiegend flach: Der 10-km-Lauf wird einmal, der Halbmarathon zweimal durchlaufen. Die einzige nennenswerte Steigung liegt nach etwa 1 Kilometer, wenn die Nordbrücke über die Bahnschienen führt. Start und Ziel befinden sich am Sportzentrum Maspelnplatz.

Im Programm 2026 finden sich neben dem Laufladen Endspurt Halbmarathon folgende Wettbewerbe: der Bambini-Lauf, der Paderborn-Lippstadt Airport 5 km Fit and Fun Lauf, der Hotel Vivendi 10 km Lauf sowie der MBörso Computer Walking/Nordic Walking. Der Osterlauf bleibt damit eine inklusive, generationsübergreifende Plattform, die Sport, Gemeinschaft und regionalen Stolz verbindet.



Mit SICHERHEIT ein gutes GESCHENK!

GUTSCHEIN

ADAC

ADAC Fahrtraining Paderborn
Bartz Verkehrssicherheit GmbH
Borchener Straße 340, 33106 Paderborn
Telefon: (0 52 51) 8 78 88 78
Mail: sht@adac-owl.de

www.Fahrtraining-Paderborn.de



Obermühle Beine

Landwirtschaft Forellenzucht/ Angelteiche Pension

- **Forellen** fangfrisch
- **Forellen** frisch aus dem Rauch
- **Wildspezialitäten**
- **Hausmacher Wurst**
- **Bio Eier** nestfrisch

Ich freue mich auf Ihren Besuch in unserem Hofladen

Obermühle 1
33014 Bad Driburg-Dringenberg
Tel. 0 52 59 - 5 46
info@obermuehle-beine.de

FAMILIENRADTOUR ZU OSTERN mit dem richtigen Kinderfahrrad

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen - Zeit, die Fahrradsaison zu eröffnen! Ob auf dem Schulweg, beim Osterausflug mit der Familie oder im Gelände: Ein gutes Kinderfahrrad muss sicher, leicht und perfekt auf die Körpergröße abgestimmt sein. Doch worauf sollten Eltern beim Kauf achten?

Besonders wichtig ist ein leichtes, aber stabiles Fahrgefühl. Aluminiumrahmen sind ideal, da sie das Gewicht des Rads reduzieren und gleichzeitig robust genug für den Alltag sind. Mit einem Gewicht von unter 9 kg überzeugen beispielsweise die Pyro Kinderräder als Allrounder - sowohl auf längeren Touren als auch für die tägliche Fahrt zur Schule.

Ein Fahrrad, das nicht optimal zur Körpergröße und den Proportionen des Kindes passt, kann schnell zur Frustquelle werden. Ein zu großes Modell erschwert das sichere Auf- und Absteigen, während ein zu kleines Rad die Bewegungsfreiheit einschränkt. Fahrrad-Experten raten deshalb, sich nicht nur nach dem Alter oder der Körpergröße zu richten, sondern vor allem die Innenbeinlänge zu messen. Ein praktisches Beispiel: Bei einer Innen-

beinlänge von 55 cm passt das Pyro Twentyfour small für Kinder ab 115 cm Körpergröße. Bei Kindern mit einer Innenbeinlänge von 59 cm und ca. 123 cm Größe empfiehlt sich die large-Variante. Beide Pyro Modelle haben 24 Zoll-Reifen. Durch die unterschiedlichen Ausführungen lässt sich das Rad optimal abstimmen. Kinder haben so die beste Kontrolle und fahren sicherer.

Auch der Komfort spielt eine entscheidende Rolle: Die Modelle verfügen deswegen über einen Shimano-Drehgriff, mit dem Kinder intuitiv und mühelos schalten können. Ein minimalistischer Kettenschutz sorgt auch auf unebenem Untergrund für Sicherheit. Optimal ist eine Hybridbereifung, deren stärkeres Profil an den Seiten für besseren Halt auf weichen Untergründen sorgt. Die glattere Lauffläche in der Mitte erleichtert das Abrollen auf Asphalt.

Ein Fahrrad muss aber nicht nur funktional sein, sondern auch optisch gefallen. Kinder legen Wert auf ein cooles Design und ihre Lieblingsfarbe - denn nur, wenn das Rad gefällt, wird es auch mit Begeisterung genutzt. (txn)

FahrRad Möhring GmbH

Rudolf-Diesel-Straße 5
33178 Borcheln
Tel.: 05251 - 8701554
info@fahrrad-moehring.de
www.fahrrad-moehring.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr.:
10:00 - 13:00 Uhr
14:30 - 18:00 Uhr
Mi.: geschlossen
Sa.: 10:00 - 13:00 Uhr



UNESCO WELTERBESTÄTTE CORVEY

Die UNESCO Welterbestätte Corvey gilt als eine der bedeutendsten Klostergründungen im Mittelalter. Mit dem Umbau der Klosteranlage nach dem Dreißigjährigen Krieg zu einer barocken Residenz entstanden neben dem Westwerk, das aus karolingischer Zeit erhalten blieb, die Abteikirche und prachtvolle Repräsentationsräume. Im 19. Jahrhundert wurde Corvey Privatbesitz der Herzöge von Ratibor und Fürsten von Corvey und erhielt eine zeitgemäße Innenausstattung und seine Fürstliche Bibliothek. Der berühmteste Bewohner von Schloss Corvey war im 19. Jahrhundert August Heinrich Hoffmann von Fallersleben, Dichter der deutschen Nationalhymne. Er hat als Bibliothekar in der Fürstlichen Bibliothek gearbeitet und den Bestand der Bücher auf ca. 74.000 Bände erweitert. Der Besuch der Welterbestätte lässt sich gut mit einem Spaziergang durch den Remtergarten verbinden. Bis Oktober erleben BesucherInnen farbenprächtige Staudenbeete, duftende Rosenblüten und wertvolle Arzneipflanzen mit allen Sinnen. Der Garten ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet, letzter Einlass 17 Uhr.

Im Rahmen von öffentlichen und angemeldeten Führungen können BesucherInnen die imposante Filmproduktion „Das Jahrtausend der Mönche“ in der Erdgeschosshalle des karolingischen Westwerks erleben. In eindrucksvollen Bildern sehen sie die Geschichte des Klosters von der Gründung bis zum Wiederaufbau nach dem Dreißigjährigen Krieg. Weiter geht es mit Tablets zu den Wandmalereien im Obergeschoss und schließlich in das Schloss mit Salons, Kaisersaal und Bibliothek.

In der kommenden Saison wird das Führungsangebot durch die unterhaltsame Führung „Mit Hoffmann von Fallersleben unterwegs in Corvey“ erweitert. Der Dichter der deutschen Nationalhymne hat die letzten vierzehn Jahre seines Lebens als Bibliothekar in der Fürstlichen Bibliothek in Corvey gearbeitet. In der Rolle des Gästeführers möchte er den Besuchern seine geliebte Bibliothek und die anderen prächtigen Räume im Schloss zeigen. Mit Begeisterung erzählt er von seinen neu erworbenen Prachtexemplaren, von den Besuchen des Herzogs und von seiner Liebe zur Natur. Nur die „Corveyer Touristen“, die scharenweise am Wochenende in das Schloss strömten, waren ihm ein Dorn im Auge. Diese Erfahrungen werden nicht spurlos an den Besuchern vorübergehen...

Schloß Corvey und Westwerk, Teutoburger Wald,
Foto: Kulturkreis Höxter, Corvey, D. Ketz

WELTKULTURERBE CORVEY ENTDECKEN

ÖFFNUNGSZEITEN

ab 28. März 2026

täglich von 10 – 18 Uhr
letzter Einlass 17 Uhr
ohne Voranmeldung

öffentliche Führung (ohne
Voranmeldung):

täglich: 15.00 Uhr

Sa., So., Feiertag: zusätzlich
11.00 Uhr

**Führung mit Terminvereinbarung
jederzeit, auch im Winter möglich**

FÜHRUNG

**"MIT HOFFMANN
VON FALLERSLEBEN
UNTERWEGS
IN CORVEY"**



 WWW.CORVEY.DE

UNESCO Weltkulturerbe
Schloss Corvey
Corvey 1
37671 Höxter





Als Tor zum Wildpark steht das WildparkHaus. Hier findet man neben einer kostenfreien Ausstellung zu den "Lebensräumen im Solling" auch die Touristikinformation Neuhaus-Silberborn, den Geschäftssitz des Naturparks Solling Vogler sowie den Tagesbetrieb des Waldpädagogikzentrums Weserbergland. Auch Räumlichkeiten für eine Gastronomie stehen zur Verfügung. Hierfür wird allerdings gerade noch ein neuer Pächter gesucht.

Wildpark Neuhaus

Der Wildpark Neuhaus im Solling existiert bereits seit 1962. Umrandet von einer alten denkmalgeschützten Sandsteinmauer liegt er mitten im Solling mit seinen verschiedenen Wander- und Ausflugszielen. Auf einer Fläche von ca. 50 ha ermöglichen großzügige Gehege den Tieren ein artgerechtes Verhalten. Etwa 200 Tiere aus ca. 20 verschiedenen heimischen Wildarten, wie Wolf, Luchs, Rotwild, Damwild, Sikawild, Wildschweine, Wildkatzen, Streichelzoo mit Zwergziegen etc., sind zu bestaunen. Bald kommen wieder die Tierkinder zur Welt.

Falknerei

In der Falknerei kann man verschiedene Greifvögel und Eulen bestaunen. Von April bis Oktober findet dienstags bis sonntags jeweils um 11:30 und 15:00 Uhr ein spannendes und lehrreiches Flugprogramm statt.

Nach dem Flugprogramm kann man einmal im Monat, an einem Sonntag, einem interessanten Erlebnisvortrag rund ums Thema "Vögel" lauschen.

Dazu bietet der Wildpark regelmäßig verschiedene Veranstaltungen, die über das Jahr verteilt sind

Öffentliche Fütterungen

In den niedersächsischen Ferien finden wechselnde kommentierte Fütterungen durch unserer Tierpfleger statt. Welches Tier wann gefüttert wird, können Sie auf unserer Internetseite und an den Aushängen im Wildpark erfahren.

Osterrallye

Am Ostermontag laden der Wildpark Neuhaus und das Waldpädagogikzentrum Weserbergland gemeinsam zum Osterspäß für die ganze Familie ein. Im Rahmen einer Rallye können viele spannende Rätsel rund um die Wildtiere gelöst werden. Die richtig beantworteten Bögen landen im Lostopf für die Hauptgewinne. Die Osterrallye findet von 9 bis 16 Uhr statt und ist im Wildpark Eintritt enthalten.

Aktions- und Thementag

An diesen Tagen steht ein spezielles Thema oder eine Tierart im Vordergrund. Es werden verschiedene Aktionen im Rahmen ihres Wildparkbesuchs angeboten. Ein besonderer Aktionstag wird der 13. Juni. Zu dem Thema "Tierkinder" findet im Wildpark Neuhaus auch ein kleiner regionaler Markt statt. Entdecken sie den Nachwuchs in den Gehegen und stöbern sie durch handgemachte und regionale Produkte.

