

LEBEN

Mai/Juni 2026 | Ausgabe 69



im Paderborner Land



FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS

FUSSBALL-SOMMER 2026

GARTENZEIT

BAUEN & WOHNEN

Stefano Marino, Spieler des SC Paderborn, bei der Aufstiegsfeier am Rathaus

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](https://www.elements-show.de)

welt

**Service-
Champions**

im erlebten Kundenservice

**Nr. 1
ELEMENTS**

Im Ranking:
13 Badausstatter
[service-champions.de](https://www.service-champions.de)
10|2025

Für Marktforschung und Auswertung
verantwortlich: ServicePolice GmbH



*Trainer des SC Paderborn,
Ralf Kettemann, beim Eintrag
ins Goldene Buch der Stadt*

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die Freiluftsaison hat begonnen. Lange Tage und warme Temperaturen ziehen uns wieder ins Freie, wir genießen die sonnigen Tage und freuen uns an der farbenfrohen Vegetation.

Im Jahr der Fußball-WM hat unser regionaler Fußballverein für viel gute Laune gesorgt. Der dritte Aufstieg in die 1. Bundesliga ist gelungen. Begeisterung im Paderborner Land und jede Menge glückliche Fans feierten ausgiebig diesen tollen Erfolg der Mannschaft des SC Paderborn 07.

Auf den folgenden Seiten finden Sie wie gewohnt Ausflugstipps im Umland für eine kleine Auszeit vom Alltagsgeschehen. Unter anderem gibt es Märchen von Sieglinde Schröder, die zu einer ganz besonderen Stadtführung in Bad Lippspringe anregen. Für die Hobbygärtner gibt es Anregungen zur Gestaltung und Pflege von den heimischen Profis. Natürlich haben wir auch wieder Rezeptideen für den Genuss in fröhlicher Runde, die zum Sommer passen, zusammengestellt. Vielleicht ist ja das Richtige für Sie dabei.

Nun wünschen wir Ihnen schöne und entspannte Momente beim Lesen!

Ihr Team vom
„LEBEN – im Paderborner Land“

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

WE
LOVE
IT

INHALT

03 | EDITORIAL

05 | SC PADERBORN SCHAFFT DIE SENSATION

Grandiose Aufstiegsfeier
Fussballleidenschaft: Neues Mural in the City
Sprachguide Fussball



08 | FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS

Wo die Nordsee entschleunigt
Zwei Freunde unterwegs – Schweinsteiger und Neureuther
Landesgartenschau Archäologiepark Höxter
Erlebnismuseum Sensoria Holzminden
Gartenschaupark Rietberg – Konzerte, Feste, Wasserspaß
Ölmühle Solling feiert Jubiläum
Landesgartenschau Neuss im Juni
Bad Driburg – Edle Tropfen und blühende Gärten
Paderborner Kunstmuseum & Städtische Galerie
Lavendelwochen bei TAOASIS
Bad Lippspringe – Zauber zwischen Wald und Quellen
Deutsches Polizeimuseum Salzkotten
Von Babylon bis zum Mond – LWL-Museum Ziegelei Lage



22 | GARTEN

Gräser – vielfältig, robust und klimafest
Die Launen der dornigen Schönheit bändigen

24 | TIERISCH GUT

Haustiere sicher transportieren
Haustiere vor Zecken schützen

26 | BAUEN & WOHNEN

Das Waldgefühl auf die Terrasse holen
Erholsam Schlafen mit der richtigen Matratze
Lattenroste – unverzichtbar für gutes Liegen

30 | WIR L(I)EBEN LECKER!

Joghurt-Kirsch Eis
Spargelzeit: Sauce Hollandaise
Pfannkuchen mit Erdbeeren
Rosenspritz

35 | BÜCHERTIPP

26



Bauen &
Wohnen

SC PADERBORN SCHAFFT DIE SENSATION

Blau-schwarze Glückseligkeit nach drittem Aufstieg in die Bundesliga



1. Bundesliga! Blau-schwarzes Fußballherz, was willst du mehr? Der SC Paderborn 07 ist zurück im Fußballoberhaus angekommen – zum dritten Mal nach 2014 und 2019. Kein Wunder also, dass die Stadt direkt nach dem Spiel am Montag, den 25. Mai und ganz besonders zur offiziellen Aufstiegsfeier am nächsten Abend auf dem Rathausplatz ein einziges blau-schwarzes Menschenmeer war. Nach dem nervenaufreibenden, aber hochverdienten 2:1-Sieg im entscheidenden Relegationsspiel gegen den VfL Wolfsburg brachen am Montagabend in der heimischen Home Deluxe Arena alle Dämme. Die Zuschauer strömten auf den Rasen, Spieler, Trainerteam und Betreuer lagen sich glücklich in den Armen und feierten im Aufstiegsrausch. Doch dies sollte nur das spontane Feiervorspiel für die noch viel größere Party am nächsten Tag werden.

Denn keine 24 Stunden später, am Dienstag, den 26. Mai verwandelte sich die Paderborner Innenstadt in ein wahres SCP-Märchenland – nur dass dieses Märchen wahr ist. Schätzungsweise 13.500 enthusiastische Anhänger hatten sich vor dem Rathaus versammelt, um gemeinsam eine der größten Sensationen der Vereinsgeschichte zu zelebrieren. Voller Vorfreude warteten die vielen Menschen bei schönstem Sommerwetter schon am späten Nachmittag geduldig auf die Mannschaft. Ein Chor aus tausenden Fankehlen stimmte dabei immer wieder den Kult-Klassiker „Nie mehr zweite Liga“ an und sorgte so für Gänsehaut.

Das Warten hatte ein Ende, als die Aufstiegshelden rund um Trainer Ralf Kettemann gegen 18 Uhr die eigens für den Anlass vor dem Rathaus aufgebaute Bühne betraten. Als die Mannschaft rund um Trainer Ralf Kettemann schließlich gegen 18 Uhr vom Stadionsprecher einzeln auf das Podium gerufen wurden gab es bei den tausenden SCP-Anhängern endgültig kein Halten mehr. Die Spieler liefen einzeln aus dem Rathaus auf die Bühne und jeder Spielernamen wurde lautstark von den Fans gefeiert, während Spieler sowie Fans gleichermaßen von feierlichem Konfettiregen umhüllt wurden. Ausgestattet mit Sonnenbrillen und den obligatorischen riesigen Weißbieregläsern übernahmen

Grandiose Aufstiegsfeier

die Spieler nacheinander das Mikrophon, um sich bei der riesigen SCP-Menschenmenge für die herausragende Unterstützung über die ganze Saison hinweg zu bedanken und immer wieder Fangesänge anzustimmen, die von den Fans enthusiastisch mitgesungen wurden.

Es folgten ausgelassene Tanzeinlagen, freudestrahlende Umarmungen zwischen Trainerstab und Spielern sowie zünftige Bierduschen, welche nicht nur die Fans trafen, sondern auch den Paderborner Spielern und allen anderen Beteiligten auf der Bühne eine kurze alkoholische Abkühlung verpassten. Auch Trainer Ralf Kettemann blieb nicht verschont.

Die Feier vor dem Rathaus mit der Mannschaft war der emotionale Startschuss für eine rauschende Partynacht. Bis tief in die Nacht feierte die Stadt im Anschluss ausgelassen und friedlich ihren SC Paderborn. Die magischen Momente auf der Bühne werden für Spieler, Trainer, Betreuer sowie Fans nie in Vergessenheit geraten und alle Beteiligten für immer miteinander verbinden.

Schon unmittelbar vor der Feier mit den Fans stand für die komplette Mannschaft des SC Paderborn ein historisches Moment auf der Tagesordnung. Vor Bürgermeister Stefan-Oliver Strate sowie rund 250 geladenen Ehrengästen durfte sich das Aufstiegssteam im Rathaus in das Goldene Buch der Stadt Paderborn eintragen. Den Anfang bei diesem feierlichen Akt machte Vereinspräsident Thomas Sagel, ehe die Spieler folgten und Trainer Ralf Kettemann schließlich die letzte geschichtsträchtige Unterschrift in das Goldene Buch setzte.



*Spieler des SC Paderborn feiern Ihren Aufstieg mit den Fans,
Fotos Aufstiegsfeier: Dennis Roger*

Der Triumph im Relegationsrückspiel

Doc wie kam die Aufstiegssensation am Ende eigentlich zustande? Nach einem 0:0 im Hinspiel beim VfL Wolfsburg war die Spannung vor dem alles entscheidenden Relegations-Rückspiel in Paderborn um den Aufstieg in die Bundesliga in der gesamten Domstadt greifbar und der Optimismus allgegenwärtig. Wer hätte ahnen können, dass Michael Jacksons Song „Thriller“, der beim Einlauf der Teams in der mit 15.000 Zuschauern ausverkauften Paderborner Home Deluxe Arena gespielt wurde, ein Vorbote für das Spiel gegen den VfL Wolfsburg am 25. Mai sein würde? Direkt zu Beginn der Partie wurden die Paderborner Spieler und Fans durch das 0:1 von Wolfsburgs Dzenan Pejcinovic kalt erwischt, bevor eine gelbrote Karte für den Wolfsburger Dänen Joakim Maehle in der 14. Minute den SC Paderborn für das restliche Spiel zum Angreifen einlud. Mit 67 % Ballbesitz, 39:8 Torschüssen und einem xGoals-Wert von 3,47 waren die ostwestfälischen Gastgeber haushoch überlegen und erzielten folgerichtig in der 39. Minute durch SCP-Stürmer Filip Bilbija den verdienten Ausgleich.

Angetrieben durch die famose Fanunterstützung griffen die Paderborner Spieler in der regulären Spielzeit unermüdlich gegen die tapfer verteidigenden Wolfsburger an, hatten aber immer wieder Pech im Abschluss - zweimal trafen sie den Pfosten. Schließlich fiel die Entscheidung in der Verlängerung durch das Tor von Laurin Curda in der 100. Minute. Kurz vor Schluss konnte sich noch SCP-Keeper Dennis Seimen zweimal auszeichnen. Er hielt den Aufstieg in den Schlussminuten fest, bevor der Schlusspfiff gleichzeitig der Anpfiff zum grenzenlosen Paderborner Jubel war.

Ausblick auf die kommende Saison in der 1. Bundesliga

Das erklärte Saisonziel des SC Paderborn für die kommende Erstligasaison ist der Klassenerhalt und um dieses Ziel zu erreichen, setzt der SCP natürlich zum einen auf die Spieler, die den Aufstieg erreicht haben, wird aber zum anderen voraussichtlich auch noch ein paar Neuverpflichtungen tätigen.

