

LEBEN

Oktober 2026 | Ausgabe 72



im Paderborner Land

Foto: Sabrina Düsenberg,
Gartenschau Bad Lippspringe



KÜRBISFESTIVAL
BAD LIPPSPRINGE

HERBSTWOCHE LIPPSTADT

FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS

BAUEN & WOHNEN

HEGGEMANN MEDIEN GmbH



DER OSTFRIEDHOF HAT JETZT EIN INSEKTENHOTEL

Der Paderborner Ostfriedhof bietet Insekten jetzt ein Hotel. Entstanden ist es auf dem Friedhof im Rahmen eines zweitägigen Seminars zum Thema Artenschutz. Die elf Teilnehmenden haben es aus recycelten Materialien gebaut, um einen praktischen Beitrag zu leisten.

Das Insektenhotel gibt Insekten, besonders Wildbienen, einen Ort zum Nisten und Überwintern. Wildbienen sind wesentlich für die Bestäubung von Pflanzen und damit für die Sicherung der menschlichen Nahrung. Veranstalter des Artenschutz-Seminars war die Evangelische Erwachsenenbildung des Kirchenkreises Paderborn in Kooperation mit den städtischen Friedhöfen Ost- und Westfriedhof Paderborn und dem NABU BNE-Regionalzentrum Bad Lippspringe.

„Mit dem Insektenhotel unterstützen wir Insekten. Gleichzeitig hilft es auch den Menschen, die den Ostfriedhof besuchen und darüber ins

Gespräch kommen“ erklärte Friedhofsgärtnermeisterin Cordula Babin. Für sie ist der Friedhof ein einzigartiger Rückzugsraum für Menschen, Tiere und Pflanzen. Über das gelungene Resultat der Kooperation freut sich auch Michael Kriesten, stellv. Leiter des Amtes für Umweltschutz und Grünflächen. Er wünscht sich weitere gemeinsame Aktionen dieser Art auf anderen städtischen Flächen.

Die Anlage von Blühflächen, naturnahe Grabgestaltung und verschiedene Nistmöglichkeiten sind von großer Bedeutung für den Erhalt der Artenvielfalt.

Für Pfarrer Oliver Peters, Evangelische Kirchengemeinde Schloß Neuhaus ist der Friedhof ein wunderbarer Ort für ein Wildbienenhotel. Es sei ein Ort der Trauer und der Erinnerung und zugleich ein Ort voller Leben. „Wo wir Raum schaffen, kann Leben entstehen“, sagte Peters. „Darum ist dieses kleine Wildbienenhotel vielleicht mehr als ein Naturschutzprojekt. Es ist ein kleines Zeichen.

Hotel Victoria

Eure Hochzeit individuell gestaltet!

EIN ORT, DER ALLES VEREINT:

- Stilvoller Saal und Räume für kleine & große Feiern
- Persönliche Betreuung von Planung bis Finale
- Hochwertiges Hochzeitsmenü
- Übernachtungsmöglichkeiten direkt im Haus
- Zentrale Lage & gute Parkmöglichkeiten
- Herzliches Team mit Erfahrung und Liebe zum Detail
- Freie Trauungen in unserem Hotelgarten
- Individuelle Planung ohne Pauschalen für Feste nach euren Wünschen



Der schönste Tag verdient den schönsten Ort

 HOTEL VICTORIA FÖRSTER E.K. BAHNHOFSTRASSE 35 | 33161 HÖVELHOF

05257 93770 | MAIL@93770.DE

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Tage werden wieder kürzer. Die Blätter an den Bäumen färben sich bunt, Kinder sammeln Kastanien, Drachen tanzen im Wind, es ist deutlich zu spüren, der Herbst ist angekommen.

Bevor sich die Menschen auf die stillen Feiertage im November vorbereiten, laden überall in der Region Veranstaltungen zum gemütlichen Beisammensein ein. Vom Oktoberfest bis zur Herbstkirmes ist alles dabei! Die Saison im Theater beginnt und auch neue Ausstellungen werden eröffnet. Der Garten wird auf den Winter vorbereitet und daheim wird es gemütlich. Die kleine Auszeit mit einer guten Lektüre, einem aromatischen Tee und dem passenden Kerzenduft sorgt für Entspannung am Abend.

Bald beginnen schon die Herbstferien. Deshalb finden Sie in diesem Magazin auch wieder Tipps für Ihren Ausflug in die Umgebung.

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

Ihr Team vom
„LEBEN – im Paderborner Land“

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

WE
LOVE
IT

INHALT

02 | INSEKTENHOTEL AM OSTFRIEDHOG

03 | EDITORIAL

05 | FIT FÜR DEN ARBEITSMARKT

06 | WÜRDIGE UMGEBUNG FÜR KINDERGRABFELD



FREIZEIT- UND AUSFLUGSTIPPS

08

08 | FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS

Kürbisfestival Gartenschau
Klimaerlebniswelt Oerlinghausen
Das naturphänomen Dunsthöhle
Bauernmarkt Horn-Bad Meinberg
Spannende Geschichten im Schloss Arolsen
100 Jahre Herbstwoche Lipstadt
Dinner for One
Salut Salon Heimat
Sagenhafte Wanderungen im Teutoburger Wald
Prophezeiungen
Ein Wal in Detmold
Höxter wird zum Jurassic Park
Herbst-Auszeit

20 | FIT IM ALTER

Bitte nicht ins Heim



Vom Hof auf
den Teller

31

22 | GARTEN

Herbstputz im Garten

23 | GESUNDHEIT

Gute Mundpflege schützt Zähne und Gesundheit

24 | MODE

Trends 2026/27

26 | BAUEN & WOHNEN

Der unterschätzte 3.066-Stunden-Ort
Fenster & Haustüren
Die Energie-wende fängt zu Hause an

30 | WIR L(I)EBEN LECKER!

Holzfäller-Pfanne
Vom Hof auf den Teller
Erdbeer-Pistazien-Traum
Kürbissuppe

35 | BÜCHERTIPP

Bauen &
Wohnen

26

Fit für den Arbeitsmarkt



Foto: DJD/www.rh-koeln.de/Jannik Czauderna

Unternehmen suchen heute nicht mehr ausschließlich Fachkräfte mit spezialisiertem Wissen – gefragt sind zunehmend Absolventinnen und Absolventen, die wirtschaftliche, technologische, psychologische und kommunikative Kompetenzen miteinander verbinden können. Neue Studiengänge lehren junge Menschen genau diese Zukunftskompetenzen.

Künstliche Intelligenz, digitale Transformation, Nachhaltigkeitsanforderungen und der demografische Wandel verändern die Arbeitswelt grundlegend. Um junge Menschen darauf vorzubereiten, haben viele Hochschulen ihr Studienportfolio gezielt weiterentwickelt. Dabei werden klassische Disziplinen wie Betriebswirtschaft, Informatik oder Psychologie um Kompetenzen ergänzt, die in einer zunehmend komplexen und dynamischen Arbeitswelt an Bedeutung gewinnen. Die Herausforderungen der Zukunft lassen sich nicht mehr innerhalb einzelner Fachgrenzen lösen. Wer Verantwortung in Unternehmen übernehmen möchte, braucht neben fundiertem Fachwissen Kompetenzen in den Bereichen Digitalisierung, Nachhaltigkeit, Führung, Kommunikation und Veränderungsmanagement.

In neuen Studiengängen erwerben junge Menschen die Fähigkeit, komplexe Herausforderungen interdisziplinär zu lösen und Veränderungen aktiv mitzugestalten. Eine Fähigkeit, die überall am Arbeitsmarkt gefragt ist. (djd)



KREISY AUSBILDUNG
Kreis Paderborn

POV: Bewerbungsphase 2027 – und Deine Bewerbung ist dabei.

DUALE STUDIENGÄNGE
(im Beamtenverhältnis)
Start: 01.09.2027

☒ Rechtswissenschaften (BoL)

☒ Verwaltungsbetriebswirtschaftslehre (BoA)

☒ Verwaltungsinformatik (BoA)

☒ Fachinformatiker/in für Systemintegration

☒ Straßenwärter/in

☒ Vermessungstechniker/in

☒ Verwaltungsfachangestellte/r

JETZT BEWERBEN.
QR-Code scannen und Deine Zukunft beim Kreis Paderborn starten. Bewirb Dich bis zum **30.09.2026** für Deine Ausbildung oder Dein duales Studium.
Mehr Infos: kreis-paderborn.de/ausbildung


QR-Code scannen!

Würdige Umgebung für Kindergrabfeld

Künstlerin gestaltet mit Farben und Motiven

Das triste Grau der Mauer ist verschwunden, ein farbiges Motiv lenkt nun die Blicke auf sich: Im Auftrag des Amtes für Umweltschutz und Grünflächen der Stadt Paderborn hat die Paderborner Künstlerin Claudia Cremer-Robelski am Kindergrabfeld auf dem Elsener Friedhof mehrere Meter Mauerfläche gestaltet. Über die gelungene Arbeit freut sich jetzt nicht nur die Künstlerin. „Viele Menschen halten an und sind voll des Lobes“, sagt Friedhofsleiter Markus Wieczorek-Schlüter.

Zunächst war das noch recht junge Kindergrabfeld mit mehreren Pflanzen aufgewertet worden, doch richtig zufrieden war das zuständige Friedhofsteam bis dato noch nicht. Es wünschte sich eine würdevollere Umgebung für die bestatteten Kinder und deren trauernde Familien. „Schließlich hatten wir im Team die Idee zur künstlerischen Gestaltung und konnten über das Kulturamt den Kontakt zur Künstlerin herstellen“, sagt Markus Wieczorek-Schlüter. Kulturamtsmitarbeiter Stefan Hermanns organisierte und begleitete das Projekt, das innerhalb des Secret City Fassadenfestivals stattfindet. „Wir sind sehr glücklich, dass Claudia Cremer-Robelski, von der wir wissen, dass sie sehr detailverliebt arbeitet, sich dieser

Aufgabe angenommen hat“, sagt Hermanns. Die Künstlerin machte sich zunächst viele Gedanken zum Thema und informierte sich über mögliche Motive. Nun ziert die über Eck angelegte Mauer einerseits eine weite grüne Landschaft, andererseits greift sie – schon fast illusionistisch – die im Hintergrund stehenden Bäume sowie eine Backsteinmauer auf.

In dieser Szenerie finden sich schließlich verschiedene Motive wieder: ein Fuchs mit seinem Baby, ein kleiner Elefant oder auch ein Rotkehlchen, das unter anderem als Botenwesen zwischen der Welt der Lebenden und der Toten gesehen werden kann. Neben einer geöffneten, Licht und Wärme ausstrahlenden Himmelstür hat Claudia Cremer-Robelski einen Schutzengel platziert, der in Anlehnung an die Skulpturen des Künstlers Ottmar Hörl entstanden ist.

Abgerundet wurde die Gestaltung des Kindergrabfeldes schließlich mit einer stimmigen Bepflanzung. Markus Wieczorek-Schlüter setzte, abgestimmt auf das neue Motiv, Sonnenhut, Gräser und Salbei in die Erde. „Es freut mich sehr, dass wir gemeinsam eine würdevolle Umgebung schaffen konnten“, sagt er.

Freuen sich über das Ergebnis: (v. l.) Stefan Hermanns (Kulturamt Stadt Paderborn), Künstlerin Claudia Cremer-Robelski und Markus Wieczorek-Schlüter (Amt für Umweltschutz und Grünflächen, Stadt Paderborn). Hündin Alice hat es sogar als Motiv auf die neu gestaltete Mauer geschafft., Foto: Stadt Paderborn, Katharina Multhaupt



KÜRBISFESTIVAL 2026 "FEUER"

Gartenschau Bad Lippspringe

Von Kindheitshelden wie Feuerwehrmann Sam, Fred Feuerstein und Jim Knopf über beeindruckende Tiere wie Feuerfische und -qualen bis hin zu feuerspuckenden Vulkanen und einem flammenden Herz – beim Kürbisfestival 2026 in der Gartenschau Bad Lippspringe wird es heiß. Bis zum Sonntag, 1. November, warten elf eindrucksvolle Skulpturen zum Thema „Feuer“ darauf, von den Besucherinnen und Besuchern entdeckt zu werden.