Führungen

Über das Jahr verteilt finden öffentliche Führungen zu verschiedenen Themen statt. Thema und Uhrzeit finden Sie auf unserer Internetseite oder telefonisch unter oben angegebener Nummer. Anmeldung erforderlich! Auch individuelle Führungen und waldpädagogische Aktionen sind auf Anfrage möglich. Ein besonderes Highlight sind jedes Jahr die Brunftführungen im Herbst.

VERANSTALTUNGEN 2026

21. März	Führungen zum Tag des Waldes
21. März	Saisonstart der Falknerei
29. März	Kunstaussstellung im WildparkHaus
06. April	Osterrallye
19. April	Erlebnisvortrag Falknerei
17. Mai	Erlebnisvortrag Falknerei
30. Mai	Führung für Gehörlose
13. Juni	Aktionstag Tierkinder + regionaler Markt
21. Juni	Erlebnisvortrag Falknerei
17. Juli	Führung „Abendstimmung“
19. Juli	Erlebnisvortrag Falknerei
08. August	Thementag „Rotwild“
16. August	Erlebnisvortrag Falknerei
21. August	Führung „Abendstimmung“
20. September	Erlebnisvortrag Falknerei
23./25./30. Sept.	abendliche Brunftführungen
26. September	morgendliche Brunftführung
26./27. Sept.	Niedersächsische Zootage
02. Oktober	abendliche Brunftführung
03. Oktober	morgendliche Brunftführung
18. Oktober	Erlebnisvortrag Falknerei
01. November	Saisonabschluss Falknerei
08. November	Führung „Unsere Wölfe“



Wildpark 1, 37603 Holzminden-Neuhaus
 Tel.: +49 (0) 5536 – 960 – 9980
 Mail: wildpark-neuhaus@nfa-neuhaus.niedersachsen.de
Öffnungszeiten: Mai bis Oktober: täglich 9.00 bis 19.00 Uhr
 November bis April: täglich 9.00 bis 17.00 Uhr

Solling-Vogler-Region

NEUES FREIZEIT- UND URLAUBS-MAGAZIN

Wer in diesem Jahr neue Ausflugsziele sucht oder die „Wilde Heimat“ der Solling-Vogler-Region mit frischem Blick erleben möchte, findet jetzt reichlich Inspiration. Das neue Freizeit- und Urlaubsmagazin für die Solling-Vogler-Region zeigt auf rund 60 Seiten, wie vielfältig die Landschaft zwischen Weser, Hochsolling und Ith ist – von stillen Waldwegen über kleine Dörfer bis hin zu Museen, Veranstaltungen und regionalen Besonderheiten.

rücken nun Geschichten aus der Region stärker in den Vordergrund: Menschen, Orte, Naturerlebnisse und Ideen für kleine und große Ausflüge. Das Magazin richtet sich nicht nur an Urlaubsgäste, sondern ausdrücklich auch an Einheimische. Viele entdecken Ziele, an denen sie oft vorbeifahren, ohne sie wahrzunehmen: kurze Rundwege, besondere Aussichtspunkte, kleine Museen oder regionale Produzenten. Ergänzt wird jede Ausgabe durch einen Beileger mit buchbaren Angeboten – etwa entlang des Weser-Radwegs, auf dem Ith-Hils-Weg oder zu Themen wie Duft und Aromen.

Erhältlich ist das Magazin kostenfrei in allen Tourist-Informationen der Region sowie in der Geschäftsstelle des Solling-Vogler-Region im Weserbergland e. V. in Holzminden-Neuhaus. Für viele dürfte es ein guter Anlass sein, die „Wilde Heimat“ einmal wieder neu zu entdecken – ob für einen Nachmittag, ein Wochenende oder den nächsten Urlaub vor der eigenen Haustür.

Foto: Solling-Vogler-Region im Weserbergland e.V., Touristikzentrum



URLAND
DEUTSCHLANDS GRÖßTER
KLIMAPARK



©AFM Oerlinghausen, J. Radtke



©Kreis Lippe



©TWT, D. Ketz

Wilde Tiere, Steinzeit-Leben und großartige Klima-Erlebnisse.
Der nächste Familienausflug wird ein unvergessliches Abenteuer für die ganze Familie – im Urland, Deutschlands größtem Klimapark.

www.urland.de
Klimaaerlebniswelt, Parkplatz: Holter Str. 53, 33813 Oerlinghausen
Lippe Tourismus & Marketing GmbH, Grotenburg 52, 32760 Detmold



DIE JUGEND DER WELT ZU GAST AN DER WEWELSBURG

36. Internationale Jugendfestwoche 2026

Die 36. Internationale Jugendfestwoche Wewelsburg bringt vom 31. Mai bis 6. Juni 2026 erneut hunderte junge Menschen aus aller Welt im Kreis Paderborn zusammen und steht damit ganz im Zeichen von Begegnung, Freundschaft und gelebter Verständigung durch Tanz und Musik. Was heute als eine der traditionsreichsten internationalen Jugendbegegnungen der Region gilt, hat seine Wurzeln bereits im Jahr 1948, als sich zur Sonnenwendefeier heimische und vertriebene Jugendliche auf der Wewelsburg trafen, um westfälisches und ostdeutsches Lied- und Tanzgut zu erlernen.

Die erste Festwoche fand 1954 mit 67 ausländischen und 120 deutschen Jugendlichen statt und trug bereits das bis heute gültige Motto „Die Jugend der Welt begegnet sich in Freundschaft“. Seit 1975 ist der Kreis Paderborn verantwortlicher Veranstalter. Ein zentrales Element ist bis heute die ehrenamtliche Unterbringung der Gäste in Familien sowie gemeinsame Dorfabende, die den persönlichen Austausch und das internationale Miteinander fördern.

An der 36. Jugendfestwoche nehmen zehn deutsche Volkstanzgruppen und neun ausländische Gruppen teil. Neben bewährten Gruppen aus der Region ist erstmals wieder der Volkstanzkreis Henglarn dabei. International reicht das Spektrum von europäischen Tanzgruppen aus unter anderem Finnland, Lettland,

der Slowakei, Irland, den Niederlanden, Portugal und Italien bis hin zu einer Tanzgruppe aus den USA, die zum zweiten Mal an der Jugendfestwoche teilnimmt und damit einen besonderen Akzent setzt.

„Es ist etwas ganz Besonderes, dass Jugendliche aus so vielen unterschiedlichen Ländern den Weg in unseren Kreis Paderborn finden. Diese Vielfalt macht die Jugendfestwoche einzigartig und zeigt, dass internationale Begegnung auch im ländlichen Raum lebendig gelebt wird“, sagt Annette Mühlhoff, Dezernentin des Kreises Paderborn.

Insgesamt werden mit den deutschen Gruppen rund 600 bis 700 Jugendliche teilnehmen, aus dem Ausland werden knapp 300 Gäste erwartet, die überwiegend im Alter von Anfang 20 sind und vollständig ehrenamtlich in den Ortschaften betreut werden.

Höhepunkt der Woche ist der Galaabend, für den Tickets zum Preis von 10 Euro ab sofort über die beteiligten Vereine oder den Ticketservice der Paderhalle erhältlich sind. Weitere Infos zu den Gruppen, Tickets für den Galaabend und öffentlichen Programmen können über die Seite www.festwoche.de abgerufen werden.

(Kurz-)Urlaub nötig? Ab zum SchiederSee!

Gastronomie:

Direkt am Ufer lädt das Strandhaus zu frischen Salaten, saftigen Burgern, knusprigen Pommes sowie Pizza und Pasta ein – perfekt für eine entspannte Auszeit mit Blick auf den See.

Events:

Am SchiederSee ist immer etwas los! An vielen Wochenenden erwarten euch Events und Aktionen rund um den See.

Highlights sind unter anderem:

Autokino, Drachenbootregatta sowie das Funtastico Kinder- & Familienfest & mehr!

Übernachtungsmöglichkeiten:

Vom großzügigen Campingplatz über gemütliche Campingfässer bis hin zu komfortablen Ferienwohnungen – hier ist für jeden etwas dabei.

Aktivitäten:

Entdecke den SchiederSee vom Wasser aus – bei einer Rundfahrt mit der „MS SchiederSee“ oder im Tretboot. Escape Room und SUP-Verleih sorgen zusätzlich für Action und Abwechslung.

...und vieles mehr!



Der Familienpark am SchiederSee!

2026
Noch mehr Spaß -
das ist neu im Funtastico!



Neue Nautic Jets:

Noch höhere Nautic Jets sorgen für eine rasante Abfahrt ins Wasserbecken – Nervenkitzel garantiert!

Ab Mai: Funti's Flitz Blitz

Mit eigener Muskelkraft geht es bergauf: Ein Elternteil tritt in die Pedale – und schon startet das Abenteuer!



weitere Highlights:

- Funti's verkehrtes Haus
- 4D Emmer-Rafting
- Das rotierende Zimmer
- Klettervulcano

und vieles mehr!



Schnapp dir dein Ticket
mit „Paderborn“ 10% Rabatt
auf Online-Tickets sichern



FREIZEIT

IM ZEICHEN DES FRIEDENS AUF Tour!

Nach den sensationellen Erfolgen des letzten Jahres laden THOMANN Management und die Nummer 1 der volkstümlichen Musikszene auch 2026 wieder zu einem stimmungsvollen Nachmittag voller Emotionen und musikalischer Highlights ein. Die Kastelruther Spatzen sind mit ihrer neuen Tour „Friedensadler“ zu Gast in deiner Stadt.

Jedes Album ist ein Erfolg und ihr Lied „Tränen passen nicht zu dir“ brachte den erhofften Grandprix-Sieg: Die Kastelruther Spatzen, die berühmten Lieblinge der Volksmusik, zählen seit über 30 Jahren zu den ganz Großen in Deutschland, Schweiz und



Foto:
Kastelruther Spatzen



Österreich. Wenn sie die Bühne betreten, schlagen die Herzen höher und die Stimmung ist einfach grandios. Die Kastelruther Spatzen aus Südtirol präsentieren ihre großen Erfolge wie "Eine weiße Rose", "Atlantis der Berge", "Der rote Diamant", "Feuer im ewigen Eis" und andere Lieder im typischen Spatzensound! Aber auch die neueren Alben wie „Liebe für die Ewigkeit“, „HeimatLiebe“ und „Freundschaft aus Gold“ sind wahre Chartstürmer und zeigen, dass die Spatzen einfach ein Evergreen der Volksmusik sind. „Friedensadler“ ist der Titel des neuen Kastelruther Spatzen Albums und das nicht ohne Grund. In einer Welt, in der Krieg und Zerstörung wieder zum blutigen Geschäft gewissenloser Autokraten geworden ist, wollen die Spatzen mit ihrem neuen Tonträger und vor allem mit dem Titelsong „Friedensadler“ ein Zeichen des Friedens setzen. Die Spatzen sind bis heute passionierte Gipfelstürmer im Musikgeschäft. Unglaubliche 13 Echos und unzählige Platin- und Goldauszeichnungen dürfen sie in ihrer Geschichte ihr Eigen nennen und mussten sich dafür nie verbiegen. Die Liebe zur Heimat und der Natur machen die Spatzen seit jeher aus und prägen ihre Lieder.