Mit einem Etat von einem guten Zweitligisten in der neuen Saison wird man klarer Underdog in der 1. Bundesliga sein. „Wir wollen Spieler verpflichten, die eine Menge Potential mitbringen und sich auch hier weiterentwickeln können“, erklärte Sebastian Lange, Geschäftsführer Sport des SC Paderborn, bei der Saisonabschluss-PK des Vereins und ergänzte: „Klar ist aber auch, dass wir auf ganz entscheidenden Positionen absolute Qualität verpflichten wollen.“ Zudem erhofft man sich weitere Entwicklungssprünge der vielen jungen Spieler im Verein, die den Aufstieg diese Saison möglich gemacht haben. Bisher wurden für die kommende Saison schon Luka Duric (TSG Hoffenheim), Albert Millgramm (1. FC Magdeburg II), Clemens Lippmann (1860 München), Timur Gayret (SC Verl) und Tom Baack (1. FC Nürnberg) verpflichtet. Zudem laufen mit Stürmer Filip Bilbija aktuell Vertragsverlängerungsgespräche.

Dagegen werden Torwart Dennis Seimen, der vom VfB Stuttgart ausgeliehen war, Calvin Brackelmann und David Kinsombi, den Verein zum Saisonende verlassen. Der Verein wird also einen neuen Torwart verpflichten müssen, der laut Sebastian Lange, Geschäftsführer Sport des SC Paderborn, Erfahrung im Profibereich besitzen, aber auch entwicklungsfähig sein und in der Tor- und Raumverteidigung hohe Qualität mitbringen sollte.

Die Mission Klassenerhalt 1. Bundesliga beginnt für den SC Paderborn mit der Saisonöffnung am 4. Juli im Ahornsportpark und vom 12. bis 18. Juli wird die Mannschaft sich im Trainingslager im österreichischen Bad Häring auf die neue Saison vorbereiten.

NEUES MURAL VERBINDET *Stadtgeschichte und Fußballleidenschaft*

Im Rahmen des Stadtjubiläums „Paderborn 1250“ im Jahr 2027 sowie anlässlich des Jubiläums des SC Paderborn 07 ist gemeinsam mit dem „Secret City Fassadenfestival“ des Kulturamts Paderborn ein großformatiges Mural am Rathausplatz Paderborn entstanden.

Das rund zehn mal zwölf Meter große Kunstwerk wurde vom ostwestfälischen Künstler Phillip Uthmann gestaltet und verbindet auf eindrucksvolle Weise Fußballkultur, Stadtidentität und Zukunftsvision. Das Motiv entstand in enger Abstimmung mit dem SCP07 sowie der Fanszene und ist im historischen Hermann-Löns-Stadion angesiedelt.

Im Zentrum des Murals steht ein junger Spieler in einem bewusst zu groß geratenen blau-schwarzen Traditionstrikot. Mit dem Ball am Fuß steht er auf dem Fußballrasen und blickt in Richtung des Historischen Rathauses. Genau dort wurden die Spieler des SCP07 zur Aufstiegsfeier von den Fans empfangen.

Die dargestellte Figur steht dabei nicht nur für den sportlichen Nachwuchs, sondern symbolisch auch für die Fans als „12. Mann“. Das Kunstwerk macht damit die enge Verwurzelung des Vereins in der Stadtgesellschaft mitten im Stadtkern sichtbar. Mit dem Mural erhält der Rathausplatz ein prägendes Kunstwerk im öffentlichen Raum, das sowohl das Stadtjubiläum als auch die besondere Bedeutung des Fußballs für Paderborn auf kreative Weise deutlich macht.



*Ein Blick auf das Mural am Rathausplatz.
Gestaltet vom ostwestfälischen Künstler
Phillip Uthmann, Foto: Dirk Rellecke*

Goal!

STUDIENKREIS VERSCHENKT FUSSBALL-SPRACHGUIDE

Wenn im Sommer in den USA, Kanada und Mexiko der Ball rollt, wird es international – auf dem Platz genauso wie auf den Rängen und vor den Bildschirmen. Passend dazu verschenkt das Nachhilfeeinrichtung Studienkreis jetzt eine neue Broschüre mit dem Titel „Goal! Dein Fußball-Sprachcoach“. Das 64 Seiten starke Heft mit witzigen Illustrationen des bekannten Zeichners Michael Holtschulte liegt ab sofort in den Studienkreis-Nachhilfeschoolen kostenlos zur Abholung bereit. Digital gibt es den Sprachguide auf www.studienkreis.de/can-you-english.

Das Heft vermittelt typische Begriffe und Redewendungen aus der Welt des Fußballs – und das gleich in fünf Sprachen: Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Portugiesisch. Von „goal“ bis „offside“ lernen Schülerinnen und Schüler Vokabeln am besten genau dort, wo sie gebraucht werden: im Gespräch über Spiele, Spieler und Teams. Ergänzt wird der Sprachguide durch kleine Dialoge und anschauliche Übersichten rund um das Spielfeld, Spielregeln und Spielsituationen. So wird Lernen lebendig und direkt anwendbar – nicht nur im Unterricht, sondern auch beim Mitfeiern mit Freunden oder beim eigenen Training.





Wo die Nordsee entschleunigt WATTENMEER, STRAND UND KUNST

Stress und Hektik für kurze Zeit vergessen: Bei vielen steht dieses Bedürfnis ganz oben auf der Urlaubswunschliste. Oft ist ein Aufenthalt an der Nordsee und insbesondere am Wattenmeer damit untrennbar verbunden. Warum? Weil dieser Naturraum auf einzigartige Weise die Möglichkeit bietet, den Alltag auszublenden. Hier, wo Ebbe und Flut den Takt vorgeben und das Licht ständig neue Farben annimmt, liegt das Nordseebad Dangast. Auf einem Geestrücker mit unverbaute Sicht auf den Jadebusen gelegen, gilt Dangast als südliches Tor zum Wattenmeer und somit als idealer Ausgangspunkt, um das einmalige UNESCO-Weltnaturerbe entspannt oder aktiv zu entdecken. Besonders eindrucksvoll gelingt das z. B. während einer Wattwanderung. Erfahrene Guides führen die barfußigen Urlauber nicht nur mit hinein in die faszinierende Landschaft – Klein und Groß erfahren auch Spannendes über Priele und Gezeiten und können auf Tuchfühlung mit Wattwurm, Muschel & Co. gehen. Wer lieber „schlickfrei“ vorankommt, erkundet die Region per Rad – über Deiche, durch Marschwiesen und entlang kunstvoller, von Skulpturen gesäumter Pfade. Und apropos Kunst: Diese ist in

Dangast allgegenwärtig. Ein Spaziergang durch den Ort, der Besuch des Künstlerhauses Franz Radziwill und ein Blick in die Ateliers und Galerien offenbart, wie eng Kunst und Natur hier miteinander verwoben sind. Bis heute inspiriert der Künstlerort mit seiner maritimen Umgebung Kreative zu ihren Werken und bietet Künstlern wie Kunstinteressierten gleichermaßen Raum für Begegnung. Nordsee pur lässt sich dann natürlich am Strand genießen. Aus bunten Strandkörben heraus wandert der Blick über die schimmernde Wattfläche, die Kids buddeln im Sand und gleich nebenan sorgt die Strandbar für kühle Erfrischung und echte Urlaubsstimmung. Den wohlverdienten Happen für zwischendurch halten die Fischbuden mit ihren fangfrischen Leckereien bereit. Noch mehr vom Meer? Das bekommen alle, die ihr Quartier auf dem Strandcampingplatz aufschlagen. Denn im Zelt oder im Wohnwagen, aber auch im nostalgischen Nordseekarren oder im Schlafstrandkorb direkt an der Wasserkante hat man die Nordsee 24/7 unmittelbar vor der Nase. Alle Informationen finden sich unter www.reiseplaza.de sowie www.dangast-epr.de. (epr)

Fotos: epr/Nordseebad Dangast

#ANDERNORDSEERADELN



**Appartementvermietung
Christa Schmitz**

Inh. Regina Vockamm

**Viktoriastr. 1-3
25980 Westerland
Tel. 04651-944130
Mobil 0173-7770200**

www.appartement-schmitz.de

**GESCHENK-
TIPP**
Unser Gutschein
für Ihre
Liebsten!



Draußen ist kein Ort, sondern ein Gefühl

Draußen gelingt die Auszeit vom Alltag. Man kann es mal ruhiger angehen lassen und sich Zeit nehmen für Freundschaft und Gespräche am Lagerfeuer. Jeder definiert sein persönliches Draußen anders – ob beim Kochen im Garten, mit Freunden am Feuer oder mitten in der Natur. Entscheidend ist der Moment, der bleibt.

Zwei Freunde unterwegs

Wenn die Freunde Bastian Schweinsteiger und Felix Neureuther Zeit finden, sich zu sehen, sind sie gerne zusammen unterwegs in der Natur. Am liebsten geht es dann los in Richtung Berge. Im Kofferraum dabei ist Ausrüstung zum Kochen im Freien. „Draußen bedeutet für mich Ruhe, Freiheit und Runterkommen“, sagt Neureuther. Schweinsteiger ergänzt: „Die Natur ist eine echte Kraftquelle. Hier kann man auftanken.“ Ob in den Bergen oder spontan am nächstgelegenen See – entscheidend ist die gemeinsame Zeit.

Spätestens wenn die Mägen knurren wird ein Feuer entfacht: In den Feuerschalen von Petromax wie dem Tyropit brennt es besonders raucharm. Am Dreibein hängt der Dutch Oven aus robustem Gusseisen. Während der eine Gemüse schnippelt, kümmert der andere sich um das Feuer. Wenn die Zeit für einen Tag am See zu knapp ist, reicht manchmal auch schon

ein Abend im Garten an der Feuerschale. Feuer spendet Wärme und bringt Menschen zusammen. Gemeinsam unter den Sternen in die Flammen zu schauen – am besten mit vollem Magen – lädt die Akkus auf. Genau diese Momente sind es, die bleiben.

Das Lieblings-Rezept von Bastian und Felix

Gulasch geht immer! Wurzelgemüse-Gulasch vom Feuer aus dem Petromax Dutch Oven (4 Personen)

800 g Rindergulasch • 2 Handvoll Wurzelgemüse (Karotten, Pastinake, Sellerie) • 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 2 Paprika • Chili nach Geschmack • 2 EL Tomatenmark • 1 TL geräuchertes Paprikapulver • Salz, Pfeffer, Kümmel • 1 l Gemüsebrühe • Öl • frische Kräuter optional

Zubereitung: Fleisch im heißen Dutch Oven rundum anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Gemüse kräftig rösten. Tomatenmark einrühren, würzen, mit Brühe aufgießen, Fleisch zurückgeben. Den Topf etwas höher über das Feuer hängen und bei ruhiger Glut 60–90 Minuten schmoren lassen, gelegentlich umrühren und nach Bedarf Holz nachlegen.