Passend zum diesjährigen Motto, das die Gartenschau erneut mit freundlicher Unterstützung der Volksbank Paderborn, Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG, und der Spadaka Bad Lippspringe / Volksbank Schlangen eG umsetzt, liegt der Fokus des Festivals auf allem, was mit Feuer zu tun hat. Große und kleine Kürbis-Fans dürfen sich neben den Skulpturen auf viele inspirierende Herbstdekorationen und eine Kürbissorten-Ausstellung mit bekannten Speise- und Zierkürbissen sowie neuen, farbenprächtigen Sorten mit skurrilen Formen und Namen freuen.

Speziell für Kinder wird es am 18. Oktober ein Fest zum Thema Feuer geben. An diesem Tag wird die Bad Lippspringer Jugendfeuerwehr ab 11.00 Uhr mit ihren Fahrzeugen und verschiedenen Aktionen vor Ort sein. Für Partystimmung sorgt ab 15.00 Uhr zudem die Sängerin Isa Glücklich auf der Waldbühne Adlerwiese. Ein Feuerkünstler rundet das Programm ab. Eine weitere Woche später – am 25. Oktober – schnitzen Künstler wieder beeindruckende Figuren und Motive in Riesenkürbisse. Die Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen, dabei zuzuschauen und mit den Künstlern ins Gespräch zu kommen.

Pünktlich zum Halloween-Wochenende wird es auch in

diesem Jahr wieder gruselig in der Gartenschau. Von Donnerstag, 29. Oktober, bis Samstag, 31. Oktober, gibt es erstmals ein Gruselspaziergang für Kinder in der mehrfach ausgezeichneten Parkanlage. Von jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr sorgt ein kleiner Rundweg durch den Wald mit gruseligen Stationen für unheimlichen Spaß und Gänsehaut-Momente. Darüber hinaus haben alle Mädchen und Jungen während des gesamten Kürbisfestivals wieder die Möglichkeit, beim kostenfreien Kürbis-Quiz mitzumachen und tolle Preise zu gewinnen.

Auch die Gartenschau-Gastronomie bietet wie gewohnt zahlreiche Kürbis-Leckereien an. Im Café Waldgrün gibt es dienstags bis samstags von 13.30 bis 18.00 Uhr und sonntags von 12.00 bis 18.00 Uhr hausgemachten Kürbiskuchen, leckere Kürbiswaffeln, würzigen Pumpkin Spice Latte Macchiato sowie Kürbissuppe. Mitbringsel wie Kürbisnudeln, Kürbiskernöl und Ähnliches für zu Hause runden das Angebot ab. Im Waldbiergarten an der Adlerwiese werden samstags von 13.00 bis 18.00 Uhr und sonntags von 11.30 bis 18.00 Uhr deftige Kürbisbratwurst und schmackhafte Kürbispuffer mit Apfelkompott serviert.

Kinder, die einen eigenen Halloween-Kürbis schnitzen möchten, können das donnerstags bis sonntags und während der Herbstferien täglich von 12.00 bis 17.00 Uhr im Eingangsbereich der Parkanlage tun. Dort werden Kürbisse, Schnitzvorlagen und passende Werkzeuge gegen eine Gebühr von 6 Euro bereitgestellt. Die kostenfreie Kürbis-Ausgabe ist in diesem Jahr für Montag, 2. November, geplant. Ab 10.00 Uhr haben Besucherinnen und Besucher an diesem Tag wieder die Möglichkeit, so viele Kürbisse aus der Ausstellung mit nach Hause zu nehmen, wie sie möchten.

Erleben. Mitmachen. Entdecken.

NEUE HIGHLIGHTS IN DER KLIMAERLEBNISWELT OERLINGHAUSEN

Die Klimaerlebniswelt im Urland „Deutschlands grösster Klimapark“ setzt neue Maßstäbe in der Vermittlung von Klimathemen und erweitert ihr Angebot um innovative Highlights, die Wissen erlebbar machen. Unter dem Leitsatz „Erleben. Mitmachen. Entdecken.“ erwarten Besucherinnen und Besucher ab sofort vier neue, eindrucksvolle Formate.

Ein innovativ entwickeltes Bildungsangebot richtet sich an Schulklassen: Die „Klimareise“ als Schulbegleitmaterial bietet Lehrkräften didaktisch aufbereitete Materialien, einschließlich Leitfaden und Poster, zur optimalen Vor- und Nachbereitung. Damit wird der Besuch in der Klimaerlebniswelt nahtlos in den Unterricht integriert und zu einem nachhaltigen und freudigen Lernerlebnis.

Spannung verspricht zudem das neue Exit Game: Spielerinnen und Spieler lösen knifflige Aufgaben rund um Klimawissen, treffen Entscheidungen und entdecken spielerisch Zusammenhänge. Ein spannendes Format, das Unterhaltung und Bildung auf besondere Weise vereint.

VR-Brillen schlagen die Brücke vom Indoor- zum Outdoor-Erlebnis. Diverse 3D-Animationen zu den Inhalten des Urlands machen das vielfältige Angebot auch mobilitätseingeschränkten Personen noch besser zugänglich.

Zudem wird das Angebot durch den neuen Klimaerlebnispfad Oerlinghausen ergänzt: Eine rund fünf Kilometer lange Rundtour startet an der Klimaerlebniswelt und endet am Archäologischen Freilichtmuseum. Elf Stationen verbinden Naturerlebnis und digitale Wissensvermittlung. QR-Codes eröffnen vertiefende Inhalte zu Themen wie Waldentwicklung, Artenvielfalt und Klimawandel. Highlight ist die multimediale Perspektive auf die Sennelandschaft „Sinethi“ im Wandel von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Mit diesen Neuerungen entwickelt sich die Klimaerlebniswelt innerhalb des Urlands zu einem zentralen Ort für zukunftsorientierte Umweltbildung und Unterhaltung – informativ, interaktiv und inspirierend.

Fotos: Klimaerlebniswelt, TWT, D. Ketz



URLAND

DEUTSCHLANDS GRÖSSTER
KLIMAPARK

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/klimaerlebniswelt

Klimaerlebniswelt, Am Kalkofen 15, Parkplatz: Holterstr. 53, 33813 Oerlinghausen



DAS NATURPHÄNOMEN DUNSTHÖHLE in Bad Pyrmont

FREIZEIT

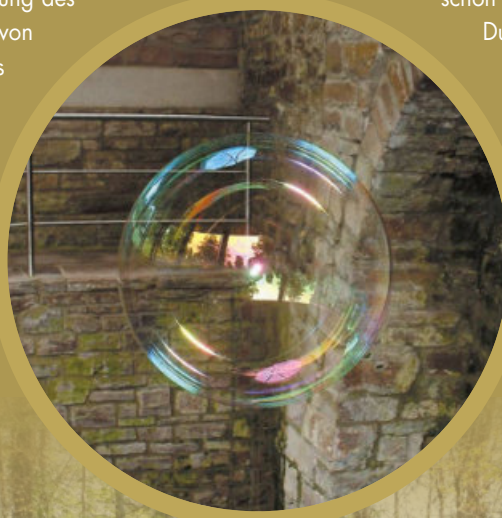
Die Dunsthöhle liegt auf dem Gelände eines ehemaligen Steinbruchs, auf dem im 17. Jahrhundert Buntsandstein gebrochen wurde. Steinbrucharbeiter bemerkten ab einer bestimmten Tiefe einen „Dunst“, durch den Personen ohnmächtig wurden. Immer wieder wurden tote Vögel und andere Tiere in der Grube gefunden. Als der berühmt gewordene Brunnenarzt Dr. Johann Philipp Seip 1712 nach Pyrmont kam, ging er den Erscheinungen auf den Grund. Er vermutete, dass es sich um Schwefeldunst handelte. Kohlendioxid (CO₂) wurde erst einige Jahre später als Luftsäure entdeckt.

Seip hatte in Selbstversuchen durch „wiederholtes Schwitzen und Einziehen des Schwefeldunstes“ festgestellt, dass dieser keine giftigen Stoffe enthält. Mit Genehmigung des Fürsten Friedrich Anton Ulrich zu Waldeck von Pyrmont ließ er 1720 ein steinernes Gewölbe über die dünstende Grube bauen. Darüber ein kleines Gebäude, ca. „6 Schuh ins Viereck und 10 Schuh hoch“, um für Kurgäste ein trockenes Schweißbad herzurichten. Allerdings konnte das trockene Schweißbad wegen des nicht konstanten Kohlendioxidstandes nicht kontinuierlich

genutzt werden. Seip stellte wiederum fest, dass Leute aller Schichten „rühmen von guter Besserung und Hilfe gegen Geschwulst der Füße, Gichtschmerzen und Steifigkeit der Glieder“.

Heute kennen wir den Ursprung des Kohlendioxids. In einer Tiefe von 3000 – 4.000 Meter befindet sich ein erkaltender Magmaherd, der Kohlendioxid entgast. Das merkwürdige Verhalten des CO₂-Quellgases hat seit Seip bis heute die Besucher immer wieder beeindruckt. Das Gas ist eineinhalb mal schwerer als Luft, bleibt daher in der Grube liegen und steigt in der Dunsthöhle maximal bis zur Höhe des Geländers des Besucherganges. Es reagiert hauptsächlich auf die Lufttemperatur und den Luftdruck. Wie schon Seip feststellte, steigt der Gasspiegel in der Dunsthöhle bei hohen und fällt bei niedrigen Lufttemperaturen. In einem Experiment faszinieren scheinbar schwerelosen Seifenblasen mit ihrem Tanz auf der Oberfläche des unsichtbaren Gases.

Das CO₂-Quellgas bewirkt ein Wärmegefühl, das auf die durchblutungsfördernde Wirkung zurückzuführen ist.



Fotos: Bad Pyrmont Tourismus



Jörg Engelhardt
WILD & Würdig
3.9.-22.11.2026
Museum im Schloss Bad Pyrmont
Schloßstraße 13 | 31812 Bad Pyrmont
www.museum-pyrmont.de
Dienstag bis Sonntag
von 10 bis 17 Uhr

BAUERNMARKT HORN-BAD MEINBERG

Am 17. und 18. Oktober 2026 findet in Bad Meinberg wieder der über die Grenzen Lippes hinaus bekannte und beliebte Bad Meinberger Bauernmarkt statt. Das bunte Treiben findet in diesem Jahr schon zum 29. Mal an beiden Tagen von 10 – 18 Uhr statt. Weit mehr als 140 altbekannte, wie auch neue Aussteller sind mit dabei. Sie kommen aus allen Regionen Deutschlands. Bei Uwe Bajerke mit dem „Hundekuchenparadies“ aus Lippstadt können Hundekex und allerlei Hundartikel bestaunt werden. Olaf Buse von der „Gravur Manufaktur“ aus Warendorf wird viele Treckerartikel vor Ort bedrucken, besticken oder mit dem Laser gravieren und beschneiden. Heinrich Delbeck mit „Nostalgic-Art“ aus Detmold, bietet viele

nostalgische Kultprodukte aus Blech, aber auch Blechschilder aus Film- und Musikbereich an. Bei Julia Lavidakis-Stefanou mit „Pangaea Olivenöl“ kann das aus eigens hergestellte extra native Olivenöl, sowie Oliven, Pasten, Seifen, Gewürzmischungen und Dinge aus Olivenholz erworben werden. An dem „Currywerk“ von Thorsten Sternitzke aus Lemgo können auch vegane Currywurst mit 3 verschiedenen Soßen und Süßkartoffeln mit 7 verschiedenen Mayonaisesorten verköstigt werden. Volkar Vis mit dem „Gürtelwerk“ aus Meerbusch, der handgemachte Ledergürtel und Designerschließen anbietet, wird sein Handwerk an der Werkbank vorführen. Oliver Wendt mit seinem „Bonbon Paradies“ aus Auetal wird jeden süßen Zahn mit leckeren Bonbons, Kräuterbonbons und

Lakritz versorgen und mit seinen Heliumballons Kinder zum Strahlen bringen. Viele weitere Aussteller bieten interessante Angebote jeglicher Coleur, was den Bad Meinberger Bauernmarkt so bunt und besonders macht.