Tickets sind ab sofort erhältlich unter: SchlagerTickets.com, eventim.de, reservix.de sowie an allen bek. VVK-Stellen sowie ab 16 Uhr an der Tageskasse.

BESUCHER BERGWERK UND MUSEUM KLEINENBREMEN



Rintelner Straße 396
32 457 Porta Westfalica

Telefon: 05 722/90 223

Mail: info@bb-mk.de

Web: bergwerk-kleinenbremen.de



Geheimnisvolle Unterwelt
mit magischer Atmosphäre:
Der Philippstollen ist noch im
Rahmen von Führungen
begehrbar. (Foto: epr/
Tourismus Brilon Olsberg/
Klaus-Peter Kappest)

UNTERWEGS AUF DEM GEWERKENWEG ZWISCHEN BRILON UND OLSBERG

In Deutschland gibt es viele Regionen, die vom Bergbau geprägt sind. Auch das Sauerland blickt auf eine lange Bergbaugeschichte zurück. Bis ins 20. Jahrhundert wurde hier Eisenerz abgebaut; einflussreiche Familien, Gewerken genannt, betrieben die Gruben und Hütten. Einen guten Einblick in diese Zeit bietet der Gewerkenweg zwischen den idyllischen Städten Brilon und Olsberg. Der elf Kilometer lange Hauptweg und die sogenannte „Alte Hütte Schleife“, eine zehn Kilometer lange Variante, präsentieren insgesamt 21 Geostationen, die von der Bergbauvergangenheit der Region erzählen. Vorab lohnt sich ein Besuch im Museum Haus Hövener: Das historische Gebäude am Briloner Marktplatz, das einst einer wohlhabenden Gewerkenfamilie gehörte, zeigt heute das Leben von damals und beherbergt neben Exponaten aus der Welt des Bergbaus sogar ein echtes Dino-Skelett! Weiter geht es durch die herrliche Mittelgebirgslandschaft zum Eisenberg, wo noch vor gut 100 Jahren etliche Bergleute ihrer schweren Arbeit nachgingen. Übrigens: Wer auf dem Abzweig unterwegs ist, gelangt in den Briloner Bürgerwald mit dem mächtigen Kyrill-Tor, das an den verheerenden Orkan von 2007 erinnert. Mehr unter www.tourismus-brilon-olsberg.de und www.reiseplaza.de. (epr)

**Ostern an Bord -
Angrillen am Sonntag
26.04.26 von 11 - 14 Uhr**

tägliche Schifffahrt 11 - 17 Uhr

www.moehneseeschifffahrt.de

Willkommen an Bord!

Leise, sauber,
voll elektrisch...
„Der kleine Urlaub“
mit gutem
Gewissen



Fotos: Aktionskomitee Weißstörche
im Kreis Minden-Lübbecke e. V



HAUS NO2 STORCHENSPIELPLATZ MIT STELZENWEG

Windheim No2 ist ein denkmalgeschütztes Fachwerkhaus unweit der Weser in Petershagen. Auf der Deele und im Garten werden am Wochenende Kaffee und Kuchen serviert. Auf dem Dach thront ein großer Storchennest. Und unter dem Dach des über 300 Jahre alten Bauernhauses im gleichnamigen Ortsteil Windheim befindet sich das Westfälische Storchmuseum und überrascht seine Besucher mit einem modernen Museumskonzept zur Mythologie und Biologie. Präparate, Grafiken, Modelle und Medieninstallationen geben Einblicke in die Lebensweise der Störche. Was bedeuten die unterschiedlichen Klappergeräusche? Wieso finden Störche jedes Jahr von Afrika aus wieder zu ihrem Nest zurück? Das sind nur einige der Fragen, die dort beantwortet werden.

Im Garten wurde ein Storchenspielplatz mit Stelzenweg, Matschanlage, Wackelplatte und Nestschaukel angelegt. Alles Unikate passend zum Umfeld. Er fördert nicht nur die Bewegungslust der Kinder, sondern ist auch informativ. Auf roten Tafeln wird anschaulich erklärt, wie wichtig Wasser für Störche ist, wie ihre Schlafgewohnheiten sind oder warum Stelzen schon vor 100 Jahren für die Menschen von großem Nutzen waren.



Westfälisches Storchmuseum mit Hofcafé im Haus Windheim No2

Objekte/Modelle/Geschichten/Filme/Cartoons über den Weißstorch
Im Grund 4 - 32469 Petershagen-Windheim
Tel. 05705.9586771 (Museum) oder 05705.958580 (Café)
www.stoerche-minden-luebbecke.de · www.windheimno2.de

Bilsteintal

wenn der Frühling erwacht



Erlebe das Abenteuer: Wildtiere aus nächster Nähe, faszinierende Tropfsteinhöhle und spannende Wanderwege durch den Wald.



Finde deine Ruhe: Genieße die Stille der Natur, entdecke unser kleines Museum und stärke dich in unserem gemütlichen Restaurant.



Wild. Wunder. Wald.
Willkommen im Bilsteintal,
wo die Tiere und das Abenteuer auf euch warten!



„CHEATDAY“-TOUR BRINGT MODERNES STREETFOOD-ERLEBNIS AUF DEN MARKTPLATZ



In Büren dürfen sich Kulinarik-Fans auf eine besondere Premiere freuen: **Vom 27. bis 29. März 2026** macht die bekannte „**Cheatday**“-Tour zum ersten Mal Station in der Stadt. Das Event verspricht ein Wochenende lang echtes Streetfood-Feeling, bei dem die Frische und die handwerkliche Zubereitung der Speisen im Mittelpunkt stehen.

Ein neuer Impuls für den Standort

Es ist der erste Besuch der Tour in Büren. Den Besuchern wird ein hochwertiges Erlebnis geboten, bei dem jedes Gericht frisch vor den Augen der Gäste zubereitet wird. Es herrscht viel Leidenschaft für gutes Essen und handgemachte Spezialitäten.

Ein kleiner Vorgeschmack: Qualität, die man schmeckt

Das Besondere am „Cheatday“-Konzept ist die gezielte Auswahl der Partner. Statt Massenware steht hier das kulinarische Handwerk im Fokus. Um die Neugier zu wecken, gewähren die Veranstalter bereits vorab einen kleinen Einblick in die Speisekarte – doch vor Ort wird es noch viel mehr zu entdecken geben. Jasmin Herzberg zeigt mit ihren farbenfrohen Bowls und den traditionell hergestellten ungarischen Langos, wie modern und hochwertig Streetfood heute ist. Die knusprigen Kartoffelwaffeln von Maple werden wahlweise vegetarisch oder mit fein-würzigem Pastrami veredelt. Murph serviert einen kanadischen Trend, die berühmte Poutine – Pommes-Spezialitäten, die durch ihre hausgemachten Saucen und Toppings überzeugen. Ob erstklassige Burger-Variationen vom Gebrüder-Grill21 oder frisch belegte Baguettes von Trinity – hier wird Wert auf hochwertige Zutaten gelegt. Für den feinen Nachschick sorgen unter anderem die beliebten griechischen Honigbällchen (Loukoumades) von Sweet'n Tasty.

Ein Erlebnis für alle Sinne

Der „Cheatday“ in Büren möchte ein Ort sein, an dem man nicht nur isst, sondern Streetfood-Kultur als echtes Erlebnis genießt. Die entspannte Atmosphäre zwischen den Trucks lädt dazu ein, gemeinsam mit Freunden oder der Familie auf Entdeckungstour zu gehen und sich von vielen weiteren Ständen überraschen zu lassen, die hier noch nicht verraten werden.

Erlebniscatering auch für Ihre Veranstaltung



Firmenevents, Private Feiern
für jeden Anlass den passenden Rahmen

- Foodtrucks
- Service
- Getränke
- Eventmodule

alles aus einer Hand...

Unverbindlich anfragen. 02941/29879-0

eventwerk
LIPPSTADT

Fotos: Eventwerk Lippstadt



„DIE WILDESTE SAISON DEINES LEBENS“

Safariland Stukenbrock startet mit Neuheiten und Überraschungen in das Jahr 2026

Wenn am 28. März die Tore des Safariland Stukenbrock öffnen, erwartet die Besucher mehr als nur ein neuer Jahrgang: Teile des Parks erstrahlen in neuem Gewand, und neue Live-Shows versprechen kurzweilige Unterhaltung. Was genau sich hinter den Kulissen verändert hat, wird erst kurz vor der Eröffnung enthüllt – die Spannung steigt.

Auge in Auge mit Löwen, Giraffen und Elefanten

Das Safariland Stukenbrock ist seit über 55 Jahren eine feste Größe unter den deutschen Freizeitparks – und ein Erlebnis, das seinesgleichen sucht. Auf der Autosafari fahren Besucher mitten durch das Löwenland und am beeindruckenden Tal der Elefanten vorbei. Dabei kann es durchaus passieren, dass eine neugierige Giraffe ihren Kopf durch das geöffnete Autofenster streckt. Jede Safari ist ein Unikat – kein Besuch gleicht dem anderen.

Nach dem Safari-Abenteuer wartet der großzügige Freizeitpark mit rund 30 Attraktionen, einem Indoor-Spielpark und tollen Live-Shows auf große und kleine Entdecker. Wer kein eigenes Auto hat, steigt einfach in einen der Safaribusse und erlebt die wilden Tiere aus nächster Nähe.

Artenschutz mit Herz und Verantwortung

Im Safariland Stukenbrock leben die Tiere in natürlichen Gruppenstrukturen und haben viel Platz. Als anerkannter zoologischer Garten engagiert sich der Park aktiv im Artenschutz – unter anderem für das Überleben von Geparden, südafrikanischen Nashörnern und Elefanten in Kenia. Der Besuch im Safariland ist damit nicht nur Freizeitspaß, sondern auch ein Beitrag zum Schutz bedrohter Arten.

Familienfreundlich – auch beim Preis

„Das Safariland Stukenbrock ist ein Freizeitpark, der für alle da sein soll – und dafür ist ein fair kalkulierter Preis besonders wichtig“, betont die Geschäftsführung. Dieses Versprechen ist Programm: Familienfreundlichkeit zeigt sich im Safariland nicht nur im Angebot, sondern auch an der Kasse.

Übernachten im Erlebnisresort – mit Löwenwecker inklusive

Für Familien mit längerer Anreise oder besonders Abenteuerlustige bietet das Erlebnisresort mitten im Park die perfekte Ergänzung. Hier übernachten Gäste umgeben von der Geräuschkulisse der Wildnis – und werden morgens vom Löwengebrüll geweckt. Das Resort eröffnet gemeinsam mit dem Park am 28. März.

Tickets online unter www.safariland-stukenbrock.de oder an der Tageskasse.