Wenn später alle gemeinsam direkt aus dem Topf essen, wird klar: Ein Tag draußen ist mehr als ein Ausflug. Er ist eine Erinnerung. Und genau die sind es, die bleiben. (epr)





Landesgartenschau­gelände Archäologiepark Stadt Höxter, Foto: D. Ketz

FAMILIENZEIT ZWISCHEN ABENTEUER UND MITTELALTER

Archäologiepark Höxter

Im Archäologiepark Höxter können Familien entspannen und entdecken: Kinder spielen auf dem Abenteuerspielplatz, während Erwachsene im Grünen relaxen. Gleichzeitig lädt eine virtuelle Reise dazu ein, die mittelalterliche Stadt Corvey per Hörspiel und Augmented Reality zu erkunden. Mit App oder Leih-Tablet werden historische Gebäude und Szenen lebendig. Ein Rundgang zeigt archäologische Funde und moderne Forschungsmethoden. Kinder können bei Rallyes und im Sandkasten selbst aktiv werden. In Aktionswochen, Workshops und Ausstellungen erleben Besucher Geschichte hautnah, etwa beim Basteln oder sogar bei Grabungen mit Archäologen.

Von Mai bis August sorgen Konzerte und Events für Unterhaltung. Highlights sind der Mittelaltermarkt „Anno 1250“ und die „DinoLichter“ mit beweglichen Dinosauriern. Zusätzlich gibt es Garten-Workshops, Angebote für Schulklassen und Kindergeburtstage. Kleine und große Besucher können bei den Imkern einen Blick in den Bienenstock werfen und Honig direkt aus der Wabe schmecken. Im Bunten Klassenzimmer werden die Kids kreativ und falten Schmetterlinge und Frösche. Überall gibt es schöne Ecken, in denen man sich gemütlich niederlassen kann – zum Beispiel auf der Blumenwiese oder am mittelalterlichen Rastplatz.

Der Park ist familienfreundlich mit Picknickmöglichkeiten, Bollerwagen-Verleih und barrierearmen Angeboten. Auch der nahe Remtergarten Corvey ist ganzjährig einen Besuch wert. In der Saison 2026 gibt es eine Neuerung: Erstmals können auch Hunde mit in den Archäologiepark genommen werden. Diese dürfen angeleint auf den befestigten Wegen im Park mitgeführt werden. In den Spielbereichen und im Naturgarten sind sie allerdings nicht erlaubt. Für die Tiere wird kein zusätzlicher Eintritt erhoben. Kinder haben freien Eintritt, Erwachsene zahlen 3,50 Euro.

Mit der Bimmelbahn von Corvey in die Stadt

Mit dem Auto fährt man am Schloss Corvey und an der Domäne entlang bis zur Straße „Am Hafen“, dort stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung. Auch die Bimmelbahn pendelt ab Mai wieder zwischen der Höxteraner Altstadt und Corvey (an Wochenenden und Feiertagen immer nachmittags und stündlich).



Fotos: Huxarium Gartenpark Höxter gGmbH



FAMILIENZEIT ZWISCHEN ABENTEUER & MITTELALTER



**ARCHÄOLOGIEPARK
MIT AUGMENTED REALITY**

**ABENTEUER-SPIELPLATZ
IM ARCHÄOLOGIEPARK**



Wunderschöne
PICKNICK-PLÄTZE

**KINDER:
Eintritt
frei!**



Täglich geöffnet
10 – 18 Uhr

www.huxarium-gartenpark.de

**HUXARIUM
GARTENPARK
HÖXTER**

01. MAI – 01. NOVEMBER

Unser Highlight in den Sommerferien

**MITTELALTER-
MARKT
ANNO
1250**
10. – 12. Juli
IM ARCHÄOLO-
GIEPARK



Geschichten der Düfte
und Gewürze aus aller Welt
Stories of fragrances and
spices from around the world

Foto: Sensoria Holzminden

ERLEBNISMUSEUM SENSORIA

Ein Kurztrip für alle Sinne mit Düften, Food-Fotografien und Events

Nur etwa eine Autostunde von Paderborn entfernt befindet sich mit dem Sensoria – Haus der Düfte und Aromen in Holzminden ein außergewöhnliches Ausflugsziel für alle Generationen. Das europaweit einzigartige Erlebnismuseum lädt Besucherinnen und Besucher ein, in die faszinierende Welt der Düfte und Aromen einzutauchen – sinnlich, wissenschaftlich und alltagsnah. Die interaktive Dauerausstellung, eine spannende Sonderausstellung und ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm machen das Sensoria zu einem unterhaltsamen Erlebnis für Familien, Kulturinteressierte sowie Genießerinnen und Genießer.

Ein Highlight ist die Sonderausstellung „Hungry Eyes – Food-Fotografien riechen, hören, fühlen“. Bis zum 31. Oktober 2026 verwandeln die farbintensiven Werke des britischen Fotografen Ellis Parrinder Food-Fotografie in ein multisensorisches Erlebnis. Im Sensoria werden Bilder nicht nur betrachtet: Düfte, Klänge und haptische Elemente eröffnen völlig neue Perspektiven auf Lebensmittel und Genuss. Mit subtilem Humor, überraschenden Motiven und sinnlichen Inszenierungen begeistert die Ausstellung Groß und Klein. Denn Essen verbindet: Jede und jeder hat

eigene Erinnerungen, Geschmäcker und Geschichten im Gepäck.

Mit viel Liebe zum Detail organisiert das Sensoria-Team darüber hinaus ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Unter dem Motto „Düfte. Aromen. Erleben.“ laden Workshops, Tastings und Events ein, noch tiefer in die Welt der Sinne einzutauchen. Vom sommerlichen Cocktail-Tasting über eine Whiskey-Weltreise bis hin zu kulinarischen Workshops wie Pralinenkunst oder Wellnessformaten rund um ätherische Öle bietet Sensoria außergewöhnliche Erlebnisse, die Holzminden auch nach Feierabend oder für einen Kurztrip zu einem lohnenden Ziel machen.

www.sensoria-holzminden.de

Sensoria – Haus der Düfte und Aromen Holzminden
Obere Straße 45
37603 Holzminden

Öffnungszeiten: Dienstag – Sonntag: 10 – 18 Uhr
Preise: Normal: 12 Euro | Ermäßigt: 9 Euro



sensoria  haus der
düfte und aromen
holzminden

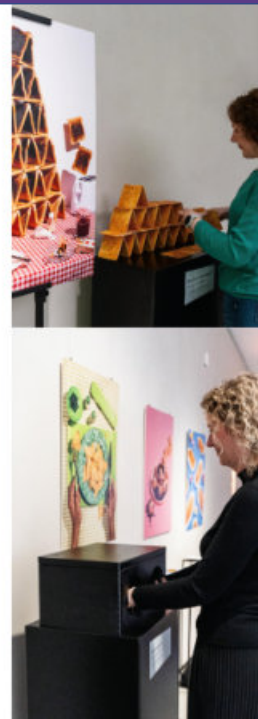
Hungry Eyes Food-Fotografien riechen, hören, fühlen

Sensoria inszeniert Food-Fotografie als sinnliches Erlebnis. Die Arbeiten des britischen Fotokünstlers Ellis Parrinder überschreiten die Grenzen des Sichtbaren - Bilder, die man sieht, riecht, hört, fühlt.

Sonderausstellung
bis 31. Oktober
in Holzminden



sensoria-holzminden.de



GARTENSCHAUPARK RIETBERG KONZERTE, FESTE UND WASSERSPASS IN DEN SOMMERMONATEN



Jubel, Trubel, Heiterkeit: Sommer im GartenschauPark Rietberg. Neben spannenden Spielplätzen warten auch jede Menge coole Veranstaltungen auf die kleinen und großen Besucher. Hier darf getobt, entdeckt und mitgemacht werden – und der Spaßfaktor ist ganz bestimmt hoch.

Junge Musikfreunde freuen sich sicher schon auf das Kinder-Mitmach-Konzert für die ganze Familie mit Kinderliedermacher herrH am Fronleichnamstag, Donnerstag, 4. Juni. Ab 10.30 Uhr bringt herrH seine tierischen Freunde Emma, die Ente, und Raffi, die Giraffe, sowie viel gute Laune mit und steckt alle Besucher mit seiner Fröhlichkeit an. Nach dem coolen Konzert geht es direkt schwungvoll weiter, denn noch bis Sonntag, 7. Juni, ist Europas größter Hüpfburgenpark zu Gast im GartenschauPark.

Neu im Programm ist in diesem Sommer das See- und Campusfest, das am Sonntag, 14. Juni, gefeiert wird. Hier dreht sich alles um Innovationen und Entdeckungen. Während die Kids im Parkteil Mitte Arielle, die Meerjungfrau, treffen können, auf Hüpfburgen toben, an der Wasserbahn ihr Glück versuchen, sich schminken lassen oder bei verschiedenen Mitmachaktionen an Ober- und Untersee teilnehmen können, öffnet auch der soeben vollendete benachbarte Neuland-Campus seine Türen. Hier gibt es spannende Einblicke und auch eine unterhaltsame Physikshow, die Wissenschaft erlebbar macht. Richtig rund geht es auch beim Radio-Gütersloh-Sommerfest am Sonntag, 5. Juli. Im Parkteil Nord wartet ein buntes Programm für die ganze Familie: mit Entdeckerzone, Trommelworkshops, Tanzwettbewerb, mit Spielangeboten, Wild-West-Erlebnisdorf und einem Kinderkonzert mit dem Pia-Nino-Team.

In den Sommerferien sorgt dann für gut sechs Wochen der Wasserspaß für erfrischende Abkühlung an heißen Tagen. Vom 17. Juli bis zum 30. August geht's von der großen Hüpfburg aus direkt ins Wasserbecken, auch kleine Boote und riesige Wasserbälle sorgen für pures Vergnügen. Den Wasserspaß gibt's täglich von 12 bis 19 Uhr im Parkteil Nord.

Erwachsene zahlen 6 Euro für die Tageskarte, Kinder ab 4 Jahren 2 Euro. Jüngere Kinder und Inhaber einer Dauerkarte haben freien Eintritt. Die Nutzung der Hüpfburgen und des Wasserspaß-Angebotes ist während der Woche im Parkeintritt

enthalten, an Wochenenden und Feiertagen zahlen Kinder 3 Euro Sonder-eintritt. In den NRW-Sommerferien gibt es in diesem Jahr die Möglichkeit, eine Sommerferien-Karte zu erwerben. Diese kostet 15 Euro für Erwachsene, 5 Euro für Kids ab 4 Jahren. Die Sommerferien-Karte gibt's ab dem 1. Juli an den Parkeingängen und im Online-Shop auf www.gartenschauPark-rietberg.de.