Der Bad Meinberg e.V. hat auch in diesem Jahr erneut ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt: Traktoren am Sonntag, Vorstellungen alter Handwerkskunst, Köstlichkeiten für jeden Geschmack und eine neue, coole Hüpfburg. Die Kinder dürfen gespannt sein. Auch das Sägewerk wird in diesem Jahr erneut für Aufmerksamkeit auf dem Heinrich-Drake-Platz sorgen.

Musikalische Unterhaltung bietet der Verein an beiden Tagen auf der Bühne am Heinrich-Drake-Platz. Am Samstag startet um 11 Uhr das Jagdhornbläsercorps Horn-Bad Meinberg. Von 15 – 17 Uhr spielen die Cappler Lockvögel auf. Am Sonntag kann bei einem Frühshoppen von 11 – 13 Uhr die Musik von Hardys Jazzband genossen werden und im Anschluss von 14 – 17 Uhr einem Konzert des Musikverein Leopoldstal-Vinsebeck gelauscht werden.

Der kostenlose Shuttle-Bus am Sonntag sollte ausgiebig genutzt werden! Er fährt im 20-minütigen Turnus vom Marktkauf-Parkplatz in Horn zum Bauernmarkt und zurück. Ein Busfahrplan mit den Haltestellen findet man im ausgelegten Flyer. Ausreichend Parkplätze mit Beschilderung stehen zur Verfügung.



MARKTZEITEN 10 - 18 UHR

DER BAD MEINBERG E.V. PRÄSENTIERT DEN

29. BAUERNMARKT

17. - 18. OKTOBER 2026

Stöbern Sie nach Handgemachtem und Regionalen Spezialitäten!

Kostenloser Bus-Shuttle ab Horn am Sonntag

Für weitere Infos, scannen!

TRAKTOREN, HANDWERKSKUNST, HÜPFBURG UND LIVE MUSIK

Mit verkaufsoffenem Sonntag!

Sponsoren:





Spannende Geschichten im Schloss!

Viel los im Residenzschloss Arolsen

Kaum neigt sich der Sommer dem Ende zu und die Sommerferien sind vorbei, stehen die nächsten Ferien ins Haus: Während der Herbstferien von NRW und Hessen findet jeden Samstag die Kinderführung „Ich sehe was, was du nicht siehst“ statt. Beginn ist jeweils 11.15 Uhr bei einer Dauer von ca. 60 Minuten. Wer schon immer wissen wollte, wie Prinzessinnen und Prinzen am Waldecker Fürstenhof erzogen wurden, was sie erlebt und gelernt haben, der ist hier genau richtig. Für Kinder zwischen 8 bis 12 Jahren in Begleitung. Eine Führung, bei der aktiv mitgearbeitet werden darf, über Schulunterricht, Freizeitgestaltung, höfische Heiratspolitik und viele Themen mehr, die im 18. Jahrhundert das Leben der Kinder bei Hofe prägten.

Die klassische Schlossführung ist jederzeit einen Besuch wert. Bis 1. November täglich von 10 Uhr bis 16 Uhr zu jeder vollen Stunde erfährt man so einiges über das Residenzschloss Arolsen, die Fürstenfamilie und das Leben am Waldecker Fürstenhof. Ab dem 2. November ändern sich die Öffnungszeiten. Schon einmal nachts durch ein Schloss gewandelt? Diese Möglichkeit gibt es im Residenzschloss Arolsen freitags und samstags in der Zeit vom 31.10.2026 bis 16.01.2027. Mit der Kammerzofe der Fürstin Christiane, Kerzenschein und Taschenlampe erhält man einen völlig anderen Blick in die Räume und erfährt zudem Spannendes rund um das Schloss und die Waldecker Fürsten. Beginn ist

jeweils 18 Uhr. Taschenlampen sind mitzubringen. Noch bis zum 1. November findet die Sonderausstellung „Als die Waldecker das Geld selber machten“ in den Räumen der Waffenkammer statt. Diese kann täglich zwischen 10 Uhr und 17 Uhr besucht werden.

Informationen und Onlinetickets zu allen Führungen finden sich unter:
www.schloss-arolsen.de

Foto: Im Hintergrund der Siegeszug nach der Varusschlacht im Teutoburger Wald. Gemalt von Johann Heinrich Tischbein dem Älteren, Stiftung des Fürstlichen Hauses Waldeck und Pyrmont.



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

100 JAHRE HERBSTWOCHE

Lippstadt feiert ein besonderes Jubiläum

Wenn sich der Duft von gebrannten Mandeln mit Musik und dem Rattern der Fahrgeschäfte mischt, bunte Lichter die Innenstadt erhellen und sich die Straßen mit Menschen füllen, dann ist Herbstwoche in Lippstadt. Vom 16. bis 25. Oktober 2026 wird die traditionsreiche Innenstadtkirmes in diesem Jahr zu einem ganz besonderen Erlebnis: Die Lippstädter Herbstwoche feiert ihren 100. Geburtstag.

Zehn Tage lang verwandelt sich die Lippstädter Innenstadt in einen großen Rummelplatz. Rasante Fahrgeschäfte treffen auf Kirmesklassiker, Kinderkarussells, Spiel- und Losbuden und natürlich all die Leckereien, die zu einem richtigen Kirmesbesuch dazugehören. Das Besondere: Die Herbstwoche findet mitten in der historischen Innenstadt statt. Zwischen Rathausplatz, Marktplatz und Einkaufsstraßen entsteht so eine Atmosphäre, die Kirmesvergnügen und Stadtbummel auf ganz eigene Weise miteinander verbindet.

Zum 100-jährigen Jubiläum wartet 2026 außerdem ein Programm, das weit über den regulären Kirmesbetrieb hinausgeht. Einer der Höhepunkte ist der große Herbstwochen-Umzug am Samstag, 24. Oktober. Nach 16 Jahren kehrt der Festumzug zurück: Mehr als 100 Gruppen – darunter Vereine, Schulen, Kindergärten, Musikgruppen und Unternehmen – ziehen ab 14 Uhr mit kreativen Ideen,



Musik und festlich geschmückten Wagen durch die Innenstadt.

Auch an den übrigen Tagen gibt es viel zu entdecken: vom Familientag über besondere Einblicke hinter die Kulissen bis zur Lampionfahrt mit Wasserorgel und Höhenfeuerwerk im Grünen Winkel. Dazu kommen zahlreiche Jubiläumsaktionen, die 100 Jahre Herbstwochengeschichte auf ganz unterschiedliche Weise erlebbar machen.

Vor allem aber bleibt die Herbstwoche das, was sie seit Generationen ist: ein Treffpunkt für die ganze Region. Gemeinsam über den Rummel schlendern, eine Runde Riesenrad fahren, Freunde treffen, Kirmesklassiker genießen und sich einfach treiben lassen – für viele gehört genau das zum Herbst dazu.

16.–25. Oktober 2026

Fotos: KWL Kultur und Werbung Lippstadt GmbH

FREITAG
16.
BIS SONNTAG
25.
OKTOBER
2026

HERBSTWOCHE

LIPPSTADT

Verkaufsoffener Sonntag, 18. Oktober von 13 - 18 Uhr
Großer Herbstwochen-Umzug: Samstag, 24. Oktober, 14 Uhr

www.herbstwoche-in-lippstadt.de

Sagenhafte Wanderungen im Teutoburger Wald

Der Teutoburger Wald ist ein Ort geheimnisvoller Geschichten und Legenden. Vom Tecklenburger Land über Osnabrück und Bielefeld bis ins südliche Paderborner Land führt Autorin Dina Knorr in ihrem neuen Wanderführer „Märchenhaft wandern – Unterwegs zu sagenhaften Orten im Teutoburger Wald“ durch eine Landschaft, die mehr als 140 Millionen Jahre Erdgeschichte erzählt.

Auf insgesamt zwölf Touren begegnen Wandernde den sagenhaften und märchenhaften Seiten der Region: Sie folgen den Spuren von Hüggelzwergen und anderen fantastischen Wesen zu historischen Orten, spektakulären Aussichten und imposanten Naturschauspielen. Die Routen führen unter anderem entlang der Teutohänge bei Hörstel, zu den mystischen Dörenther Klippen bei Ibbenbüren, in den eindrucksvollen Steinbruch-Canyon bei Lengerich, rund um Hüggel und Heidhornberg bei Hasbergen, zum Großen Freeden bei Bad Iburg, durch den Auenwald des Beutlings zwischen Dissen und Wellingholzhausen, auf den Teutokamm bei Halle (Westfalen), zur Wacholderheide bei Steinhagen, auf archäologische Spuren rund um den Tönsberg bei Oerlinghausen, durch die Moosheide zu den Emsquellen, an Lippesee und Schloss Neuhaus in Paderborn sowie ins Aatal bei Bad Wünnenberg zu den berühmten Sechs-Brüder-Buchen.

Ein großer Teil der Region zählt zum Natur- und UNESCO Geopark TERRA.vita beziehungsweise zum Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge. Wie ein rotes Band durchzieht der Hermannsweg – einer der schönsten Höhenwege Deutschlands und als Prädikatswanderweg ausgezeichnet – das Kammgebirge über eine Länge von 156 Kilometern. Doch auch abseits dieses Fernwanderwegs sind zahlreiche Rundwanderungen bestens geeignet, die eindrucksvollen Naturschauspiele, historischen Besonderheiten und romantischen Ortschaften der Region zu entdecken.

Besonderen Charme erhält das Buch durch die zu jeder Tour passenden Sagen und Legenden, die Dina Knorr neu erzählt – etwa die Sage vom Hockenden Weib an den Dörenther Klippen, die Geschichte vom weißen Pferd und den Bergmännchen bei Bad Iburg, die Legende der verschwundenen Leberblümchen in Steinhagen, das Märchen von Luma und dem Schatz im Bergsee bei Lengerich sowie die Sage von den Sechs-Brüder-Buchen im Aatal bei Bad Wünnenberg.

Jede Tour ist mit detaillierten Wegbeschreibungen, übersichtlichen Karten, genauen Angaben zu Gehzeit, Länge und Höhenmetern sowie praktischen Hinweisen zu Start, Parkmöglichkeiten und Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ausgestattet. Ergänzend liefern Infokästen „Am Weg“ und „In der Nähe“ Hintergrundwissen zu Natur, Geologie und Geschichte der Region, während Einkehr-Tipps für die passende Stärkung unterwegs sorgen. Atmosphärische Fotografien der Autorin selbst runden die einzelnen Kapitel ab. Wer zusätzlich zur gedruckten Karte digitale Unterstützung wünscht, kann sich die GPX-Daten aller Touren kostenlos auf der Website des Klartext Verlags herunterladen.



EisSpielZeiten.de
Das Winterevent mit Teamspirit

In OWL wieder für Euch da

Beratung & Buchung
Unter 05232-699920

Service
Mit Catering Und Buffet

LIKARIS .DE

PROPHEZEIHUNGEN

Wer deutet die Zeichen der Zeit?