Saison 2026:

28. März bis 1. November 2026 täglich 10-18 Uhr*

Kassenschluss und letzte Safaridurchfahrt: 16 Uhr

Schließungstage: 20.-22.04., 15.-18.06., 22.-25.06., 14.-17.09., 21.-24.09.26

*Änderungen witterungsbedingt vorbehalten

Informationen

Telefon: 05207-952410

Mail: info@safariland-stukenbrock.de

Erlebnisresort-Buchungen

Telefon: 05207-952415

Mail: rezeption@safariland-stukenbrock.de



GEWINNEN SIE 3 x 2 TAGES-FREIKARTEN

Einfach eine Postkarte oder eine E-Mail an:
Redaktion HEGGEMANNMEDIEN GmbH
Stichwort „SAFARILAND 2026“

33175 Bad Lippspringe
info@heggemannmedien.de
Einsendeschluss: 02. April 2026.
Das Losverfahren entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Finnland

AUSZEIT IM GLÜCKLICHSTEN

LAND DER WELT



„Ruska“ ist das finnische Wort für die Herbstfärbung der Bäume. Der Herbst ist für die Finnen die Zeit der Naturaktivitäten, denn das walddreichste Land Europas bietet viel Raum zum Wandern und Zelten oder Pilze und Beeren sammeln in

freier Natur. Rund 75 Prozent der Gesamtfläche des Landes ist dabei von Wald bedeckt – so lässt sich die dunkle Jahreszeit in spektakulärer Naturkulisse also besonders eindrucksvoll in Finnland erleben.

Naturparks in Jyväskylä

Der Herbst ist eine Zeit der Stille – eine Zeit, in der viele einen Schritt zurücktreten und zur inneren Ruhe gelangen. Der perfekte Zeitpunkt also, um Wanderungen an frischer Luft und in wunderschöner, herbstlicher Naturkulisse zu unternehmen. Die Region Jyväskylä in Mittelfinnland bietet Naturfreunden dabei eine atemberaubende Seennatur und gleich vier Nationalparks. Besucherinnen und Besucher können hier der Natur besonders nahe sein und zwischen abwechslungsreichen Naturlandschaften wählen: Ob Felsbrocken, Sumpfgebiete, strömende Flüsse oder blauen Seen – die Region fasziniert Erholungs- sowie Abenteuersuchende.

Zauber der Nordlichter in Nordlappland

Größere Inspirationen, kühler Zauber und unvergleichliche Momente: Eine Finnlandreise in den kälteren Monaten lohnt sich aus mehreren guten Gründen. Wer die Nordlichter hautnah erleben möchte, findet in Nordlappland eine spektakuläre Kulisse – und mit Glasiglus übernachtet man direkt unter dem farbenfrohen Lichtermeer. Zwischen September und März taucht der Himmel bei fast jeder zweiten klaren Nacht Besucherinnen und Besucher in ein lebendiges Farbspiel ein. Die Nordlichter tanzen in Grün, Blau, Violett und Gold – ein Once-in-a-Lifetime-Erlebnis, das sich in den Erinnerungen festbrennt.

Aurora Borealis vom Bett aus erleben

Man muss die Nordlichter nicht jagen, um sie zu sehen. In Finnland kann man unter dem Sternenhimmel einschlafen – in Glasdachkabinen und luxuriösen Suiten, die speziell fürs Sternegucken konzipiert wurden. Modernster Komfort trifft hier auf eine arktische Landschaft in ihrer pursten Form. Von der Wärme des Bettes aus blickt man direkt nach oben und erlebt das Spektakel, ohne sich in Kälte oder Hektik zu begeben.

Von Rovaniemi am Polarkreis über die Fjälls von Levi, Pyhä und Salla bis hinunter in Lakeland – Finnland bietet einige der weltweit besten Glasunterkünfte und Hotels für Nordlichtfans. Ob romantische Nacht unter den Sternen, Familienabenteuer in der Wildnis oder nachhaltiges Design-Erlebnis – die Aurora bleibt von August bis in den späten Frühling die Hauptdarstellerin. (djd)



kassel airport



 **via nova**
reisen . erleben

Erlebnisreise Lappland

Direktflug ab Kassel

06.01.–11.01.27
(Ferientermin)
20.02.–25.02.27

inkl. Husky • Rentier • Eisbaden • Schneeschuhwandern • 4* Hotel • Reiseleitung

Jetzt informieren & buchen:
www.vianova-urlaub.de • 03643 4933510

Reiseveranstalter im Sinne des Gesetzes: vianova GmbH, In der Buttergrube 1, 99428 Weimar. Es gelten die AGB des Veranstalters.

6 Tage Flugreise
ab **1.799,-**

127 OUTDOOR-ERLEBNISSE IM BÜRENER LAND



Berthold Ackfeld (Touristik-Gemeinschaft Bürener Land e.V.), Bernhard Funke (Hauptsponsor Volksbank Büren-Salzhausen), Alexander Menke und Kerstin Salerno (beide Stadtmarketing Büren) präsentieren das Wandermagazin 2026. Foto: Stadt Büren

Tierpark
NADERMANN

...TIERISCH WAS
ERLEBEN

Freut euch auf tierische
Begegnungen und einen großen
Abenteuerspielplatz.

Unser Bistro versorgt euch täglich mit
warmen & kalten Speisen und Getränken.

Ein rundum TIERISCH TOLLER Tag
im Tierpark Nadermann.

SAISONSTART
07. MÄRZ
2026

ÖFFNUNGSZEITEN

Täglich von 10.00
bis 18.00 Uhr

(In den Sommerferien NRW bis 19.00 Uhr,
ab 26.10.26 bis 17.00 Uhr geöffnet)

Hunde dürfen an der Leine kostenfrei mit in
den Tierpark. Parken ist kostenfrei.

Folgt uns
gerne auf



Tierpark Nadermann

Graphörster Weg 5 | 33129 Delbrück-Schöning

Tel.: 0175 - 40 83 764 | info@tierpark-nadermann.de

www.tierpark-nadermann.de

Das neue Wandermagazin Bürener Land 2026

Ein deutliches Zeichen für Outdoor-Begeisterte setzt Büren mit dem neuen Wandermagazin 2026. Mit einem Umfang und einer Angebotsvielfalt, die im weiten Umkreis ihresgleichen sucht, festigt das Bürener Land seinen Ruf als führende Wanderregion und stolzes „Tor zum Sauerland“.

Das Magazin ist eine Art Tourenplaner, der von leichten Steigungen bis hin zu anspruchsvollen Pfaden alles bietet. Besonders hervorzuheben ist der Qualitätswanderweg im Ringelsteiner Wald, der Wandererlebnisse auf zertifiziert hohem Niveau verspricht. Eines der Highlights im Wanderjahr 2026 ist der 29. Bürener Wandertag, der am 3. Mai direkt in Büren stattfindet. Die beliebten Trainingswanderungen und „Frisch-auf-ins-Wochenende“-Termine bereiten optimal auf die Wandersaison vor. Abgerundet wird das Programm mit Single-Wanderungen, After-Work-Touren, familienfreundlichen Ausflügen, Gesundheitswanderungen u. v. m. Mit der Wanderwoche im Herbst wird auch in der zweiten Jahreshälfte ein mehrtätiges Erlebnis für alle geboten, die die Region (noch) besser kennenlernen möchten.

Mit einer sehr großen Anzahl an Veranstaltungen zeigt das Magazin, dass Büren und Wandern ganz selbstverständlich zusammengehören. Das Magazin erhält man beim Stadtmarketing und im Bürgerbüro der Stadt Büren. Wer lieber papierlos unterwegs ist, findet das gesamte Programm auch online unter www.wandern-in-bueren.de.



Spannende Geschichten im Schloss!

Als die Waldecker das Geld selber machten

Eine spannende Reise in das benachbarte Bad Arolsen – ehemalige Hauptstadt des Waldecker Landes und Sitz der fürstlichen Familie zu Waldeck und Pyrmont. Die 800-jährige Herrschaft hat es mit sich gebracht, dass zu den Rechten eines Regenten auch das Prägen von Münzen gehörte.

Dem sensiblen Thema „Geld“ möchte sich das Residenzschloss Arolsen in diesem Jahr widmen. Die „Staatskasse“ ist seit vielen Jahren fester Bestandteil der Kinderführung „Ich sehe was, was du nicht siehst“. Am 28. März, 4. und 11. April geht es wieder los um 11 Uhr. Spannende Geschichten um die Erziehung der Kinder am fürstlichen Hof.

Mit dem Tag der Burgen & Schlösser in der Grimm-Heimat Nordhessen am 26. April startet die Sonderausstellung „Als die Waldecker das Geld selber machten“. Erstmals werden historische Münzen der Grafen und Fürsten zu Waldeck und Pyrmont in den Räumen der Jagd- und Militärgeschichte im Residenzschloss Arolsen ausgestellt. Die Münzen sind während der Öffnungszeiten bis zum 1. November

zu sehen. Möglich ist die Sonderausstellung durch die Kooperation mit der Sparkassenstiftung Waldeck-Frankenberg.

Geschichtlich interessierte Gäste mit Ausdauer können am 11. April ab 11 Uhr auf Grand Tour gehen, mindestens 2 Stunden Bildungsreise im Residenzschloss mit Schlosskapelle – die einzige Möglichkeit, die Kapelle in einer Führung zu sehen.

Viele weitere Informationen und Tickets finden sich auf der Webseite 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 auch online möglich.

Schlossführungen:

April bis zum 1. Sonntag im November täglich 10 bis 16 Uhr

November bis März
Mi. bis Sa. 14 bis 17 Uhr
So. + Winterferien täglich 11 bis 16 Uhr

Letzte Führung jeweils 16 Uhr
Themenführungen auf der Webseite. Alle Führungen außerhalb der Öffnungszeiten nach vorheriger Anmeldung möglich.

Dauerausstellung Waldeck'sche Jagd- und Militärgeschichte und Alhambra.

**Sonderausstellung über Waldecker Münzen
vom 26.04. bis 01.11.2026**

AUF HISTORISCHEN PFADEN DURCH SOEST

Geschichten, Mythen und Soester Frauenpersönlichkeiten

St. Petri Kirchturm,
Foto: Wirtschaft &
Marketing Soest



Führungen
auch außerhalb
der Öffnungszeiten
nach vorheriger
Vereinbarung

Bewundern, Begreifen ... BESUCHEN.

Entdecken Sie die Magie der Orgel im **ersten Orgelmuseum Deutschlands** – Erleben, Mitmachen und Ausprobieren für die ganze Familie. Gewinnen Sie Einblicke in handwerkliche Entstehung, Klanguaufbau und Funktion sowie Geschichte der Königin der Instrumente.

**Klangwelten erkunden, Tasten drücken –
Staunen garantiert!**

Orgelmuseum Borgentreich

Marktstraße 6 | D-34434 Borgentreich | Telefon 05643 339 oder 8090

Öffnungszeiten: Do – So 14:00 – 17:00 Uhr, Sa 10:00 – 12:00 Uhr
Von November bis März nur Samstag und Sonntag geöffnet.

www.orgelmuseum-borgentreich.de

**Mitmach
Museum**

Mit vielen attraktiven
Stationen zum
Ausprobieren

Der Monat März bietet ganz neue "Wege" auf denen man Soest im Rahmen einer geführten Tour erleben kann.

So kann man sich am Sonntag, dem 1. März, beim Frauen-Stadtrundgang „Als hätte es uns nie gegeben..." gemeinsam mit einer Gästeführerin auf die geschichtlichen Spuren von Soester Frauen begeben, die in der traditionellen Geschichtsschreibung viel zu selten vorkommen. Der zweistündige Rundgang – bei dem selbstverständlich auch Männer herzlich willkommen sind – startet um 14.30 Uhr vor der Tourist Information in der historischen Teichsmühle, die Teilnahmegebühren liegen bei 14,00 Euro pro Person.