**SOMMERFERIEN
VOLLER SPASS UND ACTION**

Sichert euch ab dem 01.07. eure
Sommerferien-Karte
gültig in den NRW-Sommerferien im GartenschauPark Rietberg
**15 Euro pro Erwachsenen
5 Euro pro Kind ab 4 Jahren**
Kaufbar an den Parkeingängen, in der Touristikinformation
und unter www.gartenschauPark-rietberg.de

FREIZEIT

Bio-Manufaktur aus dem Weserbergland



Fotos: Ölmühle Solling/Maike Wittreck

Die Ölmühle Solling verarbeitet seit 1996 Ölsaaten und Nüsse aus anerkannt ökologischem Landbau in handwerklicher Tradition zu hochwertigen Bio-Speiseölen und Feinkostspezialitäten. Als Gründerfamilie begleiten Gudrun, Werner, Sebastian und Sarah Baensch die Bio-Manufaktur seit dem ersten Tag. Zum Team gehören heute rund 75 Mitarbeiter. Die Ölmühle liegt direkt an der Weser in Boffzen, nahe der Städte Höxter und Holzminden, zwischen Hannover und Göttingen. Die Qualität der kulinarischen Köstlichkeiten liegt der Manufaktur besonders am Herzen, seit Beginn lautet die Devise „Qualität statt Masse“. Es geht vieles noch handwerklich zu, angefangen von der Auslese der Rohstoffe, über die schonende Ölgewinnung mit kleinen Spindelpressen bis hin zur Filtration und Abfüllung. Alle Spezialitäten werden stets mühlenfrisch und in kleinen Chargen hergestellt. Die wertvollen Öle werden schonend kaltgepresst und nicht chemisch behandelt. Auf diese Weise bleiben der arttypische Geschmack sowie die hohe Qualität der Produkte bestmöglich erhalten.



Die Ölmühle Solling feiert Jubiläum

Besuchen Sie unseren Mühlenladen
in Boffzen sowie Veranstaltungen zum Jubiläum,
zu Gesundheit, Ernährung, Wohlbefinden
und vielem mehr.



Veranstaltungskalender:
oelmuehle-solling.de/events

Unsere Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 – 17.30 Uhr und Sa 9.30 – 14.30 Uhr

Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 3 · 37691 Boffzen



LANDESGARTENSCHAU NEUSS

Bis zum 11. Oktober lädt die Landesgartenschau Neuss Menschen von nah und fern nach Neuss ein. Die Besucher können sich auf eine lebendige und innovative Gartenschau mit herausragenden Ausstellungen, einzigartigen Erlebnissen für alle Sinne und viel rheinischer Herzlichkeit freuen. Es gibt täglich ein abwechslungsreiches Programm. Farbenprächtige Schaugärten, Garteninspirationen und außergewöhnliche Blumenausstellungen laden zum Spazieren und Verweilen ein. Für Sportbegeisterte gibt es Plätze für Ballsport und Fitness, einen Skate Park und einen Dirt Track für BMX- und Mountainbike-Fans. Drei große, zentrale Spielplätze – mit den Themen Römer, Kaninchen und Rennbahn – bieten für Kinder viel Platz zum Toben. Zudem hat die Neusser Landesgartenschau eine einzigartige Charakteristik: Sie findet in direkter Nähe zur Innenstadt statt. Besucher*innen gelangen mit wenigen Schritten ins Zentrum und können die städtischen Attraktionen, wie das Quirinus-Münster, als zusätzliche Qualität eines Gartenschau-Besuchs erleben.

Ein dauerhaftes und nachhaltiges Freizeit- und Naherholungsgebiet mit über 2.200 neuen Bäumen, hunderten Sträuchern und mehr als einem Kilometer Hecken in zentraler Lage zwischen Innenstadt, Hafen und Rhein bietet das „Grüne Herz – Stadtpark Neuss“. Auf einer Fläche von rund 18 Fußballfeldern wurden blüh- und artenreiche Wiesen gesät. Ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm verwandelt den neuen Stadtpark in eine große Bühne. Ob große Show oder kleines Highlight, der ganze Park bietet Raum für Erlebnisse. Sechs Hauptveranstaltungsorte bilden das Herz, doch überall kann etwas passieren. Über 1.000 Veranstaltungen laden zum Staunen, Lachen, Mitmachen und Genießen ein. Von Comedy und Kultur über Sport und Musik bis hin zu Gartenwissen und Bildung: für alle ist etwas dabei.

12. Juni | Martin Schopps

Sein Klassenzimmer ist die Bühne – und dort herrscht Humorpflicht! Der Lehrer mit Mikro! Schopps begeistert mit Alltagscomedy zwischen Klassenbuch, Familienwahnsinn und kölschem Witz.

19. Juni | BOUNCE – Bon Jovi Tribute

Livin' on a Prayer – live, laut und leidenschaftlich! Deutschlands gefeierte Bon Jovi Tribute Band liefert Rock pur! Mitreißende Show & Gänsehaut-Momente garantiert.

09. Juli | Ingo Appelt – MÄNNER NERVEN STARK

Schonungslos, pointiert und urkomisch: Ingo Appelt treibt mit seinem verbalen Vorschlaghammer den Alltag aus und macht Lachen zum Safe Space - Comedy ab 18!

Noch bis zum 6. Juni findet das renommierte internationale Shakespeare-Festival auf dem Globe Theater am Kulturanger direkt am Haupteingang West/Innenstadt statt.

Verlosung 3 x 2 Karten

Zur Teilnahme eine E-Mail mit dem Betreff „Verlosung LGS Neuss 2026“ an info@heggemannmedien.de senden. Einsendeschluss: 22. Juni.2026. Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Willkommen an Bord!

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

Ü-30 Party - jetzt Tickets sichern
Samstag 01.08.26
von 19:00 - 0:00 Uhr

tägliche Schifffahrt 11 - 17 Uhr

www.moehneseeschifffahrt.de



EDLE TROPFEN UND BLÜHENDE GÄRTEN

Bad Driburg feiert mit dem
3. Winzerfest ein Wochenende der Sinne



Ein gemütliches Winzerfest mit Kulinarik, Livemusik und verkaufsoffenem Sonntag, ein exklusives Winzerdinner mit Showprogramm am Freitag sowie blühende Kleinode am „Tag der Gärten und Parks in Westfalen-Lippe“ - Bad Driburg lädt vom 12. - 14. Juni zu einem Wochenende voller Genuss ein.

Erlesene Weine aus verschiedenen Anbauregionen

Wenn das Klingen von Weingläsern die Luft erfüllt, verwandelt sich Bad Driburgs Fußgängerzone in eine lebendige Genussmeile. Auf dem dritten Winzerfest präsentieren ein Dutzend renommierter Winzer aus namhaften Anbauregionen Deutschlands wie Mosel, Nahe, Pfalz, Franken und Rheinhessen ihre besten Weine. Es ist die perfekte Gelegenheit, in geselliger Runde und im persönlichen Austausch mit den Erzeugern mehr über die Besonderheiten ihrer Reben und Weingüter zu erfahren. Für stimmungsvolle Unterhaltung sorgt ein vielfältiges Musikprogramm und der Einzelhandel lädt am Sonntag von 13 - 18 Uhr zum entspannten Bummeln ein.

Exklusive Küchenparty mit Livemusik am 12. Juni

Einen besonderen Glanzpunkt bildet auch in diesem Jahr das exklusive Winzerdinner als Opening-Veranstaltung am Freitag Abend im historischen Ambiente des Restaurants Pferdestall im Gräflichen Park. Die Teilnehmer erwarten persönliche Weinpräsentationen von acht Winzern, dazu kulinarische Highlights in drei Gängen aus der Showküche sowie schwungvolle Livemusik der Band „Boom Drives Crazy“. Tickets gibt es für 130 € unter www.bad-driburg.com oder direkt in der Tourist Information Bad Driburg.

„Natur & Genuss“ – eine kleine Auszeit

Am 13. & 14. Juni findet zeitgleich der „Tag der Gärten und Parks“ statt und Besucher können blühende Parkanlagen und kleine Gartenparadiese entdecken. Ob bei einem Tagesbesuch oder im Rahmen des Wochenend-Arrangements „Natur & Genuss“ ab 256 € p.P. – Bad Driburg präsentiert sich vom 12. - 14. Juni als ein Ort, an dem Lebensfreude, Gastlichkeit und landschaftliche Schönheit auf einzigartige Weise zusammenfinden.

Foto oben: Teresa Nottelmann, Gräflicher Park;
Foto unten: Bad Driburger Touristik GmbH, I. Jansen



WINZERFEST BAD DRIBURG 12. - 14. JUNI 2026

& TAG DER GÄRTEN & PARKS

Erleben Sie die perfekte Kombination aus edlen Weinen, geselliger Stimmung und blühenden Gärten. 13 Winzer aus namhaften Anbauregionen Deutschlands präsentieren Ihre Weine.

**Regionale Spezialitäten | vielfältiges Musikprogramm
geöffnete Parkanlagen und Privatgärten am 13. + 14. Juni
Fachkundige Führungen am Sonntag**

„NATUR & GENUSS“ | 12.-14. Juni 2026

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- Weinprobe bei einem Winzer Ihrer Wahl (Fr. oder Sa.) auf dem Winzerfest
- Winzerdinner im Restaurant Pferdestall (Fr.)
- Kurkarte (inkl. Eintritt in den Gräflichen Park)

i BAD DRIBURGER TOURISTIK GmbH
Lange Straße 87 | 33014 Bad Driburg | Telefon 05253 9894-0


BAD DRIBURG
GRÄFLICHES HEILBAD

NATUR&GENUSS

2 Ü/F ab
256 €
p.P. im DZ

www.bad-driburg.com

SPANNENDES ENTDECKEN IM **KUNSTMUSEUM** UND IN DER **STÄDTISCHEN GALERIE**

FREIZEIT



Auch im Juni bieten das Kunstmuseum im Marstall und die Städtische Galerie in der Reithalle wieder eine Vielfalt an spannenden Begleitveranstaltungen zu den aktuellen Ausstellungen. Den Beginn macht eine öffentliche Führung am **Sonntag, 7. Juni**, um 13 Uhr durch die Ausstellung „Tanya Poole: the Eyes and the Guide“ im Kunstmuseum. In ihren großformatigen Tusche- und Aquarellmalereien setzt sich die Künstlerin auf poetische Weise mit den vielfältigen Verbindungen von Mensch und Natur auseinander. Ihre Arbeiten sind Ergebnisse von intensiven Recherchen und von persönlichen Begegnungen mit Menschen, Natur und Landschaften. Die Kosten belaufen sich auf fünf Euro pro Person, dabei dauert die Führung circa 60 Minuten. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, der Treffpunkt ist an der Infotheke im Marstall.

Durch die Ausstellung „Joséphine Sagna: I came to slay“ findet **am Mittwoch, 24. Juni**, um 16.30 Uhr eine öffentliche Führung in der Städtischen Galerie in der Reithalle statt. Claudia Rinke, Kuratorin der Ausstellung und Leitung der Städtischen Museen, stellt allen Interessierten die faszinierenden Werke der jungen Künstlerin Joséphine Sagna vor. In ihren expressiven und farbgeprägten Gemälden setzt sie sich mit der Sichtbarkeit und der Selbstdarstellung von Schwarzen Frauen in unserer weißen Mehrheitsgesellschaft auseinander. Die Führung dauert circa 60 Minuten und kostet fünf Euro pro Person. Treffpunkt ist der Infotheke in der Reithalle, eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Am Donnerstag, 25. Juni, findet um 16.30 Uhr das beliebte Format „Macht mit! Die Familienführung im Kunstmuseum“ durch die Ausstellung von Tanya Poole im Kunstmuseum im Marstall statt. Es ist geeignet für Familien mit Kindern ab sechs Jahren. Dabei gehen die Teilnehmenden gemeinsam auf Entdeckungsreise durch die faszinierende Welt der Insekten und Bäume in ihren Kunstwerken. Inspiriert von den Kunstwerken werden die Familien dann selbst kreativ und gestalten ihre eigenen Kunstwerke zum Thema Natur. Die Kosten belaufen sich hierbei auf fünf Euro pro Familie für die circa 90-minütige Veranstaltung. Es ist keine vorherige Anmeldung notwendig, der Treffpunkt ist an der Infotheke im Marstall.