Eine Ausstellung der Reihe CONNECT # im Diözesanmuseum Paderborn in Kooperation mit dem storyLab kiU, FH Dortmund, inspiriert von der Fakultät für Kulturwissenschaften der Universität Paderborn.

Werde ich glücklich? Wird ein Krieg ausbrechen? Was ist der Sinn hinter allem? Wer beantwortet solche Fragen? Gibt es jemanden, der enthüllen kann, was die Zukunft bringen wird? Prophetinnen und Propheten, die in Verbindung zum Göttlichen stehen? Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die Vorhersagemodelle erstellen oder Kunstschaffende, die mit ihren Werken neue Blickwinkel und Perspektiven vermitteln?

Poetisch, partizipativ und mit neuen immersiven Erzähltechniken spürt das Diözesanmuseum Paderborn in der Ausstellung "PROPHEZEIHUNGEN – Wer deutet die Zeichen der Zeit?" bis zum 31. Januar 2027 solchen Fragen nach. Dabei eröffnet die Ausstellung einen Resonanzraum für die unterschiedlichen Phänomene des Prophetischen von der Antike bis ins KI-Zeitalter. Die Ausstellung schaut auf verschiedene Aspekte des Themas und lädt dazu ein, selbst Fragen zu stellen.

Zu sehen sind zeitgenössische Perspektiven von Thomas

Duttenhoeffer, Barbara Dombrowski, Michael Triegel, Christoph Brech, Claudia Brieske und Helmut Kirchlechner – sechs ganz unterschiedlich arbeitende Künstlerinnen und Künstler. Ihre Werke stehen im Dialog miteinander und mit Objekten, Skulpturen, Gemälden und Handschriften von der Spätantike bis zum Barock aus der Sammlung des Museums.

„Jahrtausende lang haben Orakel, Seherinnen und Seher und Prophetinnen und Propheten auf unsere existenziellen, religiösen oder politischen Fragen geantwortet, uns die Zukunft oder den göttlichen Willen enthüllt“, erklärt Kuratorin Christiane Ruhmann. „Dabei waren ihre Antworten oft mehrdeutig oder gar beängstigend. Indem wir den uralten Prophezeihungen zeitgenössische Kunst und immersive Inszenierungen gegenüberstellen, laden wir Besuchende dazu ein, darüber nachzudenken: Wem trauen wir zu, unsere Fragen zu beantworten? Prophetinnen und Propheten? Der Philosophie, Wissenschaft oder Kunst? Und was bedeutet es, wenn wir uns heutzutage unsere Fragen mehr und mehr von der KI beantworten lassen – wer antwortet das eigentlich?“

Die Ausstellung wird begleitet von einem umfangreichen Veranstaltungsprogramm.

Weitere Informationen unter www.dioezesanmuseum-paderborn.de

Auch Helmut Kirchlechners „raumzeit(k)reise“ finden sich in der Ausstellung. Foto: Maria Aßhauer / Erzbistum Paderborn

Zu sehen bis 31. Januar 2027

Erzbischöfliches Diözesanmuseum und Domschatzkammer
Markt 17, 33098 Paderborn

Öffnungszeiten Dienstag bis Sonntag, 10–18 Uhr, jeden ersten Mittwoch im Monat bis 20 Uhr
www.dioezesanmuseum-paderborn.de

CONNECT #3

PROPHE

WER DEUTET
DIE ZEICHEN
DER ZEIT?

30.08.2026 –
31.01.2027

DIÖZESANMUSEUM
PADERBORN

kiU
Fachhochschule
Dortmund

WER DEUTET
DIE ZEICHEN DER ZEIT?

ZEIHUNGEN

Dinner for One

...UND DAS GRAUSAME GEHEIMNIS! Ein Comedy-Krimi

FREIZEIT

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

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

Buch: Marc Rudolf

Ausstattung: Erwin Bode und Marc Rudolf

Regie: Peter Fabers

Dinner for One

30.12.2026 | 19.30 Uhr

Karten: Paderborner Ticket-Center

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

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

Dinner for One

...und das grausame Geheimnis!

Ein Comedy-Krimi



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

Mit Marc Rudolf und Asuka Tovazzi


PADERHALLE





Salut Salon – Heimat
04.11.2026
PaderHalle



Jürgen B. Hausmann –
Dat is e Ding!
02.12.2026
PaderHalle



Queenz of Piano
29.04.2027
PaderHalle

SALUT SALON "HEIMAT"

Mi.; 04.11.2026 | 20:00 Uhr | PaderHalle | Paderborn

Zwei Geigen, ein Cello, ein Klavier - und ein Übermaß an kreativer Energie: Salut Salon sind „Hamburgs charmantester Kultur-Export“ (Hamburger Abendblatt). Seit über 20 Jahren gastieren die vier Virtuosinnen mit ihren „Masterpieces of ‚classical ‚comedy“ (The New York Times) in den renommiertesten Konzerthäusern weltweit und begeistern ihr Publikum mit irrwitzigen Parforceritten zwischen Vivaldi und Vokalakrobatik, Tango und Tatort, Rap und Rachmaninov - „Wunderbar!“ (The Economic Times India).

Mit ihrem neuen Programm „heimat“ feiern Salut Salon ab 2025 zugleich das Finale einer Konzert-Trilogie: Auf „Liebe“ und „Träume“ folgt nun das nächste große, fast allumfassende Thema. Ein Wort, das einem ganz selbstverständlich über die Lippen geht. Und das trotzdem sofort die Frage aufwirft: Was genau ist das eigentlich? Ist Heimat ein Ort? Tradition? Ein Gefühl? Sind es die Menschen, die einen umgeben? Oder vielleicht Worte, Sprachen, Klänge? Auf jeden Fall ist Heimat ein sehr bewegendes Thema - besonders für die Musikerinnen von Salut Salon, die aus weit verstreuten Heimen zwischen Hamburg und Estland, der Ukraine und den USA stammen und nun gemeinsam in allen Winkeln der Welt konzertieren. Auf all diesen Reisen hat das Quartett, mit offenen Ohren und feinem Gespür, Stücke verschiedenster Couleur gesammelt. Und genau die bringen sie jetzt, in unverkennbarer Salut Salon-Manier, auf die Bühne: Werke von Mozart, Saint-Saëns oder Copeland, Lieder aus Finnland, Frankreich und Ägypten, Unbekanntes, Berühmtes, eigene Kompositionen und, natürlich, wie in jedem ihrer Programme: Tango Nuevo von Astor Piazzolla. Stücke, in denen immer wieder, auf unterschiedlichste Weise, die Frage nach dem wundersamen Wesen dieses Wortes mitschwingt: Heimat - was ist das? Und mit der traumwandlerischen Selbstverständlichkeit, mit der die vier Musikerinnen diesen unglaublich vielgestaltigen Klangkosmos bändigen und in einen wunderbaren Konzert-Abend verwandeln, geben sie auch gleich ihre ganz eigene Antwort: Salut Salon sind in der Welt zu Hause - und ihre Heimat ist die Musik.

www.salutsalon.de

Gewinnen Sie 2 x 2 Eintrittskarten!

Zur Teilnahme eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Verlosung Salut Salon“ an info@heggemannmedien.de oder HeggemannMedien, Burgstraße 2, 33175 Bad Lippspringe, senden.

Einsendeschluss: 15. Oktober 2026.
Das Losverfahren entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



EIN WAL IN DETMOLD?

Wale, mächtige Haie und ein Meer mitten in Nordrhein-Westfalen:
Die Ausstellung „überLeben – Walheimat Urmeer“ im Lippischen Landesmuseum
Detmold führt Millionen Jahre zurück in eine überraschend fremde Welt

Wer am Lippischen Landesmuseum vorbeikommt, kann ihm bereits begegnen: Im Museumsgraben liegt der riesige Kopf eines Wals. Er gehört zu einem lebensgroßen Modell eines Südkapers – und gibt einen Vorgeschmack auf das, was ab Ende September im Museum zu entdecken ist.

Denn Wale in Nordrhein-Westfalen sind keineswegs so abwegig, wie es zunächst klingt. Vor Millionen von Jahren erstreckte sich hier ein warmes Flachmeer. Seine Bewohner haben Spuren hinterlassen, die bis heute davon erzählen.

Einer der spektakulärsten Zeugen dieser Zeit ist der rund 6,5 Meter lange „Kervenheimer Wal“. Das 1987 bei Kavelaer entdeckte Fossil zählt zu den bedeutendsten geologischen Funden der Niederrheinischen Bucht und wird zu einem der Höhepunkte der Ausstellung in Detmold.

Doch das Urmeer hatte noch andere eindrucksvolle Bewohner. In der Nähe der Walknochen wurden Zähne von *Carcharodon hastalis* gefunden – einem frühen Vertreter der Entwicklungslinie des heutigen Weißen Hais. Ob solche Haie Wale jagten oder sich an bereits verendeten Tieren bedienten, lässt sich heute nicht mehr feststellen. Sicher ist: Vor rund zehn Millionen Jahren begegneten sich über dem heutigen Nordrhein-Westfalen Wale und mächtige Raubhaie.

Und noch eine erstaunliche Geschichte erzählt die Ausstellung: Die Vorfahren der Wale lebten einst an Land. Erst im Laufe von Jahrmillionen eroberten sie das Wasser und entwickelten sich zu vollkommen an das Leben im Meer angepassten Säugetieren.



Foto: Lippisches
Landesmuseum Detmold

überLeben – Walheimat Urmeer

lädt dazu ein, diese ungewöhnliche Vergangenheit Nordrhein-Westfalens neu zu entdecken – überraschend nah und Millionen Jahre entfernt zugleich.

Walheimat Urmeer

26. September 2026 – 4. April 2027

Lippisches Landesmuseum Detmold · Ameide 4 · 32756 Detmold

www.lippisches-landesmuseum.de

Paläontologische Landesausstellung
Nordrhein-Westfalen
in Essen, Münster und Detmold

LIPPISCHES
LANDESMUSEUM
DETMOLD
Landesverband Lippe

überLeben



26. September 2026 - 4. April 2027
Lippisches Landesmuseum Detmold

Ameide 4 | 32756 Detmold
www.lippisches-landesmuseum.de

Eine versunkene Welt. Direkt vor unserer Haustür.

Vor Millionen von Jahren war Nordrhein-Westfalen von einem warmen Meer bedeckt. Dort, wo heute Städte, Wälder und Felder liegen, lebten Wale, Seekühe, Haie und viele weitere faszinierende Meerestiere. Mit „überLeben – Walheimat Urmeer“ macht das Lippische Landesmuseum diese vergessene Welt wieder lebendig. Spektakuläre Fossilien, lebensnahe Rekonstruktionen und spannende Mitmachstationen machen Erdgeschichte zu einem Erlebnis für die ganze Familie. Entdecken Sie eine Welt, die direkt vor unserer Haustür existierte – und doch kaum jemand kennt.



Die Paläontologische Landesausstellung Nordrhein-Westfalen ist ein gemeinsames Ausstellungsprojekt des Ruhr Museums, des LWL-Museums für Naturkunde und des Lippischen Landesmuseum Detmold – initiiert und gefördert durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen.

HÖXTER WIRD IM OKTOBER ZUM JURASSIC PARK

Fast 30 lebensgroße, animierte Saurier bevölkern bei den DinoLichtern den illuminierten Archäologiepark

Das ist schon ein Kindheitstraum: Einmal einem Dinosaurier begegnen, der genauso aussieht, sich bewegt und anhört wie vor Jahrmillionen, als die Urzeitgiganten die Erde bevölkerten. In Höxter geht dieser Traum im Herbst in Erfüllung: Der Archäologiepark am Welterbe Corvey wird vom 1. Oktober bis zum 1. November zu einer Art Jurassic Park. Die brandneue Show von World of Lights aus Unna versetzt die Besucher auf Spielbergs berühmte Insel.