Ein weiteres Highlight im März ist die Führung „Soester Sagen“, die am Freitag, 20. März, um 15.00 Uhr stattfindet. Während dieses rund zweistündigen Rundgangs werden die Teilnehmenden in die geheimnisvolle Welt der Soester Mythen, Legenden und alten Überlieferungen entführt. Erzählt wird unter anderem vom Türmer der Petrikirche, von der sagenumwobenen Schwarzen Hand aus Alt St. Thomä, vom großen Gott von Soest sowie von weiteren rätselhaften Begebenheiten, die sich im Laufe der Jahrhunderte um die Stadt ranken. Die Führung verbindet historische Orte mit lebendigen Erzählungen und lässt Soests Vergangenheit auf atmosphärische Weise wieder aufleben. Die Teilnahmegebühr liegt ebenfalls bei 14,00 Euro pro Person.

Darüber hinaus finden jeden Samstag um 14.30 Uhr sowie von April bis einschließlich Oktober zusätzlich auch mittwochs und donnerstags um 11.30 Uhr öffentliche Altstadtführungen statt. Die Teilnahmegebühr hierfür liegt bei 10,00 Euro pro Person, Treffpunkt ist an der Tourist Information.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist für alle Führungen der Ticketkauf vorab notwendig. Am bequemsten geht das per Online-Buchung über den Stadtführungs-Ticket-Shop auf der Homepage www.so-ist-soest.de. Darüber hinaus ist ein Ticket- oder Gutschein-Kauf auch persönlich vor Ort in der Tourist Information in der historischen Teichsmühle möglich.

Heilige heilende Myrrhe

VON BIBLISCHER MYSTIK ZU BEWÄHRTER MEDIZIN

Myrrhe hat sich über Jahrtausende hinweg als medizinischer Allrounder etabliert: Das kostbare Harz war bereits in der Antike so wertvoll wie Gold und galt nicht nur als Symbol des Göttlichen, sondern wurde über alle Epochen hinweg als vielseitiges Heilmittel eingesetzt. Heute hat Myrrhe ihre mystisch-religiöse Aura gegen einen festen Platz in der Pharmazie und Medizin getauscht. Die „Arzneipflanze des Jahres 2021“ hilft gegen eine Vielzahl von Darmbeschwerden und in der Mundpflege – das wurde in zahlreichen Untersuchungen wissenschaftlich belegt.

Vom Duftstoff zur Wunderwaffe

Was machte die mystische Myrrhe in der Medizingeschichte so unverzichtbar? Das aromatische Harz des Myrrhenbaums war nicht nur ein begehrter Duftstoff und wertvolle Gabe, sondern wurde in zahlreichen alten Kulturen – von Ägypten bis China – besonders aufgrund seines breiten pharmazeutischen Wirkspektrums zur Wundbehandlung und Linderung von Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Bereits unsere Vorfahren wussten: Myrrhe besitzt besonders starke entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften. Für die Ägypter galt Myrrhe als „antiseptische Wunderwaffe“ – insbesondere in Zusammenhang mit der Einbalsamierung und Mumifizierung.

Etablierte Arzneipflanze bei Darmbeschwerden und in der Mundpflege

In der modernen Medizin hat Myrrhe ihren Platz als effektives Mittel gefunden – besonders als Allrounder bei Verdauungsbeschwerden, der für ein gutes Bauchgefühl und Ruhe im Darm sorgt. Pflanzliche Kombinationsarzneimittel vereinen heilende Myrrhe mit bewährten anderen Heilpflanzen, die beruhigend und regulierend wirken, um Symptome wie Durchfall, Blähungen und Krämpfe natürlich zu lindern. Diese drei Leitsymptome treten u. a. bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen und Reizdarmsyndrom auf. Hinzu kommt der etablierte Einsatz zur Pflege des (entzündeten) Mund-Rachen-Raums. Hier überzeugt Myrrhe in pflanzlichen Mundsprays – kombiniert mit weiteren natürlich-bewährten pflegenden, antientzündlichen sowie antibakteriellen und antiviralen Inhaltsstoffen. (akz-o)



Von biblischer Mystik zu etabliertem
Arzneimittel: heilendes Myrrhenharz
Foto: akz-o

Zahnärzte im Hochstift

Ingo Holischeck und Dr. Cordula Roggon M.Sc.

Wir bieten das gesamte Spektrum moderner
Zahnmedizin an. Besondere Schwerpunkte sind:

- Implantologie
- Kinder- und Jugendzahnheilkunde
- Prophylaxe / Parodontologie
- Vollnarkose/Sedierung
- Funktionsanalyse und Schienentherapie

Wir freuen uns auf Ihren Besuch !!!

**Wir wünschen Ihnen frohe
Ostern und eine schöne Frühlingszeit!**

Zahnärzte am Lippesee • Ostenländerstr. 9 • 33106 Paderborn

Zahnärzte an der Königstraße • Königstr. 1 • 33142 Büren

Telefon: 0151 - 20 70 37 64

VERÄNDERUNG BEGINNT BEI DER IDENTITÄT

NEUAUSRICHTUNG – VON INNEN NACH AUSSEN

Viele Menschen spüren den Wunsch nach Veränderung – und bleiben dennoch in alten Mustern gefangen. Der Grund: Transformation wird oft zu groß gedacht. Statt radikaler Umbrüche braucht es vor allem bewusste Schritte, klare Selbstreflexion und den Mut, gewohnte Komfortzonen regelmäßig zu verlassen. „Am Ende handeln wir immer so, wie wir glauben zu sein“, sagt Mentalcoach Michael von Kunhardt. „Nachhaltige Transformation beginnt aber nicht bei der Formulierung von Zielen, sondern bei der Arbeit an der eigenen Identität.“ Mit kleinen Alltagsimpulsen lässt sich der innere Autopilot abschalten und der persönliche Kurs neu justieren.

Identitätsbasiert denken statt Vorhaben sammeln

Klassische Vorsätze lauten oft: „Ich will mehr Sport machen.“ Identitätsarbeit setzt tiefer an: „Ich bin jemand, der sich um seinen Körper kümmert.“ Der Unterschied ist subtil, aber entscheidend, denn Vorhaben brauchen Motivation – die innere Haltung steuert Entscheidungen automatisch. „Wenn das Selbstbild klarer wird, entstehen Handlungen aus Stimmigkeit und Leichtigkeit, nicht aus Disziplin“, weiß Michael von Kunhardt. „Wer sich als gesundheitsbewusste Person versteht, fragt nicht mehr, ob Bewegung heute stattfindet, sondern wie sie ganz konkret aussehen kann.“

Veränderung beginnt im Kleinen

Der Mensch liebt Gewohnheiten – doch sie halten häufig fest. Wer Routinen gelegentlich gezielt bricht, aktiviert neue Denk- und Verhaltensmuster. „Es geht darum, bestimmt Dinge im Alltag radikal anders zu machen und somit Veränderung zu üben“, erläutert der Experte. Kleine, bewusste Abweichungen vom Tagesablauf wie ein anderer Arbeitsweg, ein neues Morgenritual oder zehn Minuten tägliche Bewegung können eingefahrene Strukturen in Bewegung bringen.



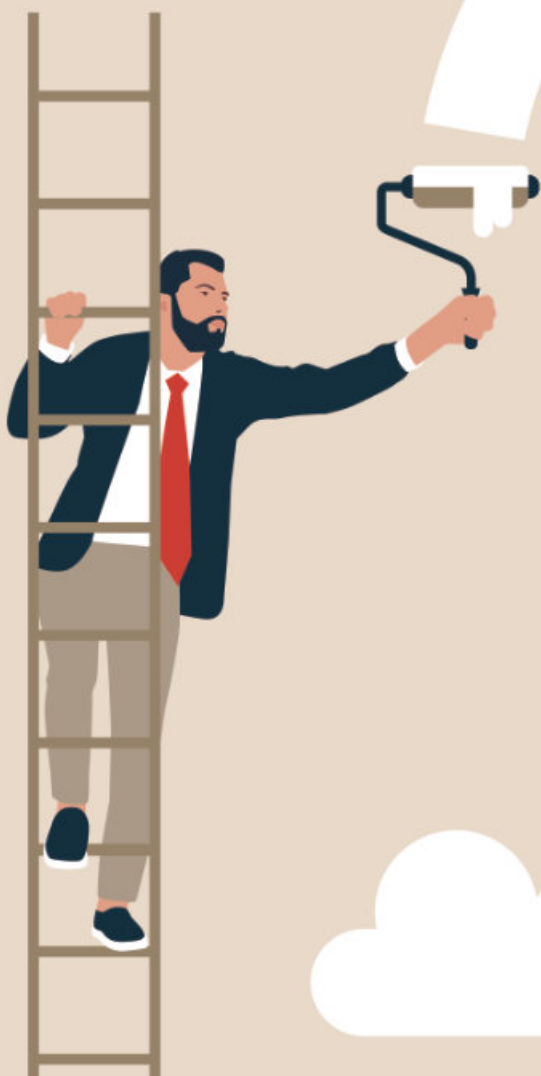
Was will ich wirklich – und wer will ich sein?

Transformation setzt Reflexion voraus. Wer nicht weiß, wohin er will, bleibt nur im Reagieren stecken und es ist reiner Zufall, ob er dort ankommt, wo es ihm gefällt. „Entscheidend ist, sich regelmäßig mit den eigenen Werten, Zielen und inneren Antreibern auseinanderzusetzen“, weiß der Mentalcoach. „Dabei zeigen sich oft überraschend eindeutige Muster.“ Die Reflexion über Fragen wie „Was gibt mir Energie, was zieht sie ab?“ ist kein Luxus, sondern eine Voraussetzung dafür, Entscheidungen zu treffen, die zum gewünschten Selbstbild passen.

Vermeidungsverhalten verstehen Menschen meiden nicht ohne Grund bestimmte Situationen. Häufig liegt dort die Angst vor Ablehnung, Konflikt oder Kontrollverlust, manchmal ist es auch die Bindung an ein altes Selbstbild, das nicht infrage gestellt werden soll. Doch genau dort liegen häufig Entwicklungschancen. „Wer erkennt, was er vermeidet und warum, gewinnt Handlungsspielraum zurück“, rät Michael von Kunhardt. „Wenn das ‚Warum‘ klar wird, entsteht Wahlfreiheit: So kann sich bewusst entschieden werden, den alten Mustern zu folgen oder das gewünschte Selbst zu verwirklichen.“

Mut in machbaren Dosen trainieren

Echte Veränderung braucht Auseinandersetzung, aber nicht als radikalen Umbruch. „Sogenannte Mini-Konfrontationen bauen




WOHLFÜHLEN · ENTSPANNEN · DURCHATMEN

Osterangebot

vom 28.03. bis 12.04.2026:

10er Karte + 1 Besuch gratis = 90,00 €
5er Karte + 1 Besuch gratis = 54,00 €



**Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie
schöne und erholsame Ostertage!**

Selbstwirksamkeit in alltagstauglichen Portionen auf“, erklärt der Profi. „Das kann bedeuten, die eigene Meinung früher oder öfter auszusprechen, eine Bitte klarer zu formulieren oder eine Grenze zu setzen, die sonst geschluckt worden wäre.“ Solche kleinen Schritte sind wie Trainingsreize: Sie stärken das Vertrauen, um auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Das eigene Narrativ neu erzählen: Sprache formt Identität

Menschen leben nach den Geschichten, die sie über sich selbst erzählen – oft jahrelang, ohne sie zu hinterfragen. Sätze wie „Ich war schon immer schlecht organisiert“ oder „Ich bin einfach keine sportliche Person“ wirken unterschwellig wie ein Mantra und beeinflussen Verhalten, bevor überhaupt bewusst entschieden wird. Identitätsarbeit heißt nicht, sich etwas schönzureden,

sondern die eigene Geschichteentwicklungsfähig zu machen, zum Beispiel indem aus „Ich kann das nicht“ ein „Ich lerne das“ wird. „Wer seine Sprache verändert, beeinflusst sein Selbstbild – und wer sein Selbstbild verändert, transformiert sein Verhalten“, resümiert Michael von Kunhardt.