Den Abschluss der Begleitveranstaltungen im Juni bildet der Kinderworkshop „Zwischen Licht und Blättern. Tarnung in der Natur“ **am Freitag, 26. Juni**, um 16 Uhr im Kunstmuseum im Marstall für Kinder ab sieben Jahren. Gemeinsam mit Eleonore Seiferth entdecken die Kinder die faszinierende Welt von Motten, Bäumen und Licht. Dafür schauen sie sich die Kunstwerke von Tanya Poole an und begeben sich auf eine Entdeckungsreise zwischen Kunst und Wissenschaft. In kleinen Mitmachaktionen erleben die Teilnehmer*innen, wie eng Kunst und Natur miteinander verbunden sind. Die Teilnahme an dem circa 60-minütigen Workshop ist kostenlos. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, der Treffpunkt befindet sich an der Infotheke im Marstall.

© Tanya Poole Ein Werk aus der Ausstellung von Tanya Poole: A rush, an earth, a knot (Tetard #1), 2025, Tusche und Aquarell auf Papier, 140 x 200 cm.

Lavendelwochen

15. JUNI BIS 11. JULI

Wenn sich in Lage ein Meer aus leuchtendem Lila über die Felder legt, beginnt bei TAOASIS eine ganz besondere Zeit: Die Lavendelwochen. Seit einigen Jahren blüht hier Deutschlands größtes Lavendelfeld und verwandelt den Firmensitz in eine duftende Sommerlandschaft, die Naturerlebnis, Entspannung und Kultur auf einzigartige Weise verbindet.

Neben Führungen durch den Botanischen Duftgarten und die Tao-Farm werden Konzerte in besonderer Atmosphäre geboten. In dem vielfältigen Programm für Jung und Alt ist für jeden etwas dabei: Yoga-Kurse im Freien zwischen blühendem Lavendel, Mitmach-Events wie z. B. Lavendel selbst pflücken und vieles mehr. Die duftenden Lavendelfelder bieten eine herovorragende Kulisse für Foto-shootings.

TAOASIS ist mehr als nur eine Naturduftmanufaktur. Es ist eine einzigartige Kombination aus Natur, Entspannung und Erlebnis. Neben den wunderbaren Duftnuancen legt TAOASIS Wert auf Nachhaltigkeit und Naturverbundenheit. Ein Erlebnis für alle Altersgruppen.

Neuheit: Genuss Manufaktur

Ein besonderes Highlight in diesem Jahr ist die „Genuss Manufaktur“ im Botanischen Duftgarten. Im stilvoll gestalteten Tiny House direkt am Teich entsteht ein Ort zum Verweilen und Genießen. Passend zur sommerlichen Atmosphäre sorgt der zubereitete Frozen Yogurt für erfrischende Genussmomente.

TAOASIS Natur Duft Manufaktur, Am Duftgarten 1,32791 Lage
www.taoasis.de



Zauber zwischen Wald und Quellen

Bad Lippspringe neu entdeckt - mit Fantasie und Herz

In Bad Lippspringe ist ein außergewöhnlicher Stadtführer entstanden. Die Märchenerzählerin Sieglinde Schröder hat bekannte Sehenswürdigkeiten auf fantasievolle Weise neu erzählt. Das Buch verbindet Stadtplan, Geschichte und Informationen zu einem besonderen Erlebnis für Kinder und Erwachsene. Die märchenhaften Texte führen Leserinnen und Leser durch die Stadt und lassen vertraute Orte in einem neuen Licht erscheinen. Quellen, Wege und historische Plätze werden zu Schauplätzen kleiner Abenteuer und fantasievoller Erzählungen.



© Silke Broger

die Autorin

Sieglinde Schröder

Der Stadtführer richtet sich an Familien, Gäste der Stadt sowie Einheimische oder als kreative Ergänzung für den Schulunterricht. Für alle, die Bad Lippspringe einmal anders erleben möchten. Durch die Verbindung von Märchenwelt und Stadtgeschichte entsteht ein kreativer Zugang zur Kultur, Natur und regionaler Identität. Ziel ist es, Menschen jeden Alters für die Besonderheiten der Stadt zu begeistern und Bad Lippspringe als märchenhaften Erlebnisort erfahrbar zu machen.

Mit viel Kreativität und Liebe zum Detail hat Sieglinde Schröder Geschichte, Kultur und Fantasie miteinander verbunden und macht Bad Lippspringe zu einer Stadt voller Geschichten, die darauf warten gelesen und entdeckt zu werden.

Das Buch ist für 14,90€ erhältlich in Bad Lippspringe bei:
Buchhandlung Waltemode, Inh. Franziska Dobias, Marktstraße 1
Fleischerei Paul Schröder, Friedrichstraße 19
Touristik Information, Lindenstraße 1a

Fotos: © Nicole Ludorff, Mirabella Agentur Bad Pyrmont



Verlosung 1 Buch

Zur Teilnahme eine E-Mail mit dem Betreff „Verlosung Die Lippequelle“ an info@heggemannmedien.de senden.
Einsendeschluss: 26. Juni 2026. Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Deutsches Polizeimuseum IN SALZKOTTEN

Im Deutschen Polizeimuseum in Salzkotten, gegründet 1997 vom ehemaligen Polizei-Hauptkommissar Felix Hoffmann, wandern Besucher durch spannende Spuren der polizeilichen Vergangenheit. Das Museum im alten Bahnhofsgebäude in Salzkotten, erbaut 1850, begeistert Jung und Alt. Gendarme, Gauner, Räuber, Verkehrssünder und Gesindel schreiben hier eine lebendige deutsche Polizeigeschichte vom 19. Jahrhundert bis in die aktuelle Zeit.

Neben Polizeimützen, Abzeichen, Pickelhauben und Uniformen gibt es jede Menge Ausrüstungsgegenstände und Kriminaltechnik verschiedener Epochen von der Handfessel, über die Rufsäule bis zum kettengesteuerten Sprengstoffroboter, ergänzt durch historische Schriftsammlungen und Fernschreiber zu bestaunen. Eine virtuelle Verbrecherjagd, bei der die Funkgeräte benutzt werden dürfen, ermöglicht das Eintauchen in spannende Räuber- und Gendarm-Spiele. Ganoven dingfest machen, eiserne Handschellen anlegen und ab in die Haftzelle in Salzkotten. Hier dürfen sogar Fotos geschossen werden.

Filmproduktionsfirmen bedienen sich gerne an den Exponaten des Museums, deren Vielfalt erstaunlich und der Sammlungsleidenschaft von Felix Hoffmann zu verdanken ist.

Nach dem aufregenden Besuch kann man sich bei Snacks und Getränken in dem angeschlossenen Bistro „Davidswache“ wieder entspannen.

Für Besucher ist das Museum an jedem ersten Sonntag im Monat in der Zeit von 13 bis 17 Uhr geöffnet. Wer eine Gruppenführung vereinbaren oder zu einem anderen Zeitpunkt kommen möchte, kann das unter Tel. 0170/3819938 absprechen.



Fotos: Deutsches Polizeimuseum Salzkotten

VON BABYLON BIS ZUM MOND

LWL-MUSEUM ZIEGELEI LAGE PRÄSENTIERT NEUE DAUERSTELLUNG

Eine moderne Dauerausstellung, ein digitaler Medienguide und neue Wege über das Gelände – mit einem kompletten „Neustart“ geht das LWL-Museum Ziegelei Lage 25 Jahre nach seiner Eröffnung in die Zukunft. Im Mittelpunkt der neuen Präsentation unter dem Titel „Von Babylon bis zum Mond“ stehen Spiele. Am Beispiel von sechs Ziegelbauten aus unterschiedlichen Epochen - vom Turm von Babylon über eine römische Villa und die Siedlung Siekerfelde in Bielefeld bis hin zum Einfamilienhaus in Lippe – können Gäste im Museum des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) spielerisch durch die vergangenen 3.000 Jahre reisen.

Digitale und analoge Spiele für alle Altersstufen bieten neben Spaß jede Menge Informationen über Bauen, Architektur, Wohnen und die Entwicklung ganzer Städte zu unterschiedlichen Zeiten. Zu sehen sind über hundert verschiedene Ziegel – von antiken Exemplaren bis zu einem „Mondziegel“ aus dem Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt. Draußen laden neue Themeninseln dazu ein, das Gelände der ehemaligen Ziegelei individuell zu erkunden.

Die sechs Spielstationen im Hauptgebäude bieten unterschiedliche Erlebnisse für Menschen vom Kindergartenkind bis ins hohe

Erwachsenenalter. Gemeinsam oder auch allein können sich Besucherinnen und Besucher durch die Epochen spielen. Der Ziegel als Zeitzeuge. Egal, um welche Epoche es sich handelt: In jedem Spiel wird vermittelt, welchen Einfluss dieser universale Baustoff auf die Architektur, das Wohnen und das Zusammenleben der Menschen hatte

So können Gäste beispielsweise an Bildschirmen den Tempelturm von Babylon errichten - und im Wettstreit gegeneinander wieder zerstören. Dabei erfahren sie ganz nebenbei Spannendes über die antike Metropole Babylon, über die Bauweise und die Rolle von Tempeln in der damaligen Zeit und die Mythen, die sich bis heute um den Turm ranken, der in Wirklichkeit 90 Meter hoch war. In den sechs runden, mit Glasbausteinen ummauerten „Wissensspeichern“ stecken neben digitaler Technik auch analoge Schätze, darunter ein babylonischer Ziegel aus dem 6. Jahrhundert vor Christus, eines der ältesten Exponate der Ausstellung.

Ein inklusiver Medienguide eröffnet weitere Zugänge mit vertiefenden Informationen, auch auf Englisch, und Videos in Deutscher Gebärdensprache. Mit dem Smartphone können Gäste außerdem ihr eigenes digitales Haus gestalten und in einer Mitmachstadt platzieren.



Fotos: LWL/Harms



WUR
IHR REISEEXPERTE - 8x IN OWL

Fliegen ab

Paderborn



momento
Reisen für mich

Buchung und Beratung in unseren
WUR-Reisebüros und online!