Einen Monat lang werden bei den DinoLichtern in Höxter 27 animatronische Dinos gezeigt und in der Dämmerung spektakulär beleuchtet. Alle Kinderzimmer-Stars sind im drei Hektar großen Gelände vertreten: Der gewaltige Tyrannosaurus Rex - in voller Lebensgröße und detailgetreu ausgestaltet bis zu den messerlangen Zähnen. Sein pflanzenfressender Kollege Triceratops beeindruckt mit Hörnern und Nackenschild. Auch der langhalsige Brachiosaurus knabbert an den Bäumen im Weserbogen. Egal ob räuberischer Raptor, friedlicher Sauropode oder prähistorisches Meeresreptil – längst ausgestorben sind sie alle. Doch in Höxter werden die Saurier richtig lebendig: Sie bewegen Kopf und Gliedmaßen, schlagen mit dem Schwanz und flattern mit den Flügeln. Dazu kommen die Soundeffekte:

„Wenn der riesige T-Rex den Rachen aufreißt und brüllt, dann gefriert einem schon das Blut in den Adern“, verspricht Geschäftsführerin Madita Alberding. Aber die animierten Urzeitechsen sind natürlich völlig ungefährlich.

Wenn im Dunkeln viele bunte Strahler die Dinos in ein zauberhaftes Licht tauchen, wird es magisch: Das markante Rückensegel des fischfressenden Spinosaurus erstrahlt, die bunten Kopfkämme des Dilophosaurus leuchten und die Sichelkrallen des frechen kleinen Velociraptors sieht noch bedrohlicher aus als bei Tage. Höxter ist erst die dritte Station der erfolgreichen Schau von „World of Lights“ aus Unna. Gezeigt wurden die Dinos bislang nur im egapark Erfurt und im Sauerlandpark Hemer. Donnerstags bis sonntags ab 17 Uhr kann der Rundgang durch das Land vor unserer Zeit losgehen. Der abendliche Spaziergang zu den Urzeit-Giganten im Archäologiepark Höxter kostet für Erwachsene (ab 14 Jahren) 15 Euro, Kinder zahlen 7 Euro. Huxarium-Dauerkarteneinhaber bekommen Rabatt. Kleine Kinder (unter 1,20 Meter Körpergröße) haben bei den DinoLichtern Höxter freien Eintritt. Tickets sind ab sofort online auf der Homepage des Huxarium Gartenparks und stationär in der Tourist Info Höxter (Uferstraße) erhältlich.

Das Gelände ist an Donnerstagen und Sonntagen bis 20.45 Uhr geöffnet, freitags und samstags sogar bis 21.45 Uhr. Das Parken (in der Straße Am Hafen oder am Schloss Corvey) ist kostenlos. Und wenn nach dem Meet and Greet mit den Dinos Durst und Hunger aufkommen: Getränke- und Imbisswagen sind vorhanden. Hinweis: Der reguläre Parkbetrieb tagsüber endet bedingt durch die Veranstaltung von donnerstags bis sonntags bereits um 16 Uhr.

Gewinnen Sie 2 x 2 Eintrittskarten!

Zur Teilnahme eine E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Verlosung Dinos“ an info@heggemannmedien.de oder HeggemannMedien, Burgstraße 2, 33175 Bad Lippspringe, senden.

Einsendeschluss: 12. Oktober 2026.
Das Losverfahren entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Im goldenen Herbst zeigt sich Eugendorf von seiner schönsten Seite. Zwischen Salzburger Seenland, Salzkammergut und der Stadt Salzburg erwartet Radler eine Vielfalt an Routen. Nach einem aktiven Tag laden Wellnessbereiche und Gärten zum Entspannen ein, die Eugendorfer GenussWirte verwöhnen mit regionalen Spezialitäten: www.eugendorf.com.

Flussradwege eignen sich besonders gut für Radtouren. In der Region Bayerisches Donautal und Klosterwinkel zwischen Deggendorf und Passau verbinden sich Natur, Kultur und Kulinarik zu einem genussvollen Raderlebnis entlang von Donau, Vils und Isar. Unter www.donautal-klosterwinkel.de gibt es weitere Informationen.



Foto: djd-k/Tourismusbund Bayern/Bayerisches Donautal/Norbert Eisele-Hein

Der Oberpfälzer Wald bietet Familien individuelle Urlaubserlebnisse fernab von Massentourismus und Hektik. Weitläufige Wald- und Wasserwelten, geheimnisvolle Burgruinen und gemütliche Orte prägen das „grüne Dach Europas“ im bayerisch-böhmischen Grenzgebiet. Im „Land der tausend Teiche“ können Besucher eine einzigartige Wasserlandschaft erkunden und diese von der „Himmelsleiter“ aus von oben betrachten: www.oberpfaelzerwald.de.

Foto: djd-k/Tourismusverband Ostbayern/Oberpfälzer Wald/Thomas Kujat



Herbst - Auszeit

Radfahren auf der Ostalb-Radrunde – das ist eine Einladung, Landschaften, Menschen und Geschichten neu zu entdecken. Die rund 305 Kilometer lange, 4 Sterne zertifizierte Qualitätsroute erschließt eine der abwechslungsreichsten Regionen Süddeutschlands. Sie verbindet Naturerlebnisse, kulturelle Sehenswürdigkeiten und historische Schauplätze zu einer vielseitigen Entdeckungsreise: www.ostalb-radrunde.de



Foto: djd-k/Tourismus Ostalb/Christian Fumolt

Appartementvermietung Christa Schmitz

Inh. Regina Dackamm

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

www.appartement-schmitz.de

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

„Bitte nicht ins Heim!“ Ein Wunsch, der neue Lösungen verlangt

Die Eigenanteile für Bewohner von Altenheimen wachsen ständig. Gleichzeitig wünschen sich die meisten älteren Menschen etwas ganz anderes: „Bitte nicht ins Heim!“ Kaum ein Satz bringt die Sorgen älterer Menschen so treffend auf den Punkt. Wenn der Alltag beschwerlicher wird, wünschen sich die meisten aber trotzdem zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Doch genau dieser Wunsch stellt viele Familien und berufstätige Angehörige vor eine Herausforderung.

Neue Wege für ein selbstbestimmtes Alter

Im Mittelpunkt der Diskussion über die Zukunft der Altenhilfe stehen Pflegeheime, Pflegekräfte und die Finanzierung der Pflege. Tatsächlich leben jedoch mehr als 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen zu Hause. Viele von ihnen benötigen zunächst gar keine umfassende Pflege, sondern jemanden, der Zeit hat, begleitet, organisiert, zuhört und dafür sorgt, dass der Alltag gelingt. Zwischen vollständiger Selbstständigkeit und professioneller Pflege klafft eine Versorgungslücke – und genau dort wächst der Bedarf.

Seniorenassistenz kann diese Versorgungslücke schließen

Eine mögliche Antwort darauf ist die professionelle Senioren-Assistenz. Sie versteht sich nicht als Ersatz für Pflegedienste, sondern als individuelle Alltagsbegleitung. Sie orientiert sich nicht an starren Leistungskatalogen, sondern an den Bedürfnissen der

Menschen. Es geht nicht allein darum, den Alltag zu bewältigen, sondern darum, Lebensqualität, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe möglichst lange zu erhalten. Bei ständigem steigendem Eigenanteil für einen Platz im Pflegeheim, der bereits heute bei rund 3.400 Euro monatlich liegt, kann die Seniorenassistenz zusätzlich auch eine bezahlbare Alternative darstellen.

Wer kommt eigentlich ins Haus?

Für Angehörige stellt sich dabei vor allem eine Vertrauensfrage: Wer begleitet Mutter oder Vater? Seit 20 Jahren bildet die Büchmann Seminare KG nach dem Plöner Modell an vier Seminarorten in Deutschland (in Kiel, Hamburg, Berlin und Nürnberg) lebenserfahrene Menschen gezielt für die qualifizierte Senioren-Assistenz aus. Die 120-stündige Ausbildung vermittelt unter anderem Wissen über Altersprozesse, Kommunikation, Demenz, rechtliche Grundlagen sowie den professionellen Umgang mit älteren Menschen. Gleichzeitig werden die Teilnehmenden auf eine selbstständige Tätigkeit vorbereitet und nach Seminarabschluss bei der Vermittlung unterstützt. Einen guten Eindruck vom Berufsbild bieten das Ausbildungsportal www.senioren-assistentin.de und die monatlichen Online-Infoabende über Zoom. (akz-o)

Ein Spaziergang ist mit Senioren-Assistentin wieder möglich. Foto: Claudia Lehmann/akz-o

Aus dem Alltag einer Pflegeberaterin

Lange selbstbestimmt zu Hause leben – mit Pflege aus einer Hand

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben, ist für viele Menschen ein großer Wunsch. Wenn erste Dinge im Alltag schwerer fallen, entstehen viele Fragen. Welche Unterstützung gibt es? Welche Leistungen stehen mir zu? Und wer hilft mir, die passende Lösung zu finden? Stefanie Seidensticker ist Pflegeberaterin beim Verbund katholischer Altenhilfe Paderborn e.V. (VKA). Sie informiert, berät und hilft, die passende Unterstützung zu organisieren.

Frühzeitig beraten lassen

„Pflegeberatung bedeutet hinschauen, zuhören und Veränderungen wahrnehmen“, sagt Seidensticker. Eine Beratung kann bereits sinnvoll sein, wenn erste Einschränkungen im Alltag auftreten. Sie informiert über mögliche Leistungen, zeigt auf, wie diese sinnvoll genutzt werden können, und hilft bei Anträgen. „Ziel ist immer, Sicherheit zu geben, Selbstständigkeit zu erhalten und Angehörige zu entlasten“, erklärt Seidensticker. Dabei gilt beim VKA: ambulant vor stationär. „Oft sind es zunächst die kleinen Dinge, die im Alltag schwerer fallen“, weiß die Pflegeberaterin. „Wenn wir hier rechtzeitig unterstützen, können Menschen länger selbstbestimmt zu Hause leben.“ Der erste Schritt kann eine hauswirtschaftliche Unterstützung sein. Die VKA Mobile Dienste St. Katharina in Paderborn und Salzkotten übernehmen etwa Reinigung, Einkäufe, Kochen und Arztbegleitung. Bei steigendem Pflegebedarf ist auch Grund- und Behandlungspflege möglich.

Gemeinschaft und Entlastung in der Tagespflege

Die Tagespflege bringt Abwechslung und Gemeinschaft in den Tag und schenkt pflegenden Angehörigen wertvolle Zeit für sich. „Menschen, die gesellig sind und immer aktiv waren, nehmen diese Unterstützung besonders gerne an“, berichtet Seidensticker. Die VKA Tagespflegen St. Stephanus Paderborn und St. Johannes Salzkotten bieten tagsüber Betreuung in familiärer Umgebung. Abends kehren die Gäste in ihr gewohntes Zuhause zurück.

Auch am Lebensende gut begleitet

Pflegeberatung bedeutet auch, über Unterstützung am Lebensende zu informieren. Der ambulante Hospizdienst VKA AchtsamZeit begleitet schwerkranke und sterbende Menschen zu Hause, schenkt Zeit, Zuwendung und unterstützt Angehörige.

Kontakt: Pflegeberatung Verbund katholischer Altenhilfe Paderborn e.V. | Stefanie Seidensticker |
Telefon: 0173 3849469 | S.Seidensticker@vka-pb.de



Pflege aus einer Hand Gut begleitet. Selbstbestimmt leben.