Michael von Kunhardt ist Speaker, Mentalcoach und Experte für Spitzenleistungen und mentale Stärke. Er arbeitet mit Profisportlern, Nationalmannschaften und Olympiasiegern ebenso wie mit internationalen Top-Unternehmen und DAX-40-Konzernen. Der Erfahrungsschatz des diplomierten Wirtschaftswissenschaftlers mit zusätzlichem Studium in Sport und Soziologie gründet auf einer langjährigen Erfahrung im Leistungssport: 15 Jahre Hockey-Bundesliga, mehrfacher Deutscher Meister sowie seit 2011 kontinuierlich Spieler der Senioren-Hockeynationalmannschaft.

POWER STATT ERSCHÖPFUNG

Neue Kraft tanken mit der richtigen Nährstoff-Balance im Körper

Wo ist sie nur hin – die Leichtigkeit des Seins? Die Frage stellt sich so manchem, wenn Morgen für Morgen aus dem Spiegel ein müdes Gesicht zurückschaut, die Haare kraftlos herunterhängen und womöglich auch der Rücken schmerzt. Kommen tagsüber Symptome wie Nervosität, Stressempfindlichkeit oder Konzentrationsprobleme hinzu, kann es auch daran liegen, dass der Körper wahrscheinlich übersäuert ist. Denn unser Level an Vitalität hängt auch vom Säure-Basen-Haushalt ab.

Auf den Säure-Basen-Ausgleich achten

Dazu erklärt Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Jürgen Vormann: „An sich reguliert der Körper den Säure-Basen-Haushalt ständig wie ein strenger Buchhalter über Puffersysteme und Ausscheidung über die Niere. Doch unsere typisch deutsche Ernährung mit viel Fleisch, Wurst, Milchprodukten, Brot und Nudeln kann dieses Gleichgewicht kippen. Denn diese Lebensmittel werden im Stoffwechsel zu Säure abgebaut.“ Es ist darum gerade bei Dauermüdigkeit und Erschöpfung wichtig, den Speiseplan unter die Lupe zu nehmen und auf ausreichend basische Lebensmittel zu achten. Das sind beispielsweise Kartoffeln, Gemüse, Obst, Kräuter, Pilze, Keimlinge, Samen, Mandeln und Nüsse.

Studien bestätigen Effekte

Saures wie Zitronen, Limonen, Orangen oder Grapefruits macht übrigens nicht sauer. Ganz im Gegenteil. Durch Mineralstoffe, etwa Kalium und Magnesium, punkten sie sogar auf dem Basenkonto. Auch basische Mineralstoffe können so zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Gleichgewicht beitragen und zu gefühlt mehr Vitalität. „Studienergebnisse der Charité Berlin zeigen, dass eine 4-wöchige Therapie die Pufferkapazitäten erhöht. Das bedeutet, überschüssige Säure kann besser neutralisiert werden“, so Vormann.

Leckere Rezepte, gesunder Lebensstil

Zudem ist es sinnvoll, Säurebildner, also Brot, Pasta, Käse, Fleisch oder Fisch, eine Zeit lang nur in geringen Mengen zu essen. Mehr Tipps, Infos und Rezeptideen dazu finden sich auch unter www.basica.com. Unterstützend sollte man zudem auf Stressausgleich wie Sport und Yoga setzen, auf genügend Schlaf und auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten. So kann die Müdigkeit bald nachlassen und die Energie zurückkehren. (djd)



Ihre
Zahnarztpraxis
in Paderborn

Dr. med. dent.
Rainer Weber
Zahnarzt
Tel.: 05251 5 88 79
Detmolder Str. 8
33102 Paderborn

Mo Di Do
8.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
Mi 8.00 - 13.00 Uhr
Fr 8.00 - 13.00 Uhr

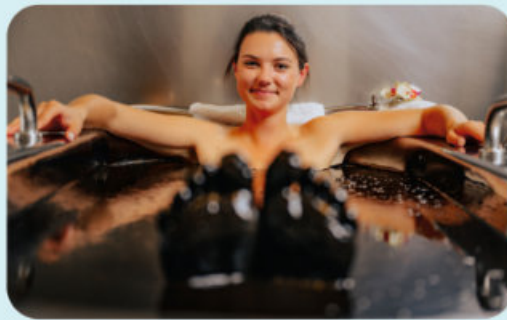
Familienzeit aktiv genießen - mit einer guten Ernährung und gezielter Mineralstoffversorgung gelingt es leichter.
Foto: DJD/Basica/PantherMedia/nd3000



GRÄFLICHE KLINIKEN
GRÄFLICHES GESUNDHEITSZENTRUM

WELLNESS *trifft* GESUNDHEIT

Seit über 240 Jahren: Wohlbefinden für Körper und Seele



MOORANWENDUNGEN UND HYDROTHERAPIE
MASSAGEN UND PHYSIOTHERAPIE
LOGOPÄDIE UND ERGOTHERAPIE
FITNESS UND ENTSPANNUNG
AMBULANTE BADEKUREN



JETZT BUCHEN
und Körper und
Seele verwöhnen



GRÄFLICHES GESUNDHEITSZENTRUM

Im Bad, 33014 Bad Driburg

+49 5253 95-23700 · info@graefliches-gesundheitszentrum.de





MEHR BEWEGUNG, weniger Beschwerden

Viele Senioren unterschätzen, wie wichtig Bewegung mit zunehmendem Alter ist. Denn Spaziergänge, ausgedehnte Radtouren oder Tageswanderungen machen fit, heben die Laune und verleihen Energie. Zudem kann leichter Sport den typischen Alterserscheinungen Arthritis, Osteoporose und Arthrose vorbeugen. Die Muskeln werden gestärkt, Gelenkbeschwerden lassen nach. Aber auch die geistige Gesundheit wird durch regelmäßige Aktivitäten an der frischen Luft gefördert. Nicht nur können depressive Leiden verringert werden - auch Demenz- und Alzheimererkrankungen wird vorgebeugt.

Was viele nicht wissen: ein trainierter Beckenboden wirkt Inkontinenz entgegen. Jeder möchte Blasenprobleme vermeiden, aber nur wenige kümmern sich aktiv um Prävention. Wer den ersten Schritt macht, um regelmäßig in Bewegung zu kommen, beugt Inkontinenz aktiv vor. Ältere Menschen sollten es ruhig angehen lassen, sich nicht übernehmen und zunächst kurze Ausflüge, zu Fuß oder auf dem Rad, planen. Wenn dies gut läuft, kann die Strecke nach und nach verlängert werden. Wer wiederkehrende Unternehmungen mit Freunden plant, bleibt länger motiviert und wird schon bald merken, wie gut die Bewegung nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist tut. (txn)

Bewegung fördert das Wohlbefinden und trägt zu einer gesunden Lebensweise bei. Altersbedingte Beschwerden wie Inkontinenz lassen sich durch regelmäßige Aktivitäten lindern. Foto: txn, stok-broker/123rf/Seni



Nah am Menschen





ZUSAMMENHANG ZWISCHEN HÖRVERLUST UND DEMENZ

Hörverlust ist ein natürlicher Teil des Alterungsprozesses – doch seine Auswirkungen auf die geistige Gesundheit werden häufig unterschätzt. Viele Menschen gewöhnen sich an ihr nachlassendes Gehör und verzichten auf eine Behandlung. Ein gefährlicher Irrtum, warnt Dr. med. Manfred Strässle, einer der führenden Präventionsmediziner Deutschlands: „Ein gutes Hörvermögen ist ein zentrales Element der Gesundheitsvorsorge – ein Hörgerät wirkt wie eine Anti-Aging-Kur für Körper und Geist.“ Zahlreiche internationale Studien belegen inzwischen den engen Zusammenhang zwischen unbehandeltem Hörverlust und einem erhöhten Demenzrisiko. Wer schlecht hört, muss sich in Gesprächen stärker konzentrieren, erlebt schneller geistige Erschöpfung und zieht sich häufiger sozial zurück. Diese Isolation führt zu einer verringerten geistigen Stimulation – ein entscheidender Risikofaktor für Demenz. „Gespräche und akustische Reize sind die Nahrung des Gehirns“, so Dr. Strässle. „Wer diese dauerhaft meidet, entzieht seinem Geist wichtige Lebensenergie.“

Hörgeräte zur Demenzvorsorge

Forschungsergebnisse aus den USA und Taiwan zeigen seit 2025 den Zusammenhang zwischen Hörverlust und Demenz. Selbst die Eurotrack Hörstudie 2025 weist nachdrücklich auf die frühzeitige Versorgung mit Hörgeräten hin. Der positive Einfluss von Hörgeräten auf die geistige Fitness ist wissenschaftlich nachgewiesen. Moderne Hörgeräte bieten verbessertes Sprachverstehen plus spürbare Erleichterungen im Alltag. Sie reduzieren Kommunikationsstress, fördern erholsamen Schlaf und erhöhen die Sicherheit. Dr. Strässle ist selbst Hörgeräteträger und unterstreicht aus eigener Erfahrung: „Ein Hörgerät bringt Lebensqualität zurück. Es stärkt das mentale, emotionale und körperliche Wohlbefinden.“ Dabei verweist er auf die Homepage von audibene (www.audibene.de), die fundierte Aufklärung über die Vorteile moderner Hörsysteme bietet – inklusive Video und persönlicher Beratung. Wer rechtzeitig handelt, schützt sein Gehör – und beugt einer Demenz aktiv vor. Denn: Gutes Hören ist Training fürs Gehirn – und geistige Bewegung bedeutet Lebensqualität. (akz)

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

Die Produktpalette umfasst Isolierglas für exzellenten Schallschutz, erhöhten Schutz vor Glasbruch und wirksamen Wärmeschutz. Foto: FINEO/akzo

HOHER RAUMKOMFORT DURCH GLASAUSTAUSCH

Energieeffizientes und ressourcenschonendes Bauen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Vakuumisolierglas bietet hier ganz neue Möglichkeiten für Bauherren, die Wert auf klares Design, Nachhaltigkeit und hohen Raumkomfort legen.