8 Tage ab
€ 899,-



Amalfiküste
13.10. – 20.10.2026

8 Tage ab
€ 949,-



Ischia
13.10. – 20.10.2026

5 Tage ab
€ 699,-



Rom
01.11. – 05.11.2026

TUI ReiseCenter Bielefeld	Telefon 0521 5299630
Ritterstraße 31, 33602 Bielefeld	
TUI ReiseCenter Halle	Telefon 05201 81740
Bahnhofstraße 27, 33790 Halle/Westf.	
TUI ReiseCenter Herford	Telefon 05221 102160
Bäckerstraße 6, 32032 Herford	
TUI ReiseCenter Paderborn	Telefon 05251 28360
Rosenstraße 9, 33098 Paderborn	
TUI Reisebüro Steinhagen	Telefon 05204 9859010
Bahnhofstraße 14, 33803 Steinhagen	
TUI ReiseCenter Versmold	Telefon 05423 95080
Münsterstraße 11, 33775 Versmold	
TUI ReiseCenter Vlotho	Telefon 05733 961880
Lange Straße 127a, 32602 Vlotho	

www.fliegen-ab-paderborn.de

GRÄSER

VIelfÄLTIG, ROBUST UND KLIMAFEST

Wie alle Lebenswelten sind auch Gärten Moden unterworfen. Sie entwickeln Bilder von wünschenswerten Draußenräumen, Bücher und Zeitschriften sind voll davon. Ob es nun eine Outdoorküche braucht, einen Schwimmteich, ausladende Loungelandschaften oder einen Platz für das Trampolin der Kinder, das sind Fragen der persönlichen Ansprüche, der sozialen Erwartungen und der finanziellen Möglichkeiten. Jenseits von diesen Ausstattungsmerkmalen verändert sich aber auch die Lebenswelt Garten selbst. Eine erfreuliche Entwicklung der Neuzeit ist es, den Garten wieder natürlicher zu gestalten, mit Wiesen statt Rasen, formales Design tritt hinter der Natur zurück und zollt Respekt vor einer natürlichen Vielfalt als Lebensraum für Pflanzen und Tiere und damit auch für uns Menschen. Weniger müssen, mehr zulassen, mehr Lebendiges entdecken.

Pflanzkunst zwischen Natur und Gestaltung

Der große Köhner seines Fachs ist der Niederländer Piet Oudolf, dem es schon vor Jahrzehnten eindrucksvoll gelang,



natürliche Vegetationsbilder kreativ nach-

zunahmen, mit lockerem Pflanzwuchs, Stauden, aber vor allem mit Gräsern. Sie erschaffen ein dynamisches, sehr interessantes Erscheinungsbild und das über den Sommer, den Herbst und den Winter. Wer sich bei der richtigen Pflanzenauswahl und unter Berücksichtigung von Standort, Boden- und Lichtverhältnissen Mühe gibt, der kann sich auf den naturalistischen Weg begeben und wird seine Freude am Entdecken des Gartens haben. Ohne Stauden geht dabei nichts, aber schon gar nicht ohne Gräser! Ob bodendeckend oder mit schwingenden langhalmigen Arten und Sorten, sie sind es, die dem naturalistischen Bild die Wirkung verleihen und das für den langen Rest des Jahres. Gräser begleiten Stauden wie Sonnenhut, Wasserdost, Verbenen oder Fetthenne unaufdringlich, schaffen charmante Verbindungen, machen aber auch strenge Wege und harte Kanten weich, und brauchen erstaunlich wenig Zuwendung. Sie brauchen den Sommer über keinen Gartenschlauch, keinen Dünger und sind auch widerstandsfähig gegenüber Schädlingen.

Gräser pflanzen ist einfach

Die Sortimente der Gräser sind äußerst vielfältig. Wichtig für den langen Sommer ist eine geschlossene Vegetationsdecke, denn nur sie verhindert ein Austrocknen des Bodens. Trotzdem sollte man von Anfang an nicht zu dicht pflanzen, damit sich die Gräser gut entwickeln können. Ruhige naturalistische Bilder entstehen auch durch Wiederholung und Rhythmus. Das Pflanzloch sollte etwa doppelt so groß sein wie der Topf des Grases groß ist. Auf den Boden gibt man Kompost oder Hornmehl, dann lockert man die Wurzeln des Ballens mit der Hand und setzt die Pflanze so ein, dass sie nicht höher oder tiefer in der Erde steht, wie vorher im Topf. Festdrücken, damit keine Hohlräume bleiben, und dann wird die Pflanzstelle ordentlich angegossen. Wenn man die frisch gepflanzten Gräser in den ersten Wochen gut im Auge behält und Spontanvegetation jätet, dann gibt man dem Garten die besten Voraussetzungen. Wer am Anfang fleißig ist, darf danach ruhig faul sein. (elegrass)



Sie erreichen uns
unter:
05252-977833

und auf unserer
Website:
www.garten-gruss.de

Stark im Garten. Stark im Handwerk.



DIE LAUNEN DER DORNIGEN SCHÖNHEIT BÄNDIGEN

Sie gilt als kapriziös, anspruchsvoll, fast ein wenig divenhaft. Dennoch oder gerade deshalb darf die Rose als „Königin der Blumen“ in kaum einem gepflegten Garten fehlen. Viele Freizeitgärtnerinnen und -gärtner mussten bereits Erfahrungen damit machen, wie empfindlich Rosen auf widrige Umstände reagieren. Ein ungeeigneter Standort, zu viel oder zu wenig Wasser und nicht zuletzt Schädlinge – schon gibt es statt der gewünschten üppigen Blütenpracht vor allem Probleme. Mit etwas Erfahrung und den richtigen Tipps lassen sich die Staralüren der Rosen jedoch besänftigen.

Platz, Sonne und Luft fördern das Rosenwachstum

Ein gesundes Wachstum beginnt mit der Wahl des geeigneten Standorts. Ein sonniger, luftiger Platz, egal ob im Beet oder im Pflanzkübel, ist die halbe Miete. Dazu ist ein tiefgründiger Boden wichtig, denn Rosen sind Tiefwurzler, die sich ihr Wasser gerne aus den unteren Erdschichten holen. Beim Gießen machen Hobbygärtner aber leider oftmals Fehler. „Statt eines täglichen, oberflächlichen Sprühens empfiehlt es sich, seltener, aber dafür durchdringend zu wässern“, sagt der Dipl.-Gartenbauingenieur Werner Peitzmann von der Firma Compo. Tipp: Niemals über die Blätter gießen, da dies einen Befall mit Pilzkrankheiten begünstigt, sondern das Wasser direkt an den Fuß der Pflanze geben. Auch beim Düngen ist weniger tendenziell mehr: Eine Nährstoffversorgung im Frühjahr und gegebenenfalls eine zweite Gabe nach der Hauptblüte zur Jahresmitte bietet den Pflanzen ausreichend Energie.

Was tun bei Pilzkrankheiten und Schädlingen?

Rosen wünschen sich zudem ausreichend Luft um ihre Blätter. „Wenn sie zu eng stehen und die Pflanzenblätter nach einem Regenguss nicht schnell abtrocknen können, sind Pilzkrankheiten schon fast unvermeidbar“, erklärt Werner Peitzmann weiter. Generell ist die Blumenkönigin anfällig für Echten Mehltau, aber auch für Schädlinge wie Blattläuse. Für Abhilfe mit der Kraft der Natur kann beispielsweise das Compo Rosen Insekten- und Pilz-frei mit einem Wirkstoffkonzept auf Basis von Orangenöl sorgen. Das durch Kaltpressung aus reifen Orangeschalen gewonnene Öl ist das einzige Kombi-Mittel, das

gegen Insekten, Pilzkrankheiten und Spinnmilben gleichermaßen wirkt, und das schnell und effektiv: gegen Insekten und Spinnmilben bereits nach 30 Minuten, gegen Pilzkrankheiten wie den Echten Mehltau schon nach 48 Stunden. Da es sich um einen Wirkstoff natürlichen Ursprungs handelt, ist das Mittel nicht bienengefährlich. Erhältlich ist der Pflanzenschutz im Fachhandel, dort gibt es Mittel auf der Basis von Orangenöl auch für Obst und Gemüse sowie ein Produkt gegen den Buchsbaumzünsler. (djd)



Kronen mit der Königin der Blumen.

Tofall's  **Blumenecke**
Floristik | Dienstleistungen
Gartenpflege | Grabpflege



Haustiere sicher transportieren

WORAUF AUTOFAHRER ACHTEN SOLLTEN

Für viele Menschen gehören Hunde oder andere Haustiere selbstverständlich zur Familie – auch auf Reisen. Doch beim Transport im Auto wird das Thema Sicherheit oft unterschätzt. Dabei können ungesicherte Tiere bei einem Unfall oder einer Vollbremsung schnell zur Gefahr werden.

Tiere müssen gesichert werden

Laut Straßenverkehrsordnung gelten Haustiere im Auto als Ladung und müssen entsprechend gesichert werden. Wer sein Tier frei im Fahrzeug sitzen lässt, riskiert nicht nur Bußgelder, sondern auch erhebliche Gefahren für alle Insassen. Für Hunde eignen sich je nach Größe spezielle Transportboxen, Trenngitter oder Sicherheitsgurte. Kleine Tiere sollten möglichst in stabilen Transportboxen reisen.

Die richtige Transportlösung wählen

Welche Sicherung sinnvoll ist, hängt von Größe und Verhalten des Tieres ab. Transportboxen bieten besonders hohen Schutz

und sollten möglichst quer zur Fahrtrichtung im Kofferraum stehen. Wichtig ist dabei eine ausreichende Belüftung. Bei Sicherheitsgurten muss das Geschirr gut sitzen und speziell für den Transport im Auto geeignet sein.

Pausen und Wasser nicht vergessen

Gerade bei längeren Fahrten benötigen Tiere regelmäßige Pausen. Hunde sollten sich bewegen und ausreichend trinken können. Besonders im Sommer ist darauf zu achten, dass Tiere nicht überhitzen.

Auch hier gilt: Tiere niemals alleine im Auto zurücklassen. Bereits wenige Minuten können lebensgefährlich werden.

Entspannt reisen mit guter Vorbereitung

Viele Tiere reagieren nervös auf Autofahrten. Deshalb kann es sinnvoll sein, kürzere Strecken zu üben und vertraute Decken oder Spielzeuge mitzunehmen. Eine ruhige Fahrweise hilft zusätzlich, Stress zu reduzieren. (ak-o)

TIERISCH GUT

Stoppt die Blutsauger

SO SCHÜTZT MAN HUNDE UND KATZEN VOR ZECKEN



Blutsaugende Parasiten sind mittlerweile das ganze Jahr über ein Thema für Hunde- und Katzenhaltende. Aber wenn die Außentemperaturen wieder dauerhaft zweistellig sind, haben sie in den Wiesen und Wäldern Hochkonjunktur. Vor allem die Zecke kann Mensch und Tier gefährlich werden, denn sie überträgt gefährliche Krankheitserreger wie Borrelien. Deshalb sollten Hunde und freigängige Katzen spätestens jetzt den passenden Schutz erhalten.

Wo leben Zecken?