So selbstbestimmt wie möglich leben – mit Unterstützung, die zum eigenen Leben passt. Der VKA bietet in Paderborn und Salzkotten verschiedene Angebote für Menschen mit Unterstützungs- und Pflegebedarf.

VKA Mobile Dienste St. Katharina

Unterstützung, die nach Hause kommt.
Mit 24-Stunden-Rufbereitschaft.

Paderborn

Leostraße 7 | 33098 Paderborn
05251 1874104 | mobiledienste-pb@vka-pb.de

Salzkotten

Paderborner Straße 15 | 33154 Salzkotten
05258 9299518 | mobiledienste-salzkotten@vka-pb.de

VKA Wohngemeinschaften St. Klara

Gemeinsam leben. Selbstbestimmt wohnen.

Paderborn

Leostraße 7 | 33098 Paderborn
05251 1874104 | mobiledienste-pb@vka-pb.de

Salzkotten

Paderborner Straße 15 | 33154 Salzkotten
05258 9299518 | mobiledienste-salzkotten@vka-pb.de

VKA Tagespflegen

Tagsüber Gemeinschaft, abends zu Hause.

VKA Tagespflege St. Stephanus Paderborn

Arndtstraße 33 | 33100 Paderborn
05251 1474630 | tp-st-stephanus@vka-pb.de

VKA Tagespflege St. Johannes Salzkotten

Paderbornerstraße 15 | 33154 Salzkotten
05258 9299950 | tp-st-johannes@vka-pb.de

VKA AchtsamZeit – Ambulanter Hospizdienst

Begleitung am Lebensende – zu Hause und persönlich.

Leostraße 7 | 33098 Paderborn
01621382096 | achtsamzeit@vka-pb.de



Verbund katholischer Altenhilfe Paderborn

**Wir sind für Sie da
und beraten gern!**



www.vka-pb.de

Herbstputz im Garten

*Laub, Grünschnitt, Wasser –
mit Akkugeräten wird's
draußen wieder ordentlich*

Während im Haus der Frühjahrsputz Tradition hat, ist im Garten der Herbst die Zeit für das Großreinemachen. Vor allem Laub fällt jetzt in großen Mengen an und muss von Gehwegen und vom Rasen entfernt werden. Beim Zurückschneiden von Hecken, Sträuchern und Bäumen kommt reichlich Grünschnitt zusammen. Und nicht zuletzt gilt es, den Pool und manchen Gartenteich zu leeren. Moderne Technik erleichtert die Arbeit.

Das Leid mit dem Laub

Buntes Herbstlaub sieht zwar am Baum schön aus, heruntergefallen schädigt es aber den Rasen, macht Gehwege zu Rutschbahnen und verstopft Wasserabläufe. Deshalb muss es – bis auf einen Laubhaufen für Igel und andere wilde Gartenbewohner – in der Regel weg. Bei größeren Flächen und auf schwierigen Untergründen wird das schnell mühsam. Ein Laubbläser erspart dann nicht nur langwieriges Harken, sondern entfernt das Laub auch aus Ecken und von Kies. Leistungsstark und dabei leiser als benzinbetriebene Laubsauger sind Akku-Geräte – das freut auch die Nachbarn. Für Auffahrten, Garagen und den ebenfalls vom Grundstücksbesitzer zu reinigenden Fußweg vor dem Haus leistet eine Kehrmaschine gute Dienste. Besonders leicht zu handhaben ist etwa die 18 V One+ Akku-Kehrmaschine von Ryobi. Die Maschine lässt sich dank elektrisch angetriebener Bürsten mit weniger Kraftaufwand bewegen als herkömmliche Handkehrmaschinen.



Foto: DJD/Ryobi

Laub und Äste richtig entsorgen

Das eingesammelte Laub kann als Mulch auf den Beeten verteilt oder auf den Kompost gebracht werden. Wer keinen Platz im eigenen Garten hat, entsorgt es in der Biotonne, beim Wertstoffhof oder in von der Kommune bereitgestellten Laubsäcken. In den Wald kippen ist verboten. Schwieriger zu entsorgen als Laub sind Äste und Zweige von der herbstlichen Schnittaktion. Mit der Hand lassen sie sich oft nur mühselig zerkleinern und müssen zum Wertstoffhof gefahren oder kostenpflichtig abgeholt werden. Ein Akku-Häcksler, der sich ohne Stromkabel an jeder Stelle im Garten einsetzen lässt, macht das sperrige Gut zu wertvollem Mulch, der als Holzhackschnitzel unter Stauden oder in den Beeten verteilt wird.

Wasser marsch

Neben Laub harken und Grünschnitt entsorgen gehört zum Herbstputz oft auch das Reinigen von Regentonnen, das Ablassen von Pools und Gartenteichen oder das Beseitigen kleinerer Überschwemmungen. Mit einer Akku-Tauchpumpe lassen sich schnell große Mengen (Schmutz-)Wasser auch aus schwer zugänglichen Bereichen pumpen, mehr Infos unter de.ryobitools.eu. Das mobile Gerät arbeitet ohne Stromkabel auch bei Stromausfall, kann im Freien und auch im Haus, etwa im Keller eingesetzt werden und ist nicht nur für die herbstliche Reinigung, sondern auch für Notfälle ein zuverlässiger Helfer. (djd)

Erleben Sie das größte
Pflanzensortiment in Westfalen/Lippe!

pieper
PFLANZEN

In unserem außergewöhnlichen Baumschulsortiment führen wir eine faszinierende Auswahl an Hausbäumen, Laub- und Nadelgehölzen bis Solitärgröße sowie Obstgehölze und Stauden.

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

Wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch!



Fotos: djd/Gum/Sunstar/Raphaël Susitna

Frischer Atem beginnt zwischen den Zähnen

Wie gute Mundpflege Zähne, Zahnfleisch und Gesundheit schützt

Ein kurzer Moment im Gespräch, ein merkwürdiger Seitenblick – und plötzlich fragt man sich: Habe ich etwa Mundgeruch? Das Thema ist vielen unangenehm, kommt aber häufiger vor, als man denkt. Frischer Atem und gesunde Zähne hängen eng zusammen. Tatsächlich liegt die Ursache für schlechten Geruch meist direkt im Mundraum. Bakterien zersetzen Speisereste und bilden dabei flüchtige, übel riechende Schwefelverbindungen.

Wenn Plaque in den Lücken festsitzt

Besonders häufig sammeln sich Beläge in den Zahnzwischenräumen. Dort gelangt die Zahnbürste nur schwer hin, sodass sich Plaque festsetzen kann. Das führt nicht nur zu Mundgeruch. Bleibt der Belag länger bestehen, kann er das Zahnfleisch reizen und eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis) auslösen. Unbehandelt kann sich daraus eine Parodontitis entwickeln, die langfristig sogar zum Zahnverlust führen kann. Doch nicht nur Zähne und Zahnfleisch sind betroffen. Chronische Entzündungen im Mund stehen auch im Verdacht, andere Erkrankungen zu begünstigen – etwa Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes.

Die Zwischenräume reinigen

Eine gründliche Mundhygiene ist daher mehr als Kosmetik, sie trägt auch zur Gesundheit bei. Fachleute empfehlen, neben dem täglichen Zähneputzen auch die Zahnzwischenräume regelmäßig zu reinigen. Für diese schwer zugänglichen Stellen gibt es spezielle Hilfsmittel wie Interdentalbürsten, die Beläge in den Zwischenräumen entfernen können. Sie sind in unterschiedlichen Größen und Modellen erhältlich. Wer damit nicht zurechtkommt, dem bieten beispielsweise die Soft-Picks von Sunstar Gum eine gute Alternative. Ihre weichen Gummiborsten und der gebogene Griff

sorgen für eine gründliche und einfache Reinigung aller Zahnzwischenräume. Wichtig ist es, die passende Größe zu wählen und ohne Druck zu arbeiten.

Täglich am Ball bleiben

Welche Methode am besten geeignet ist, hängt von den individuellen Zahnzwischenräumen ab. Bei sehr engen Bereichen kann auch Zahnseide wie das Gum Expanding Floss sinnvoll sein. Viele Tipps und Informationen zum Thema Mundgesundheit finden sich beispielsweise unter www.sunstargum.com. Am wichtigsten bleibt die Regelmäßigkeit: Nur wer täglich reinigt, kann Plaque gründlich entfernen und schlechtem Atem vorbeugen. Ergänzend gehören auch die professionelle Zahnreinigung und der Check beim Zahnarzt mindestens einmal jährlich zur Mundgesundheit dazu. (djd)

	Ihre Zahnarztpraxis in Paderborn
Zahnarztpraxis Detmolderstrasse-Acht 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

MODETRENDS 2026/27

Ein Blick hinter die Kulissen

Die kommenden Saisons der Mode bewegen sich in einem Spannungsfeld aus Nachhaltigkeit, digitaler Transformation und einer wachsenden Sehnsucht nach Individualität. Kleidung wird nicht nur getragen, sie erzählt Geschichten. Plötzlich geht es weniger darum, der Zeit voraus zu sein, sondern darum, sich dabei gut zu fühlen und gleichzeitig verantwortlich zu handeln.

Stellen Sie sich vor, Mode wird greifbar. Marken zeigen transparenter, wo ein Teil herkommt und wie lange es hält.

Wegwerfmentalität weicht Reparieren und Wiederverwenden. Das fühlt sich nicht wie Vorschrift an, sondern wie eine Einladung: Genau hinschauen, bewusst wählen und Freude am Moment haben. Konkret bedeutet das, Farben und Stoffe bleiben ruhig, bekommen aber überraschende Akzente. Warme Erdtöne wie Ocker oder Terracotta vermitteln Geborgenheit, dabei halten kleine Farbtupfer die Sichtbarkeit frisch. Die Stoffwelt setzt auf Langlebigkeit und Recycling. Schnitte sind reparierbar, Materialien

leicht recycelbar, Oberflächen wirken strukturiert und das Handwerk bleibt sichtbar. Bei Silhouetten geht es um Gegensätze, die sich addieren. Große Mäntel treffen auf schlanke Unterteile; weite Oberteile wechseln mit klaren Linien. Layering bleibt sinnvoll, aber mit klarer Logik: Basisschicht, Mittelschicht, Statement-Outerwear – jede Ebene behält Textur und Farbe. Details wie perfekt gearbeitete Nähte, durchdachte Taschen und dezente Logos verleihen Charakter, ohne zu laut zu wirken.

Mode wird smarter, aber alltagstauglich. Versteckte Technik sorgt für Komfort statt Tech-Look: Temperaturregulierende Stoffe und modulare Komponenten stehen im Vordergrund. Nachhaltigkeit wird zur Normalität. Die Kreislaufwirtschaft mit Reparaturservices, Rücknahme und Upcycling steigt in den Alltag. Reparierbarkeit wird zur Selbstverständlichkeit dank modularer Schnitte und reparaturfreundlicher Designs. Vielfalt wird sichtbar gefeiert: mehr Größenvielfalt, Gender-Fluidität und barrierefreier Stil gehören dazu. Retro aus den 90ern und frühen 2000ern erleben ein Relaunch – mit modernen Materialien und nachhaltigem Dreh. Kleine, unabhängige Labels gewinnen an Bedeutung, weil sie ehrliche Geschichten erzählen. Shopping wird erlebnisorientiert: Pop-ups, Labs und Atelierspaces laden zum Entdecken ein.

Der neue Modetrend bedeutet Stil mit Sinn. Gut aussehen und sich gut fühlen – mit Kleidung, die nachhaltig, praktisch und inspirierend ist. Wer Neues wagt und Verantwortung übernimmt, gehört zu einer Modebewegung, die bleibt.



Unsere Shoppingabende im Oktober

Alle Events in unserer App!