Zuallererst überzeugt Vakuumisolierglas durch seine ausgezeichnete Wärmedämmung. Mit U-Werten von 0,7 bis 0,45 W/(m²K) in der Hybrid-Ausführung erreicht und übertrifft es die Leistung einer Dreifachverglasung. Die leichten und mit 6,7 Millimetern ultraschlanken Gläser verbinden ästhetisches Design mit hoher Funktionalität und sind in diversen Spezialausführungen erhältlich.

Für die Klimaregulierung in Räumen mit großen Glasflächen oder Südfassaden eignet sich das Sonnenschutzglas Fineo Solar Control. Es weist 59 Prozent der Sonneneinstrahlung ab, während 73 Prozent des sichtbaren Tageslichts durch das Glas gelangen. So bleiben Innenräume auch an warmen Tagen sowohl lichtdurchflutet als auch wohltemperiert. Zusätzlich senken diese Eigenschaften deutlich den Energiebedarf für Beleuchtung und Klimaanlage.

Ob an vielbefahrenen Straßen oder in dicht besiedelten Stadtgebieten – Fineo Akustik schafft Oasen der Ruhe. Mit einer Schalldämmleistung bis 39 dB reduziert es störende Außengeräusche und sorgt für eine entspannte, angenehme Atmosphäre im Haus.



WALDEYER
FENSTER+HAUSTÜREN

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

QUALITÄT NACH MASS, SERVICE UND BERATUNG



Vakuumisolierglas eignet sich sowohl für den Glastausch als auch für elegante und hoch lichtdurchlässige Fensteransichten im Neubau. Foto: FINEO/akz-oa

Diese hocheffiziente Zweifachverglasung kombiniert Vakuumglas mit Funktionsglas und erreicht dadurch herausragende Werte in Schall- und Wärmedämmung – ideal sowohl für anspruchsvolle Neubauten als auch die energetische Sanierung. Mit einer Gesamtdicke von nur 22 bis 34 Millimetern und einem exzellenten U-Wert von $0,45 \text{ W}/(\text{m}^2\text{K})$ eignet es sich besonders für urbane Lagen mit hohem Lärmschutzbedarf sowie für Regionen mit stark schwankenden Temperaturen und strengen Wintern. Die schlanke Bauweise ermöglicht zudem einen unkomplizierten Austausch in bestehende Rahmen – ganz ohne aufwendige Umbaumaßnahmen.

Bei der Nachhaltigkeit geht der in Belgien ansässige Hersteller voran. Vakuumisolierglas ist zu 100 % recycelbar und hat eine Lebensdauer von mindestens 60 Jahren – was den ökologischen Fußabdruck erheblich reduziert. Auch die außergewöhnlich lange Garantie von 20 Jahren ist in der Fensterbranche einzigartig. (akz)

PREUSS RAUMGESTALTUNG

Wir machen aus Räumen Lieblingsorte!

Gardinen
Gardinenwaschservice
Sonnenschutz
Bodenbeläge

Teppichreinigung
Kettelservice
Kleinpolterei

**WIR SIND
UMGEZOGEN!**

Julius Preuss GmbH & Co. KG
Frankfurter Weg 30 · Paderborn · Tel.: 05251 71744

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

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

Mit einem Dusch-WC wird das Badezimmer zum Wohlfühlort: Die Intimreinigung mit sauberem, warmem Wasser sorgt für ein Gefühl von Frische und Reinheit. Foto: djd/Toto

WENN KOMFORT UND BARRIEREFREIHEIT HAND IN HAND GEHEN

Wer heute sein Badezimmer renoviert, denkt längst nicht nur an Stil und Design. Auch Komfort und Barrierefreiheit spielen eine immer größere Rolle. Schließlich soll das Bad nicht nur heute, sondern auch morgen ein Ort sein, an dem man sich gerne aufhält – unabhängig vom Alter oder der körperlichen Verfassung.

Sauberkeit auf Knopfdruck

Ein Highlight moderner Badgestaltung ist das Dusch-WC, wie es zum Beispiel vom japanischen Hersteller Toto unter dem Namen Washlet angeboten wird. Das WC mit Bidetfunktion vereint Hygiene, Komfort und Wohlbefinden. Die Intimreinigung mit sauberem, warmem Wasser sorgt für ein Gefühl von Frische und Reinheit und ist darüber hinaus hygienischer als die mit Toilettenpapier. Zusätzliche Funktionen wie ein beheizbarer Sitz, eine Ladydusche oder die Bedienung per Fernbedienung machen den täglichen Gang zur Toilette noch komfortabler.

Ein Dusch-WC ist für jedes Zuhause geeignet

Ein Dusch-WC lässt sich nicht nur in Neubauten, sondern auch nachträglich in bestehende Badezimmer integrieren. So kann

man etwa bei der Renovierung die nötigen Anschlüsse einplanen, damit geschulte Fachkräfte später problemlos das vorhandene WC durch eine Duschtoilette ersetzen können – auch in Mietwohnungen. Auf www.my-washlet.de beispielsweise gibt es weitere Informationen rund um die Installation eines Dusch-WCs sowie die Möglichkeit, hierfür Handwerker in der Nähe zu finden.

Sorgt für Unabhängigkeit bis ins hohe Alter – und kann Beschwerden lindern

Ein Dusch-WC leistet einen wichtigen Beitrag zur Selbstständigkeit. Die Bedienung per Knopfdruck ermöglicht es, die Toilette ohne fremde Hilfe zu nutzen. Menschen mit Bewegungseinschränkungen – und das betrifft nicht nur ältere Menschen – gewinnen so mehr Sicherheit und Unabhängigkeit im Alltag. Der sanfte Wasserstrahl kann zudem Beschwerden beim Toilettengang verbessern und Erkrankungen wie Hämorrhoiden lindern. In Japan wurde im Sommer 2025 sogar eine Wellness-toilette vorgestellt. Diese Entwicklung zeigt, wie weit man dort bereits ist und welche Bedeutung gesundheitsfördernde Sanitärprodukte in Zukunft auch hierzulande haben werden. (djd)



BADGALERIE BLOME

Badsanierung

fester Preis · fester Termin · alles aus einer Hand



HAUSMESSE

Jetzt inspirieren lassen · Eintritt frei

Samstag · 21. März 2026 · 10 - 18 Uhr

Sonntag · 22. März 2026 · 11 - 18 Uhr



Persönliche Beratung
den ganzen Tag

Fachvorträge jeweils
11:30 & 15:30 Uhr



Gewinnspiel
Schätzspiel vor Ort

*Sie haben
Fragen?
Unser Team
steht für
Sie bereit!*



Highlight für Kinder
Baumädchen Sandra Hunke
lädt ein zur Bastelstunde
Sonntag 22. März 2026
von 13 - 15 Uhr



Um Ihr leibliches Wohl

kümmert sich der
SV Sudhagen

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

WARUM DIE TREPPE OFT MEHR LICHT BRAUCHT ALS GEDACHT

Die eigenen vier Wände gelten gemeinhin als Ort der Sicherheit und Geborgenheit. Die Zahlen der Unfallstatistik sprechen jedoch eine andere Sprache: Jährlich ereignen sich in Deutschland Millionen von Haushaltsunfällen, gut 80 Prozent davon sind laut Robert Koch-Institut auf Stürze zurückzuführen. Insbesondere auf Treppenstufen kann es allzu schnell zu Fehltritten mit schmerzhaften Folgen kommen. Rutschige Oberflächen oder lose Teppichkanten können ebenso zum Verhängnis werden wie eine unzureichende Beleuchtung. Dunkle Ecken und harte Schattenwürfe auf den Stufen führen schnell dazu, dass Abstände falsch eingeschätzt werden oder die letzte Stufe im Halbdunkel komplett übersehen wird.

Schritt für Schritt gut ausgeleuchtet

Gutes Licht kann derartige Gefahren minimieren und für mehr Sicherheit zu Hause sorgen. Dabei gehen die technischen Möglichkeiten weit über das herkömmliche Deckenlicht hinaus. Eine gute Idee ist es, die Beleuchtung genau dorthin zu führen, wo die Trittsicherheit entscheidend ist: direkt an der Stufe. Flexibel verlegbare Stripes wie das System MaxLED Stair von Paulmann lassen sich wahlweise als direkte Stufenbeleuchtung, als Seitenakzent oder dezent am Handlauf und an der Treppenwange befestigen. Ein entscheidender Faktor für mehr Sicherheit im Alltag ist die Automatisierung. Wer nachts schlaftrunken die Treppe betritt, sucht oft vergeblich nach dem Lichtschalter. Hier setzen kabellose Funk-Bewegungsmelder an, die eine Erfassung von über vier Metern gewährleisten und die Lichtquelle von selbst aktivieren, sobald sich eine Person nähert. Angenehm fürs Auge und gleichzeitig dekorativ ist ein spezieller Effekt: Die sogenannte Lightwave-Funktion lässt das Licht stufenweise und sanft aufleuchten.

Einfache Montage ohne Werkzeug

Kaum jemand möchte für besseres Licht alle Wände im Treppenhaus aufstemmen, um nachträglich Kabel zu verlegen, schon gar nicht in einer Mietwohnung. Gerade bei der nachträglichen Installation von Beleuchtungselementen kommt es daher auf eine einfache Montage möglichst ohne Werkzeug an. Tipp: Bei der Auswahl darauf achten, dass die LED-Stripes einfach über eine ohnehin vorhandene Steckdose mit Strom versorgt werden können. Unter www.paulmann.de etwa finden sich mehr Tipps für sicheres Licht im Treppenhaus. Nützlich sind dabei unter anderem die individuellen Einstellmöglichkeiten von der Helligkeit bis zur Leuchtdauer. Auch die Geschwindigkeit, mit welcher die Lichtwelle die Treppe entlangläuft, ist variabel einstellbar. (djd)

Metallbau Spieker

GmbH & Co. KG

**Handwerksgeschäft
SEIT 1873**

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

Otto-Stadler-Straße 13
33100 Paderborn





Fliesen Studio Schröder

Rainer Schröder
Fliesen-, Platten- und Mosaiklegermeister



Fliesen-Studio |
Fliesen-Ausstellung

Showroom 76
Lippstädter Straße 76
33129 Delbrück
Tel. 05250 71 50
info@fliesenstudio-schroeder.de
www.fliesenstudio-schroeder.de



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



VonVon den Treppenstufen bis zum Handlauf lassen sich LED-Stripes flexibel platzieren. Foto: djd/Paulmann

OSTER- QUARKTÖRTCHEN

WIR
L(I)EBEN
LECKER



6
Stück

1
Stunde

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen. Eiweißsteif schlagen, dann 40 g Bio-Puderzucker unter Rühren einrieseln lassen. Eigelb mit übrigem Bio-Puderzucker und Salz dickcremig und hellaufschlagen. Mehl und Stärke darüber sieben. Mit 1/3 vom Eischneevorsichtig unterheben. Übrigen Eischnee in 2 Portionen locker unterheben. Biskuit als Rechteck (ca. 24 x 32 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.
2. Biskuit herausnehmen, auf ein Kuchengitter stützen und Backpapier abziehen, auskühlen lassen. Dann dicht an dicht 12 Taler in Größe der Desserttringe ausstechen.
3. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Mandarinen auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei Saft auffangen. Quark mit 2 EL Saft und Bio-Puderzucker verrühren. 2 EL Saft erhitzen. Gelatine aus Zucker und darin auflösen. 1 EL Quarkcreme unterrühren, dann diese Masse unter die übrige Quarkcreme ziehen. Kühl stellen, bis sie zu gelieren beginnt.
4. Sahne steif schlagen. Mit Mandarinen unter die Quarkcreme heben. Je einen Biskuitteller in jeden Desserttring legen. Quarkmasse einfüllen, mit übrigen Biskuitaltern bedecken und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden oder über Nacht gelieren lassen.
5. Vor dem Servieren Desserttringe ablösen. Törtchen mit Bio-Puderzucker bestäuben und mit Gänseblümchen, Minze und nach Belieben Ostereiern verzieren.