In Deutschland gibt es drei Zeckenarten, die besonders häufig Hunde und Katzen befallen. Die Braune Hundezecke mag es am liebsten warm, weshalb sie bei uns fast nur in geschlossenen Räumen wie Tierheimen und Ställen lebt. Dort ist sie das ganze Jahr über aktiv. Die Buntzecke und der Gemeine Holzbock dagegen leben in oder am Rand von Wäldern, in Mooren, in der Heide und auf Wiesen mit schattigen Plätzen. Bei passenden Witterungsbedingungen klettern sie an Gräsern und Sträuchern hoch und warten auf einen Wirt. Haben sie diesen erwischt, setzen sie sich am liebsten an wenig bis gar nicht behaarten Stellen mit dünner Haut fest. „Bei Hunden und Katzen sind das zum Beispiel die Ohren oder die Stellen zwischen den Zehen“, sagt Franziska Obert, Expertin der Agila Haustierversicherung.

Fotos oben: DJD/www.agila.de/Christian Buch - stock.adobe.com, unten: DJD/www.agila.de/_KUBE_ - stock.adobe.com

Was tun gegen Zecken?

Wer Hund oder Katze gegen die durch Zecken übertragenen Krankheiten schützen möchte, kann das Tier nach jedem Ausgang gründlich absuchen und alle Zecken entfernen. Das ist zwar zeitaufwendig, kann das Ansteckungsrisiko aber verringern. Denn in der Regel dauert es mindestens zwölf Stunden, bis nach einem Zeckenbiss erste Erreger übertragen werden. Agila Expertin Obert allerdings rät: „Wenn Sie ganz sicher gehen wollen, lassen Sie sich von Ihrer Tierärztin oder Ihrem Tierarzt zu Anti-Zecken-Mitteln beraten.“ Es gibt Spot-on-Präparate, die direkt auf die Haut aufgetragen werden, und Tabletten zum Einnehmen. Ebenfalls beliebt sind Halsbänder, die Wirkstoffe über einen längeren Zeitraum abgeben. Meist schützen sie Hund und Katze nicht nur vor Zecken, sondern auch vor Flöhen.

Zeckenbiss – Was nun?

Wurde ein Hund oder eine Katze von einer Zecke gebissen, ist diese korrekt zu entfernen. „Wichtig ist, dass die Zecke nicht gequetscht wird“, sagt Agila Expertin Obert. Dafür müsse man sie direkt an der Haut des Haustieres fassen und langsam senkrecht herausziehen – und zwar nicht mit den Fingern, sondern mit einem passenden Werkzeug wie einer Zeckenzange, Zeckenkarte oder Pinzette. Auch wenn keine Krankheiten übertragen wurden, kann es sein, dass die Einstichstelle sich leicht entzündet. Kratzt und leckt der Vierbeiner nicht an der Stelle, gehen Rötungen und Schwellungen in der Regel nach ein paar Tagen zurück. (djd)



MEIN SERVICE FÜR DICH UND DEIN TIER

-  Hundebetreuung
-  Ernährungsberatung
-  Hochzeitsbegleitung



 0155/ 638 179 47

 hallo@madame-trude-haustierservice.de

 madame-trude-haustierservice.de

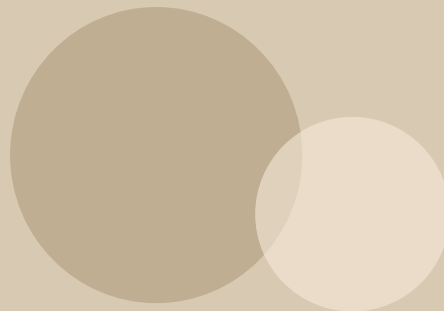
TIERISCH GUT

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE



DAS WALDGEFÜHL AUF DIE TERRASSE HOLEN NATÜRLICHE OPTIK MIT LANGLEBIGKEIT

Es gibt dieses besondere Gefühl im Wald: gedämpftes Licht, der erdige Duft, das leise Rascheln von Blättern und eine Ruhe, die sofort langsamer werden lässt. Wohl kaum etwas verkörpert dieses Gefühl der Naturnähe so sehr wie der Werkstoff Holz. Wer diese Stimmung in den eigenen Garten holen möchte, sucht auf der Terrasse vor allem Materialien, die Natürlichkeit ausstrahlen, ohne im Alltag zu viel Pflege zu verlangen. Genau hier setzen Verbundwerkstoffe an.



 **Elektro
Spenst**
Fachbetrieb für Elektrotechnik

Hohe Kamp 19
33175 Bad Lippspringe

Manuel Spenst
Elektrotechniker Meister

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

Natürliche Wirkung, alltagstaugliches Material

In der Gartenarchitektur haben sich Verbundmaterialien etabliert, die wie Holz aussehen und sich so anfühlen, aber weniger Pflege benötigen. Ein Beispiel dafür sind die Lignum Terrassendielen in Eichenoptik. Je nach Profil verändert sich die Wirkung der Fläche, entscheidend sind aber vor allem Oberfläche, Farbton und Maserung. Sie bestimmen, ob eine Terrasse warm und natürlich wirkt oder eher technisch. Auf Anbieterseiten wie www.megawood.com/lignum finden sich weitere Informationen, Planungsbeispiele sowie ein 3D-Konfigurator.



Robust im Alltag

Neben der Optik zählt bei der Terrassengestaltung vor allem, wie sich ein Material im Alltag verhält. Verbundwerkstoffe gelten als pflegeleichter als klassische Holzdielen, weil das regelmäßige Ölen oder Streichen entfällt. Auch unter Sonneneinstrahlung vergraut der Werkstoff in der Regel nicht so wie Holz. Hinzu kommt das Wärmeverhalten: Die Dielen speichern Wärme gut, heizen sich aber meist deutlich weniger auf als Naturstein, Beton oder Keramik und bleiben damit für Barfußläufer angenehmer. Möglich wird das durch den Werkstoff GCC Holzart. Er bewahrt die positiven Eigenschaften des Naturmaterials, ist aber zugleich so verarbeitet, dass er im Außenbereich widerstandsfähiger ist. Der hohe Anteil von 75 Prozent Naturfasern wird durch Polymere und Additive ergänzt. Nach Herstellerangaben spricht auch der Nachhaltigkeitsaspekt für das Material: Die verwendeten Holzfasern stammen aus Restholz der Hobel- und Sägeindustrie. Auf der Terrasse entsteht so ein Ort, der etwas von jener stillen, warmen Atmosphäre aufnimmt, die viele am Wald schätzen. (djd)

Warme Oberflächen und natürliche Töne lassen die Stimmung des Waldes näher an die Terrasse rücken. Fotos: djd/www.megawood.com

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

hewe[®]
bauelemente

- Industriestraße 10 | 34414 Warburg
- Tel. 05641/74717-0
- info@hewe-bauelemente.de
- www.hewe-bauelemente.de



Folgt uns auf Instagram

Fenster und Haustüren aus der Region

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

ERHOLSAM SCHLAFEN MIT DER richtigen Matratze

Deutschland steckt in der Schlafkrise: Fast zwei von drei Menschen haben hierzulande in den vergangenen zwölf Monaten unter Schlafproblemen gelitten. Frauen sind mit 67 Prozent noch häufiger betroffen als Männer (laut YouGov-Umfrage). Die Ursachen sind individuell, die Folgen meist gleich: Wer sich nachts häufig hin oder her wälzt, kann nicht ausreichend regenerieren und startet erschöpft und müde in den neuen Tag.

Ergonomisch an den Körper angepasst

Der Unterschied zwischen bloßem Liegen und echter Erholung ist nicht klein und hat große Auswirkungen. Zu den Gründen für einen unruhigen Schlaf dürfte bei vielen ein mangelnder Schlafkomfort gehören. Während kurzlebige Matratzen schon nach wenigen Jahren ihre Stützkraft verlieren, bieten hochwertige, handgefertigte Produkte langfristige Qualität und die Möglichkeit, das Schlafsystem auf den jeweiligen Körper und dessen Bedürfnisse maßzuschneidern. Beim Matratzenhersteller Rummel Matratzen

etwa werden sowohl Matratzen als auch Lattenroste individuell auf Bestellung gefertigt. Die Basis dafür bildet eine Beratung im qualifizierten Bettenfachhandel. Denn erst im persönlichen Gespräch und bei einer fachmännischen Liegeanalyse lässt sich ermitteln, welche Polstermaterialien die persönlichen Anforderungen für ergonomisches Liegen am besten erfüllen.

Entspannung für Wirbelsäule und Schultern

Ein entscheidender Faktor für erholsame Nächte ist das Zusammenspiel aus punktelastischer Unterstützung, Mikroklima der Matratze sowie der grundlegenden Unterstützung durch einen körperzonenabgestimmten Lattenrost. Hochwertige Rohstoffe wie etwa Alpaka- und Schafwolle, Hygienevlies oder auch Wildseide werden diesem Anspruch gerecht. Der Einsatz von wiederverwertbarem, unbehandeltem Massivholz aus nachhaltiger Forstwirtschaft und die strengen Standards einer Oeko-Tex-Zertifizierung unterstreichen die Wertigkeit solcher Manufakturprodukte. Bei einem ganzheitlichen Schlafsystem ist das optimale Zusammenspiel von Matratze und Lattenrost von zentraler Bedeutung. Ein ergonomisch abgestimmter Lattenrost mit Wendeleisten und Mittelzonenverhärtung zum Beispiel entlastet Wirbelsäule und Schulterpartie punktgenau – und macht aus bloßem Liegen im besten Fall wieder echte Erholung. (djd)

Foto: djd/Rummel Matratzen

ravensberger
MATRATZEN

Paderborn **schläft**
jetzt besser.

Die neue Filiale von Ravensberger Matratzen ist **eröffnet**.



Fachhändler seit 2004.



Persönliche Schlafberatung vor Ort.



Zertifizierte Qualität.

Scannen &
mehr erfahren



ravensberger-matratzen.de

Lattenroste

UNVERZICHTBAR FÜR GUTES LIEGEN

Beim Matratzenkauf stellt sich immer wieder die Frage, ob man zusätzlich einen neuen Lattenrost bzw. eine neue Unterfederung benötigt. Schließlich sieht man dem alten Modell oft nicht direkt an, ob es noch voll funktionsfähig ist. Und mitunter wird sogar die Notwendigkeit eines abgestimmten Rostes bezweifelt.

Tatsache ist: Die Wirkung bzw. Wichtigkeit der Unterfederung bezüglich der Liegequalität hängt von verschiedenen Faktoren ab. Entscheidend sind u.a. Körperbau, Schlafstellung und ggf. gesundheitliche Probleme des Schlafers sowie die Dicke bzw. Qualität der Matratze.

Beispiel Körperbau und Schlafstellung: Da der flexible Lattenrost die Matratze unterstützen soll, ist sein Effekt vor allem bei besonderer Beanspruchung messbar. Ein leichter Rückenschläfer braucht deutlich weniger Unterstützung als ein schwerer oder breitschultriger Seitenschläfer, da hier der Körper sehr viel weiter einsinkt.