Laden im App Store

JETZT AUF Google Play

Mädelsabend

Donnerstag
01. Oktober 2026
ab 19 Uhr

Ein Abend nur für die Mädels!
Entspanntes Einkaufen, leckere Häppchen und kalte Drinks.

Moonlight Shopping mit Live Cooking

Donnerstag
08. Oktober 2026
ab 19 Uhr

Shopping trifft Genuss!
Live-Cooking, kulinarische Highlights und kalte Drinks.

Cocktailabend

Donnerstag
15. Oktober 2026
ab 19 Uhr

Zum Abschluss wird gemixt!
Freut euch auf frisch gemixte Cocktails, Currywurst & Falafel und jede Menge neue Mode.

wilsmann
anziehbar

rietberg westerwiehe
www.wilsmann-anziehbar.de

Jetzt in der App anmelden!

Events & Anmeldungen
 Exklusive Gutscheine
 Neuheiten & Angebote
 Deine digitale Kundenkarte

MODE. GENUSS.
ZEIT MIT FREUNDEN.

KRESS MARKENMODEZENTRUM NEU ERÖFFNET

Nach zweiwöchigem Neugestaltungsumbau hat das KRESS Modezentrum Paderborn neu eröffnet. Neuer Fußboden, moderne LED-Beleuchtung, komfortable Umkleidekabinen und eine neue Raumgestaltung mit Erweiterung des Marken-Sortimentes machen den Einkauf zum Erlebnis. Auch modernste LED-Displays kommen auf der Verkaufsfläche zum Einsatz.

Neben dem Einbau einer hochmodernen Klimaanlage wurden zudem Sanitär-, Sozial- und Lagerflächen neu gestaltet. KRESS Modezentrum Paderborn öffnet erstmals seine Türen und erfährt durch den Umbau ein Style Update, was sowohl Verkaufsatmosphäre als auch das umfangreiche Sortiment betrifft. In diesem Jahr ist die dritte KRESS-Generation in das Business eingestiegen und wird das bekannte Familienunternehmen mit 25 großflächigen Standorten in vier Bundesländern weiterführen.

Es erwartet alle modebegeisterten Kunden im Oktober ein Highlight in Paderborn: Bei der KRESS Fashion Party am 14.10. ab 17.30 Uhr zeigen das Team des Modezentrums und begeisterte Kunden/Models kostenlos bei Drinks und Knabbereien die neuesten Fashion-Trends live vor Ort. Es wird um Anmeldung in der Filiale oder unter www.kress-mode.de gebeten.



Foto: KRESS



NEW SEASON NEW LOOKS

Entdecken
Sie uns jetzt
NEU
nach großem
Umbau!

KRESS® MODEZENTRUM PADERBORN

Die schönsten neuen
TRENDS & MODE-HIGHLIGHTS
und eine riesige
MARKENVIELFALT!

Street One **OPUS** **CECIL** **BETTY BARCLAY**
ONLY® **VILA** **ONLY CARMAKOMA** **JDY** **TONI**
VERO MODA® **ANNA MONTANA** **ELBSAND** **khujo™**
PME LEGEND **WELLENSTEIN** **GARCIA** **ONLY & SONS** **JACK & JONES**
TOM TAILOR **IDENIM** **CASAMODA** **s.Oliver** **LERROS**



ANMELDUNG
vor Ort, in der App
oder online:



HERBST & WINTER
2026/27
**KRESS®
FASHION
Party**

MITTWOCH
14. OKT
17.30 UHR
EINTRITT
FREI!

KRESS Modezentrum Paderborn
Neuhäuser Straße 89 | 33102 Paderborn

Mo - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr,
Sa. 09.00 - 18.00 Uhr

P KRESS-Kunden
parken kostenfrei

www.kress-mode.de

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

DER UNTERSCHÄTZTE 3.066-STUNDEN-ORT

SCHLAFEN: DAS BETT KANN EIN WICHTIGER
FAKTOR FÜR EIN GESUNDES LEBEN SEIN

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



**Ingenieurbüro
Blattner**

BAUBERATUNG,
BAUPLANUNG UND
BAUÜBERWACHUNG

+495251 6942007

d.blattner@ib-blattner.de

+49176 41590974

www.ib-blattner.de

Wer länger jung, fit und gesund bleiben will, setzt heute etwa auf Superfood und Fitnesstracker. Doch ein entscheidendes Tool für ein gesundes Leben wird oft vernachlässigt: das eigene Bett. Dabei verbringen wir statistisch gesehen im Durchschnitt pro Jahr rund 3.066 Stunden darin, auf zehn Jahre gerechnet sind das über 30.000 Stunden Belastung fürs Material. „Wer hier spart, spart am falschen Ende“, erklärt Schlaf- und Bettexperte Markus Kamps. Kamps weist zudem auf eine aktuelle Studie der Oregon Health & Science University (OHSU) hin: Wer regelmäßig weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft, hat statistisch gesehen häufiger eine geringere Lebenserwartung als Menschen, die ausreichend schlafen. Der Zusammenhang zwischen Schlaf und längerer Lebenszeit ist demnach sogar größer als der von Ernährung und Bewegung.

Ins Bett wird oft wenig investiert

„Das Bett ist also unser wichtigster Regenerationsort – und zugleich einer der am meisten unterschätzten“, so Markus Kamps. Während des Schlafs würden enorme mechanische und hygienische Kräfte auf Matratze und Unterfederung wirken: „Materialien altern, verlieren ihre Elastizität und damit ihre Stützkraft. Das passiert schleichend – oft bemerken wir den Verschleiß erst, wenn der Rücken schmerzt oder die Konzentration nachlässt.“ Kamps vergleicht: „Ein hochwertiges E-Bike wird im Schnitt nur wenige Hundert Stunden im Jahr genutzt, ein Jahresurlaub dauert zwei bis drei Wochen. Dennoch geben die Menschen in Deutschland für Freizeit, Mobilität oder Technik häufig deutlich mehr aus als fürs Schlafsystem.“



Foto: DJD/Schlafkampagne/stock.adobe.com/baranq



Professioneller Bettencheck

Um die eigene Schlafumgebung zu verbessern, ist ein professioneller Bettencheck der erste Schritt. Dabei werden Bettgestell, Unterfederung, Matratze, Kopfkissen und die klimatischen Bedingungen vor Ort unter die Lupe genommen. Passt das System in Sachen Ergonomie noch zu Körperbau und Liegebedürfnis? Sind die Materialien nach langer Nutzung ermüdet? Entspricht das Schlafklima in Sachen Hygiene noch modernen Standards für Atemwege und Haut? Zertifizierte Fachgeschäfte bieten etwa unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de bundesweit Unterstützung an, um das individuelle Schlafsystem zu optimieren und teure Fehlkäufe zu vermeiden.

Ein erster Selbsttest für zu Hause kann einen Hinweis geben, wie es um die eigene nächtliche Regeneration steht. Unter www.schlafkampagne.de/bettencheck etwa findet man Tipps und Tricks, um Matratze, Lattenrost, Zudecke und Kopfkissen auf den Prüfstand zu stellen. (djd)

Foto: DJD/Schlafkampagne/
Dash/Fotolia

Bewährt auf Reisen. Perfekt für Zuhause.

Besuchen Sie unsere Werksausstellung in Liemke und **lassen Sie sich persönlich beraten** - für besseren Schlaf unterwegs oder zuhause.



froli



Tausende zufriedene Kunden schlafen unterwegs auf Froli Bettsystemen.

CARAVANING

Mehr Schlafkomfort unterwegs.
Optimale Belüftung, perfekte Anpassung, geringes Gewicht.

SCHLAFEN ZUHAUSE

Besser liegen. Besser schlafen.
Individuelle Anpassung, spürbare Entlastung, erholsamer Schlaf.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren!

Beratung nur nach telefonischer Absprache

Tel. 05207-9500-0

Liemker Str. 27
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

froli@froli.com

www.froli.com/shop
Leben im Paderborner Land | 27



FENSTER & HAUSTÜREN

FUNKTION TRIFFT DESIGN

Fenster und Haustüren prägen nicht nur die Optik eines Hauses, sondern leisten auch einen wichtigen Beitrag zu Wohnkomfort, Sicherheit und Energieeffizienz. Moderne Systeme verbinden hochwertige Materialien mit zeitgemäßem Design und zuverlässiger Wärmedämmung.

Ob Neubau oder Sanierung: Von klassischen Fenstern über großflächige Verglasungen bis hin zu individuell gestalteten Haustüren stehen vielfältige Lösungen für unterschiedliche Anforderungen und Baustile zur Verfügung. Wer auf Qualität, langlebige Materialien und eine fachgerechte Montage setzt, schafft die Grundlage für dauerhaft mehr Komfort und Wertbeständigkeit.

Immobilien-Profi-Tipp



zum privaten Immobilienverkauf

80% der Kaufinteressenten melden sich in den **ersten 10 Tagen** nach Start des Verkaufs. Um einen optimalen Verkauf zu gewährleisten, ist die Verkaufsstrategie entscheidend. Im weiteren Verlauf sinkt die Nachfrage um bis zu 80%! Wer also zu Beginn nicht den idealen Käufer findet, muss damit rechnen dass sich der Verkauf sehr in die Länge zieht. Abstriche beim Kaufpreis sind die Folge. Die Konsequenz sind Verluste um bis zu 15% des Marktwertes.

**JETZT KOSTENFREIES ERSTGESPRÄCH
INKL. BEWERTUNG VEREINBAREN!**



Leo Riske Immobilien - seit über 20 Jahren in Bad Lippspringe!
Rufen Sie uns gerne einfach an: 0 52 52- 544 80 98

DIE ENERGIE- WENDE FÄNGT ZU HAUSE AN

Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer in Deutschland treiben die Energiewende weiterhin aktiv voran. Von zentraler Bedeutung ist dabei die autarke Energieerzeugung mit Solarenergie. Eine aktuelle E.ON Umfrage zeigt, dass mehr als drei Viertel der Hauseigentümer auf diese Technik setzen. Auch Elektroautos, die idealerweise mit dem eigenen Solarstrom geladen werden, sowie Wärmepumpen als zukunftssichere Heiztechnik finden hohen Zuspruch. Vor allem Immobilieneigentümer in der Altersgruppe der unter 40-Jährigen treiben diese Entwicklung voran und planen besonders häufig, in den kommenden Jahren in entsprechende Technologien zu investieren.

Solaranlagen-Besitzer nutzen auch Wärmepumpe und E-Auto

„Mehr als drei Viertel der Menschen mit eigenem Haus haben eine Solaranlage oder planen den Kauf. Auch E-Autos und Wärmepumpen stehen bei den befragten Hausbesitzern mit einem Anteil von jeweils rund 40 Prozent aus Besitz und Anschaffungsplänen hoch im Kurs“, sagt Filip Thon, CEO von E.ON Energie Deutschland. Politische Veränderungen wie das geplante Ende der festen Einspeisevergütung ab 2027 ändern an dieser Entwicklung wenig: Rund 75 Prozent der Photovoltaik-Planer (PV) können sich vorstellen, die Solaranlage unabhängig davon zu kaufen, ob es eine feste Vergütung für ins Netz geleiteten Sonnenstrom gibt. Generell steht eine möglichst hohe Quote der Eigennutzung im Mittelpunkt. Schließlich gilt: Wer viel des erzeugten Solarstroms selbst verbraucht, kann am meisten Geld sparen. Viele Haushalte kombinieren die PV-Anlage mit weiteren Lösungen: Über 90 Prozent

BAUEN WOHNEN LIFESTYLE

besitzen laut Umfrage bereits einen Batteriespeicher oder planen die Nachrüstung. Eine Wärmepumpe ist bei 42 Prozent vorhanden, das Elektroauto bei rund einem Drittel.