ZUTATEN

Für den Biskuit:

- 3 zimmerwarme Eier (Größe M)
- 100 g SweetFamily Bio-Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 75 g Dinkelmehl (Type 630)
- 25 g Speisestärke

Für die Creme:

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 Dose Mandarinenfilets (175 g Abtropfgewicht)
- 500 g Magerquark
- 60 g SweetFamily Bio-Puderzucker
- 100 g Schlagsahne

Außerdem:

- etwas SweetFamily Bio-Puderzucker
- Gänseblümchen und Minzblättchen
- pastellfarbige Ostereier oder überzogene Mandeln
- 6 Desserttringe (7-8 cm Durchmesser, 6-8 cm hoch)

SÜSSER OSTERKUCHEN

ZUTATEN

50 g Zucker
50 g weiche Butter
1 Prise Salz
¼ Mark einer Vanilleschote
1 Msp. Zitronenabrieb
1 Msp. Orangenabrieb
1 Ei
40 g Mehl
20 g Stärke
1 Msp. Backpulver

ZUBEREITUNG

Zucker, Butter, Salz, Vanille, Zitronen- und Orangenabrieb leicht schaumig rühren. Nach und nach die Eier unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver durchsieben, mischen und unter die Masse laufen lassen. Anschließend den Teig in die mit STÄDTER Back-Trennspray eingesprühte oder in die eingefettete und mit Mehl bestäubte Backform einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze (155 °C Umluft) ca. 15-20 Min. backen. Den Kuchen nach dem Backen ca. 15 Min. in der Form abkühlen lassen, mit einem Messer gegebenenfalls oben gerade schneiden und anschließend vorsichtig aus der Form lösen. Danach vollständig auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Rezept und Foto: STÄDTER

WIR
L(I)EBEN
LECKER

SAFRAN-QUINOA SALATBOWL

3-4
Port.

Quinoa gründlich unter fließendem Wasser heiß abspülen, dann mit 700 ml natürlichem Mineralwasser, Safranfäden und einer Prise Salz in einen Topf geben, aufkochen und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze garen. Anschließend ausdampfen lassen.

Rote Bete schälen, in Spalten schneiden, mit geschmolzener Ghee und Salz vermengen und im Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten rösten.

Feldsalat waschen und trocken schleudern. Eine Avocado von Kern und Schale lösen, grob zerkleinern und mit 30 ml Plose Mineralwasser, Olivenöl und Limettensaft pürieren, mit gemahlenden Koriandersamen und Salz abschmecken.

Safran-Quinoa mit Feldsalat und gerösteter roter Bete auf Tellern anrichten. Restliche Avocado in Streifen schneiden und auf die Teller verteilen. Salat mit Avocadodressing, Kresse und gehackten Mandeln verfeinert servieren.

ZUTATEN

- 250 g Quinoa
- 730 ml Plose Mineralwasser Naturale
- 1 Msp. Safranfäden
- 1 Prise Salz
- 400 g frische rote Bete
- 1 TL Ghee
- 1 Prise Salz
- 50 g Feldsalat
- 1,5 Avocados
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL frischer Limettensaft
- 1 Prise gemahlene Koriandersamen
- 1 Beet Kresse
- 1 Handvoll gehackte Mandeln

4
Port.

PULLED SALMON SANDWICH

ZUBEREITUNG

1. Die Räucherbrettchen 1 Stunde lang in Wasser einweichen.
2. Die Wacholderbeeren zerquetschen und mit Salz und Zucker in einem Liter Wasser mischen. Die Lachsfilets in die Mischung legen und eine Stunde lang im Kühlschrank marinieren lassen. Die Lachsfilets mit kaltem Wasser abspülen und vorsichtig trockentupfen.
3. Die grünen Kräuter fein hacken.
4. Die Lachsfilets auf den Räucherbrettern anrichten und mit der Hälfte des Dills und der Schale von 1 Zitrone bestreuen. Die Räucherbretter mit dem Lachs für 20 bis 30 Minuten auf die White Fire Grillplatte legen, bis der Lachs schön heiß geräuchert ist.
5. Die Brötchen halbieren, mit Olivenöl einreiben und anrösten.
6. Die Zitronen halbieren und mit dem Fruchtfleisch auf der Platte grillen. Die Mango würfeln und goldbraun rösten.
7. Joghurt und Mayonnaise mit den restlichen grünen Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Den heißen geräucherten Lachs zerdrücken. Das Brötchen mit Kräutermayonnaise, Salat, Lachs und Mango belegen und mit der Kresse und ein paar Stücken Frühlingszwiebel abschließen. Mit der gerösteten Zitrone beträufeln und servieren.

ZUTATEN

- 2 White Fire Zedernholz-Räucherbrettchen
- 300 g Lachsfilet mit Haut
- 70 g Meersalz
- 20 g Zucker
- 8 Wacholderbeeren
- 2 Zitronen
- 75 g Vollfettjoghurt
- 75 g Mayonnaise
- 40 g Dill
- 20 g Schnittlauch
- 20 g Basilikum
- 20 g Kresse oder junge Sprossen
- 1 feste Mango
- 100 g gemischter Kopfsalat
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Mehrkornbrötchen

Räucherei
in der **Emsquellaue**



**FISCHZUCHTANLAGEN
ANGELTEICHE · HOFLADEN**

**TOLLE RÄUCHERFISCH-SPEZIALITÄTEN
UND VIELES MEHR!**

DIREKTVERKAUF:

Montag - Sonntag: 7 bis 17 Uhr

FRISCHFISCH:

- Regenbogenforelle ganz • Filet
- Lachsforelle ganz • Filet
- Saibling ganz • Filet

RÄUCHERWARE:

- Regenbogenforelle heiß geräuchert
- Lachsforelle heiß & kalt geräuchert
- Saibling heiß geräuchert
- Aal • Heibutt • Scholle • Makrele
- Spezial: Lachsforellencreme • Bratheringe



**HELMUTS STINKEFISCH
ÖFFNET TÜR UND TOR!**

**Bredemeiersweg 33 • 33161 Hövelhof
Tel 05257 5727 • www.raeucherei-ems.de**

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





Stefan und Simon Rasch

Hase Hollywood und das Geheimnis des Drachenlandes

Eine Erzählung wie ein leises Gebet

208 farbige Seiten, Hardcover mit Heißfolienprägung und Lesebändchen

ISBN 978-3-9505678-0-9

Hasenfrosch Verlag

28,70 Euro

In Hase Hollywood und das Geheimnis des Drachenlandes (Hasenfrosch Verlag) nimmt das Familien-Autorenteam seine Leser:innen mit auf eine fantastische Abenteuerreise – voller Humor, Herz und mit über 250 bezaubernden Aquarell-Illustrationen. Der schüchterne Hase Hollywood und seine Freunde betreiben ein kleines Gasthaus in einer

einsamen Bucht am Ende der Welt. Eines Tages taucht ein gefürchteter Piratenkapitän bei ihnen auf und vergisst doch glatt seinen Seesack unter dem Tisch. Darin entdecken sie eine alte Karte und einen geheimnisvollen rosa Glitzerball. Und damit beginnt eine verrückte Reise mit Drachen, Hexen, einem Lokomotiven-Dampfschiff-Rennauto und sogar einem halben Einhorn. Dieses Kinderbuch entführt von der ersten Seite an in eine eigenständige, fantasievolle Welt voller Überraschungen, reich an Wortwitz und gespickt mit originellen Einfällen aus Kindersicht. „Hase Hollywood“ entstand über vier Jahre hinweg in liebevoller analoger Handarbeit, mit zahlreichen verspielten Details auf jeder Seite. Hochwertig und nachhaltig nach dem Cradle-to-Cradle-Standard produziert, setzt das Buch einen bewussten Gegenentwurf zu immer schnelleren Veröffentlichungen und zur kurzlebigen Contentflut unserer Zeit.

Lia Rivers

Connected

Sprache der Seelen

512 Seiten, Taschenbuch

ISBN 978-3-69259-008-0

Kuneli Verlag

14,99 Euro

Wenn Träume gefährlich werden: Gebürtige und langjährige Paderbornerin startet mit „Sprache der Seelen“ ihre Romantasy-Reihe.

Dunkle Wolken ziehen auf. Der Wind lässt die Blätter im Wald hin und her tanzen. Grellgelbe Augen blitzen angriffslustig zwischen moosbewachsenen Felsen hervor, während ganz in der Nähe ein Mädchen lebt, das glaubt, ihr Leben sei ganz normal. Genau hier beginnt „Sprache der Seelen“, das Debüt von Lia Rivers. Unter diesem Pseudonym schrieb die gebürtige und langjährige Paderbornerin Karin Rattay ihren ersten Roman, den Auftakt der Reihe „Connected“, für die sie bereits im Kuneli-Verlag unter Vertrag steht.

Im Mittelpunkt steht die 16-jährige Katy, die in einem Kinderheim in Rhode Island aufwächst und bis zu ihrem Geburtstag glaubt, ein ganz normales Mädchen zu sein. Doch als sie nachts von alpträumen Visionen heimgesucht wird, gerät ihr bisheriges Leben aus den Fugen. Gemeinsam mit ihrer besten Freundin Yuna und dem geheimnisvollen Finn versucht sie herauszufinden, was hinter diesen Träumen steckt – bis in Katy unerwartete Kräfte erwachen. Sie trägt ein Geheimnis in sich, das das Potenzial hat, die Welt zu verändern.



Verlosung 3 Bücher

Zur Teilnahme eine E-Mail mit dem Betreff „Verlosung Hase Hollywood“ an info@heggemannmedien.de senden. Einsendeschluss: 09. März 2026. Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



FEIERT MIT UNS!

Am 1. Mai auf dem Gelände der
JOSEFS Brauerei in Bad Lippspringe



Am 1. Mai feiern wir mit dem
"Tag der Arbeit" unseren
Namensgeber "Josef", den
Schutzpatron der Arbeiter und
natürlich den Beginn des
Wonnemonats Mai.

BRINGT GUTE LAUNE MIT!

Für leckeres Essen, Trinken,
Musik, eine Kinderhüpfburg,
gutes Wetter und viele
Überraschungen sorgt das
Team der JOSEFS Brauerei.



**Freitag, 1. Mai
ab 10 Uhr
bei JOSEFS in
Bad Lippspringe**

GUTES TRINKEN. GUTES TUN!