Auch der Sachverständigenrat der Möbelsachverständigen beim BVDM, ein Zusammenschluss von öffentlich bestellten und vereidigten Sachverständigen der Industrie- und Handelskammern für den Bereich Möbel, Polstermöbel, Betten und Wasserbetten plädiert vehement für eine flexible Unterfederung. Denn sie unterstützt die Funktion der Matratze bei besonderer Beanspruchung. Zudem kann eine gute Unterfederung durch Fachleute wirksam individualisiert werden. Bei Seitenschläfern mit breiteren Schultern ist die Anpassung der Matratze häufig nicht ausreichend. Erst die richtige Justierung einer funktionierenden Unterfederung sorgt für eine perfekte Anpassung.

Hinzu kommt: Nicht jeder Rost eignet sich für jede Matratze. „Je nach Matratzenart ist die Unterfederung für den Liegekomfort sogar wichtiger als die Matratze selbst“, weiß der bekannte Schlafcoach und Bettenexperte Markus Kamps. Vor allem Kaltschaummatratzen benötigen eine elastische Grundlage, damit sie sich nicht zu schnell durchliegen.

Es ist deshalb dringend zu empfehlen, beim Kauf einer neuen Matratze auch den Lattenrost auf seine Eignung überprüfen zu lassen und ggf. neu zu kaufen. Im Extremfall kann ein alter und unpassender Rahmen die neue Matratze sogar beschädigen. Den (doppelten) Schaden hat dann der Kunde, da in solchen Fällen die gesetzliche Gewährleistung oft nicht greift.

Aktuell geht der Trend sogar zu hochwertigen Unterfederungen mit bequemer Verstellbarkeit. Denn immer mehr Menschen nutzen ihr Bett auch zum Lesen, zum Fernsehen oder zum täglichen Relaxen. Verfügt der Rost dann über einen oder mehrere Motoren, ist die Anpassung wunderbar einfach. (akz-o)



Foto: Metzeler/akzo

froli®

Karriere bei Froli
KOMM IN UNSER TEAM!

Mitarbeiter Qualitätswesen
(m/w/d) (Vollzeit)

Systemadministrator
(m/w/d) (Vollzeit)

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

Holzmechaniker
(m/w/d) (Vollzeit)



*Noch freie
Ausbildungsplätze
für 2026!*

Deine Ansprechpartnerin
für Stellenangebote & Ausbildungsplätze

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

*Sandra
Morawski*



WIR
L(I)EBEN
LECKER

KIRSCH- JOGHURT EIS

9-10
Eis

Rezept und Foto: © Valensina, TrendXpress

ZUBEREITUNG

Kirschen waschen und entkernen.

Joghurt mit Agavendicksaft und Valensina KIDS "Roter Fruchtmix" Benjamin Blümchen vermischen, Kirschen in die Masse geben, alles pürieren.

Die Masse in Eisformen füllen und 2 Stunden einfrieren, die Stiele in das Eis stecken und für weitere 6 Stunden durchfrieren lassen.

Das Eis aus den Formen lösen und genießen.

Tipp: Wer mag, kann noch etwas weiße Schokolade schmelzen und das Eis darin eintauchen. Danach nochmals einfrieren und eiskalt mit extra „Schoko-Crunch“ genießen.

ZUTATEN

250 g Kirschen
300 g Joghurt
80 g Agavendicksaft
200 ml Valensina KIDS "Roter Fruchtmix"
Benjamin Blümchen
optional: weiße Schokolade
außerdem: Eisformen und Eisstiele

SCHNELLE SAUCE HOLLANDAISE

Rezept und Foto: 1000things, TrendXpress

ZUBEREITUNG

Fein geschnittene Schalotten und Knoblauch in Butter hell anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Fond und Sahne aufgießen.

Den Frischkäse hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zusammen mit dem Xanthan mixen und direkt durch Trichter & Sieb in einen 0,5L Gourmet Whip passieren.

12 bis 14-mal schütteln und warm servieren.

ZUTATEN

1 TL Xanthan
100 ml Sahne, 33% Fett
20 g Butter
20 g Mehl
60 g Frischkäse
60 g Schalotten
300 ml Spargelfond
4 g Knoblauch

WIR
L(I)EBEN
LECKER

Pfannkuchen mit Erdbeeren

ZUBEREITUNG

Mehl in eine große Rührschüssel sieben, damit es schön locker wird und sich später keine Klümpchen bilden.

Eier einzeln hineinschlagen und mit einem Schneebesen oder Handrührgerät unterrühren.

Nach und nach die Milch zugießen und dabei stetig weiterrühren, bis ein glatter, dünnflüssiger Pfannkuchenteig entsteht.

Vanilleextrakt, Zucker, Salz und Rosenwasser hinzufügen und nochmals gründlich verrühren.

Den Teig für etwa 15 Minuten ruhen lassen – so kann das Mehl die Flüssigkeit besser aufnehmen und die Pfannkuchen werden geschmeidiger.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise hineingeben und die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Füllung vorbereiten

Frische Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Schlagsahne steif schlagen oder Mascarpone cremig rühren. Wer es noch raffinierter mag, kann die Sahne mit etwas Vanillezucker süßen.

Pfannkuchen füllen und dekorieren

Jeden warmen Pfannkuchen mit einem Löffel Sahne oder Mascarpone bestreichen.

Erdbeerstücke darauf verteilen, mit etwas Puderzucker bestäuben und zum Schluss essbare Rosenblätter darüberstreuen.

ZUTATEN

- 150 g Mehl
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Rosenwasser
- Frische Erdbeeren
- Schlagsahne oder Mascarpone
- Etwas Puderzucker & essbare Rosenblätter zur Deko

ROSEN SPRITZ

ZUBEREITUNG

Gin, Orangensaft, Rosmarinsirup und Rosenwasser in den Cocktailshaker geben und mit einer Portion Eiswürfel ordentlich schütteln.

Den Mix in ein gekühltes Glas gießen.

Mit Henkell Blanc de Blancs auffüllen und mit Rosenblüten sowie Rosmarin verzieren.

Et voilà!

4
Portionen

ZUTATEN

160 ml Gin
400 ml Orangensaft
80 ml Rosmarinsirup
4 EL Rosenwasser
600 ml Henkell Blanc de Blancs
Eiswürfel

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.)
Dennis Roger
Silvia Rüsing

ANZEIGEN

Gabi Becker
Stefanie Bensmain

GRAFIK

Silvia Rüsing
Rimma Astrakhovych

DRUCK

Media Grafik + Druck
Burgstraße 2 | 33175 Bad Lippspringe

KONTAKT

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



**Kostenloses Abo!
Hier bestellen!**

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

Zum Digitalen Kiosk anmelden und regelmäßig regionale Publikationen lesen!

Im digitalen Kiosk angemeldete Leserinnen und Leser werden schon vor der Verteilung über die Erscheinung der neuen Publikation informiert und lesen sie dann digital. **Natürlich kostenlos!** Egal ob Sie sich für das Paderborner Journal, die Bad Lippspringer Nachrichten oder das Magazin LEBEN im Paderborner Land interessieren, wählen Sie einfach Ihren Wunschtitel aus. Wer die klassische, gedruckte Variante liebt, findet sie an den Auslagestellen im örtlichen Handel. Jeder darf selbst entscheiden, wie er die regionalen Informationen erhalten möchte.

Digital Lesen hilft zudem wertvolle Ressourcen zu sparen!

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



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

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

**ICH
LESE
DIGITAL**

DIGITALER KIOSK





Harald Lesch, Axel Kleidon

Die Natur ist kein Parteimitglied

Mit den Gesetzen der Natur gegen politische Ignoranz

96 Seiten

ISBN 978-3-570-10619-8

C.Bertelsmann

14,00 Euro

Wer sachlich und wissenschaftlich verstehen will, was der Klimawandel ist, und sich eine auf Physikkenntnissen basierte Argumentationshilfe für mehr Umweltschutz wünscht, sollte sich das neue Buch von Harald Lesch und Axel Kleidon vornehmen. Die beiden Physiker erklären kompakt und für Laien gut nachvollziehbar, wie Natur funktioniert, welche Wechselwirkungen es gibt, welche Faktoren welche Entwicklungen auslösen und vieles mehr. So erfährt man als Leser*in beispielsweise, wie es zum Klimawandel kommen konnte, wie sich beweisen lässt, dass dieser menschengemacht ist, und warum das Festhalten am Verbrennen von Kohle, Gas und Co. nicht nur klimaschädlich, sondern auch absolut ineffizient ist.

Übergeordnetes Ziel des Buches ist es, die Politik aufzurütteln. Mit Wut im Bauch schaut das Autoren-Duo auf Debatten, die losgelöst von der Wissenschaft geführt werden. Statt auf Fakten zu schauen und entsprechend zu handeln, wird viel diskutiert, die Wahrheit gedehnt, Fakten werden ignoriert und von genialen, zukünftigen Lösungen geträumt. Doch die Natur folgt keiner Ideologie und lässt nicht mit sich verhandeln. Alles läuft nach klaren, physikalischen Gesetzen ab. Das bedeutet: Der Klimawandel ist kein Diskussionsgegenstand, sondern Tatsache.

Peter Trembich

Radgenuss Blaue Emscher

Unterwegs auf naturnahen Routen im Ruhrgebiet

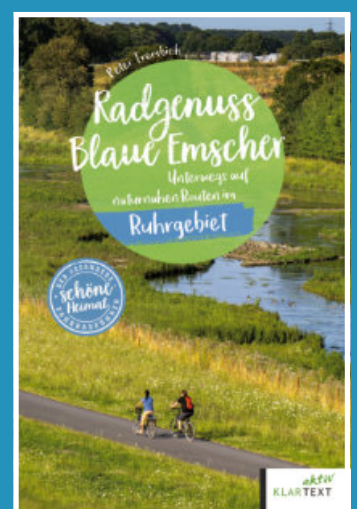
160 Seiten

ISBN 978-3-8375-2744-5

Klartext Verlag

18,95 Euro

Erleben Sie das blaugrüne Emscher-Land mit all seinen faszinierenden Ausblicken! Nach langem Dornröschenschlaf als verbotener Abwasserkanal wurde im Jahr 2022 die renaturierte Emscher wieder für alle zugänglich. Von Dortmund-Holzwickede bis nach Dinslaken durchstreifen wir an ihren Ufern das Herz des Ruhrgebiets von Ost nach West. Zwischen 30 und 50 Kilometer lange, überraschend grüne Loops abseits der Hauptstraßen stehen zur Erkundung bereit. Uferwege neben renaturierten Bächen, ehemalige Bahntrassen, alte Fördergerüste und Halden mit imposanten Skulpturen stellen sich für Ihre Fotos in Pose. Übersichtliches Kartenmaterial mit vielen Hinweisen, Höhenprofile, ausführliche Streckenbeschreibungen und wissenswerte Infos, sowie Pausentipps in der vielfältigen Gastronomie im Ruhrgebiet runden diesen Radführer ab.



**OHNE WEBSITE FEHLT
DIR WAS!**

**24 | 7 | 365
geöffnet!**

**Nichts ist mächtiger,
als eine gute Idee
zur richtigen Zeit!**

**Gern erstellen oder
überarbeiten wir Ihre Webseite**

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

www.heggemannmedien.de