Smarte Steuerung optimiert die Energienutzung

Wichtig für die Wirtschaftlichkeit sind eine passende Dimensionierung der PV-Anlage sowie eine intelligente Steuerung, um die Stromverwendung zu optimieren. Energie-Management-Systeme (kurz: HEMS) übernehmen die Steuerung der Energielösungen automatisch und machen es besonders einfach, von Flexibilität zu profitieren. Ein Beispiel: Das Elektroauto wird an der heimischen Wallbox automatisch zu optimalen Zeitpunkten, etwa in den Nachtstunden, geladen und steht am nächsten Morgen fahrbereit zur Verfügung. So lassen sich mehrere Hundert Euro im Jahr sparen.



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



 **Elektro
Spenst**
Fachbetrieb für Elektrotechnik

Manuel Spenst
Elektrotechniker / Meister

Hohe Kamp 19
33175 Bad Lippspringe

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

Foto: djd/Vaillant/Bernd Gabriel

WIR
L(I)EBEN
LECKER

HOLZFÄLLER-PFANNE

Rezept und Foto: Berndes

ZUBEREITUNG

Paprika, Champignons und rote Zwiebel in Stücke schneiden. Anschließend Knoblauch fein hacken, Petersilie und Koriander grob hacken. Bohnen halbieren, in kochendem Salzwasser 8 bis 10 Minuten blanchieren, abgießen und beiseite stellen. Hackfleisch mit Pfeffer und Salz würzen und in kleine Bällchen formen. Pflanzenöl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleischbällchen hineingeben und 4 bis 6 Minuten braten.

Sobald das Fleisch fast durchgegart ist, Knoblauch hinzufügen. Danach Paprika, Champignons, rote Zwiebel, grüne Bohnen, Petersilie und Koriander in die Pfanne geben und 3 bis 5 Minuten kochen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einer separaten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Pflanzenöl 2 bis 4 Minuten braten und zu den Fleischbällchen geben.

Für vier
Personen

ZUTATEN

2 grüne Paprika
100 g Champignons
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
200 g grüne Bohnen
400 g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer
Pflanzenöl
4 Eier

VOM HOF AUF DEN TELLER

REGIONAL EINKAUFEN LIEGT IM TREND

Woher kommt eigentlich das, was auf unserem Teller landet? Wer im Hofladen einkauft, muss sich diese Frage nicht lange stellen. Zwischen frischem Gemüse, Eiern, Käse, Fleisch und hausgemachten Spezialitäten ist die Herkunft meist zum Greifen nah – denn produziert wird direkt vor Ort.

Direktvermarktung bringt Landwirtschaft und Verbraucher wieder näher zusammen. Statt anonymer Warenströme stehen die Menschen hinter den Produkten im Mittelpunkt. Im Gespräch mit den Erzeugern erfahren Kundinnen und Kunden, wie Lebensmittel angebaut, gehalten und verarbeitet werden. Das schafft Transparenz – und oft auch ein ganz anderes Vertrauen in die Qualität der Produkte.

Hinzu kommen kurze Wege und regionale Wertschöpfung: Ein größerer Teil des Erlöses bleibt beim landwirtschaftlichen Betrieb und damit in der Region. Gleichzeitig können Hofläden besondere Produkte anbieten, die den saisonalen Rhythmus der Landwirtschaft widerspiegeln – vom Spargel im Frühjahr bis zum Kürbis im Herbst.

Regional einzukaufen bedeutet dabei nicht automatisch, dass jedes Produkt nachhaltiger oder qualitativ besser ist. Entscheidend bleibt, wie es erzeugt, verarbeitet und transportiert wird. Gerade die direkte Nähe zum Hof macht es jedoch leichter, genau danach zu fragen.

Wer im Hofladen einkauft, kauft deshalb nicht einfach nur Lebensmittel. Er oder sie bekommt auch ein Stück Region – und die Möglichkeit, Landwirtschaft dort zu erleben, wo sie stattfindet: direkt am Hof.





DAS GUTE LIEGT OFT NÄHER ALS MAN DENKT!

DEIN REGIONALER HOF DIREKT AM LIPPESEE IN PADERBORN-SANDE
DIREKTVERMARKTUNG | EIER AUS DEM HÜHNERMobil | FLEISCH VERKAUF | PRÄSENTKORB

In unserem 24 Stunden Automaten finden Sie tolle regionale und selbstproduzierte Produkte wie Hausmacher Wurst, Honig, selbst gekochter Ketchup, Obst, Eier, Kartoffeln, Nudeln, Milchprodukte, Eierlikör,... u. v. m. Für jeden ist das passende dabei. Zudem können Sie Präsentkörbe auf Vorbestellung erhalten.



WIR HABEN VIEL PLATZ ZUM LEBEN!

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

WIR FRESSEN SELBST ANGEBAUTES FUTTER!

WIR LEBEN 365 TAGE AUF STROH!

BESUCH UNS AUF INSTAGRAM #NATURHOFAMLIPPESEE
WWW.NATURHOF-AM-LIPPESEE.DE



ERDBEER-PISTAZIEN-TRAUM

ZUTATEN

Zutaten für die Mandelbaiserböden:

2 Eiweiß, 15g Zucker, 1 Prise Salz,
30g Zucker, 10g Stärke, 40g
gemahlene Mandeln

Zutaten für die Joghurt-Sahne-Creme:

300g Sahne, 200g Naturjoghurt,
125g Sahnefest Neutral, 50ml
Wasser, 50g Pistazienkerne (geröstet
und gemahlen), 1 EL Limettensaft,
100g frische Erdbeeren püriert, Mark
einer Vanilleschote

Zusätzlich:

4 Dessertringe, frische Früchte und
Schokoladendekor zum Garnieren

4
Stück

ZUBEREITUNG

Zubereitung der Mandelbaiserböden:

Eiweiß mit Zucker und einer Prise Salz in einer fettfreien Schüssel sehr steif schlagen. Den restlichen Zucker mit der Stärke und den gemahlenden Mandeln vermischen und unter den Eischnee heben. Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier geben und ca. 1,5 cm hoch verstreichen, oder vier Kreise mit ca. 7 cm Durchmesser mit einem Spritzbeutel auf ein Backblech mit Backpapier spritzen.

Backzeit:

Bei 165-175 °C Ober-/Unterhitze (155-165 °C Umluft) ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen die Böden vom Backblech nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend mit dem Dessertring 4 Böden aus dem Mandelbaiser stechen.

Zubereitung der Joghurt-Sahne-Creme:

Sahne steif schlagen. Sahnefest Neutral nach Anleitung zubereiten und die Sahne sowie den Naturjoghurt unterheben. Anschließend die Joghurt-Sahne-Creme in drei Schüsseln zu gleich großen Teilen aufteilen (ggf. genau abwiegen):

Erste Schüssel: Geröstete und gemahlene Pistazienkerne und Limettensaft zugeben und unterheben

Zweite Schüssel: Mark der Vanilleschote zugeben und unterheben

Dritte Schüssel: Pürierte Erdbeeren zugeben und unterheben

Die Dessertringe vor dem Befüllen von innen einölen oder mit Backtrennspray einsprühen. Die drei Füllungen nacheinander auf die vorgebackenen Mandelbaiserböden in die Dessertringe füllen.

Die Desserts ca. 2-3 Stunden im Kühlschrank kühlen. Vor dem Servieren die Desserts im Tiefkühler ca. 20 Minuten anfröieren und dann mit einem Messer auslösen. Die Sahnedesserts mit frischen Früchten und Schokoladendekor nach Belieben garnieren.

WIR
L(I)EBEN
LECKER

KÜRBIS SUPPE

ZUBEREITUNG

Zubereitung der Suppe:

Zunächst schälen Sie den Kürbis. 2/3 davon in große Würfel schneiden. In einem Edelstahltopf von de Buyer mit heißem Olivenöl ohne Farbe anbraten. Salzen und mit Geflügelbrühe aufgießen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze garen lassen. Dann abtropfen lassen und mit dem Pürierstab pürieren, dabei die Sahne zugeben. Die Würze prüfen und schließlich warm stellen.

Zubereitung der Füllung:

Den restlichen Kürbis in kleine Würfel schneiden. In Olivenöl scharf anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

Fertigstellung

Geben Sie die Füllung auf den Boden des Servierbehälters und gießen Sie Ihre heiße Suppe hinein. Mit der dicken Sahne eine Garnitur herstellen und auf der Suppe verteilen. Beispielsweise in der Optik eines Spinnennetzes (wie auf dem Bild zu sehen).

ZUTATEN

180 ml Mionetto Prosecco
DOC Treviso Brut
90 ml Pomelo-Saft (frisch
gepresst aus ca. 1-2
Pomelos)
60 ml Soda
Eiswürfel, Rosmarin-Zweige,
Orangenzesten



Werksverkauf

Unsere begehrten Boxen
wieder im Sortiment



und weitere leckere Sorten

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

Öffnungszeiten

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

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

GRAFIK

Silvia Rüsing

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





Andreas Wunn

Die Brüder, die wir waren

Wie gut kennen wir die, die wir lieben?

256 Seiten

ISBN 978-3-691-31027-6

Verlag Pfaueninsel

24,00 Euro

Max und sein älterer Bruder Julius waren von Kindesbeinen an unzertrennlich, auch wenn Max Julius gegenüber ambivalente Gefühle hegt: Seine Bewunderung ist geprägt von Misstrauen. Ende der 90er Jahre gehen beide zum Studium nach Berlin und schlagen unterschiedliche Wege ein. Julius wird Journalist, Max Arzt. Beide lieben Nina, die Julius heiratet. Doch Max kommt von ihr nie los.

Als Julius' Karriere ins Stocken gerät und seine politischen Ansichten sich verhärten, wird die Kluft zwischen den Brüdern immer größer. Plötzlich verschwindet Julius und Max ahnt warum. Er muss sich Fragen stellen, die er lange verdrängt hat: Wie gut kennen wir die Menschen, die uns am nächsten stehen? Und halte ich zu meinem Bruder, auch wenn er gefangen scheint in einer Welt aus Lügen und Zorn?

Autor Andreas Wunn erzählt in seinem großen Roman Die Brüder, die wir waren von den Rissen in unserer Gesellschaft und was es bedeutet, wenn ein vertrauter Mensch abdriftet.

Mark Heinemann Lageberichte

Wir sehen, was wir ernten. Aber ändern nicht, was wir säen.

280 Seiten

ISBN 9783954612963

Lektora Verlag

17,80 Euro

Straftaten, Unfälle, Kriminalität, Opfer. Wenn die Polizei auftaucht, geht es oft um die brenzligen Themen des Lebens. Sie ist die einzige Institution im Staat, der es auf Grundlage von Recht und Gesetz erlaubt ist, Gewalt auszuüben. Darf eine solche Behörde humorvoll sein?

Mark Heinemann ist überzeugt: Polizei darf und Polizei muss! Seit 2019 arbeitet der Journalist als Pressesprecher bei der Kreispolizeibehörde Paderborn und schreibt über den Einsatz- und Behördenalltag in den sozialen Medien. Mit Erfolg, denn seine Texte haben dort eine monatliche Aufruftrate von 2,5 Millionen. Mit Humor und Storytelling bringt der 45-Jährige die polizeilichen Botschaften in die Köpfe einer immer größer werdenden Leserschaft. Doch sein Job endet nicht mit dem täglichen Dienstschluss. Er lässt ihn auch in seinem privaten Alltag nicht los. »Lageberichte« heißt Mark Heinemanns erstes Buch, in dem nun alles zusammenkommt.



OHNE WEBSITE FEHLT DIR WAS!

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

**24|7|365
geöffnet!**

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

www.heggemannmedien.de