LEBEN im Paderborner Land

November 2026 | Ausgabe 73



WIR L(I)EBEN LECKER HERBSTGERICHTE

FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS

BAUEN & WOHNEN

HEGGEMANN MEDIEN GmbH


XXL -70% RABATT
WERKSVERKAUF
Donnerstags/Freitags 08-16 Uhr
und Samstags 09-13 Uhr
SCHRÖNO
Vorsprung durch Qualität
SCHRÖNO Polstermöbelfabrik GmbH & Co. KG • Auf dem Busche 45 • 33129 Delbrück • Tel: 05250/979555
www.schroeno.de


CUNEO


RAGUSA

SCHRŐNO

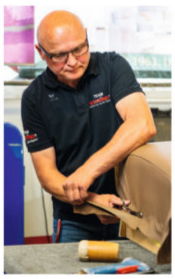

MATERO

HAND MADE

PREMIUM POLSTER
AUS DEUTSCHLAND.









IMPERIAL


MONZA

INHALT

WE LOVE IT



06



20

05 | EDITORIAL

06 | FREIZEIT- & AUSFLUGSTIPPS
Auf eine Currywurst mit Gregor Gysi
Zarte Versuchung
Winterleuchten - Safariland Stukenbrock
Dinner for one
Neue Urlaubsverbindungen ab Paderborn/Lippstadt
Andalusien ein Land der Kontraste
Neue Highlights in der Klimaerlebniswelt Oerlinghausen
Lumibiscence - Dom Paderborn
Martinimarkt in Salzkotten
Jetzt schon vormerken: Bad Arolser Weihnachtsmarkt
EisSpielZeiten

16 | TRAUER
Der Trauer Ausdruck verleihen
In Ruhe über den letzten Wunsch sprechen

18 | FIT IM ALTER
Die positiven Seiten der Pflege
Fit im Alter durch die richtige Ernährung

20 | GARTEN
Herbstputz im Garten
Dreamteam: Gräser und Stauden

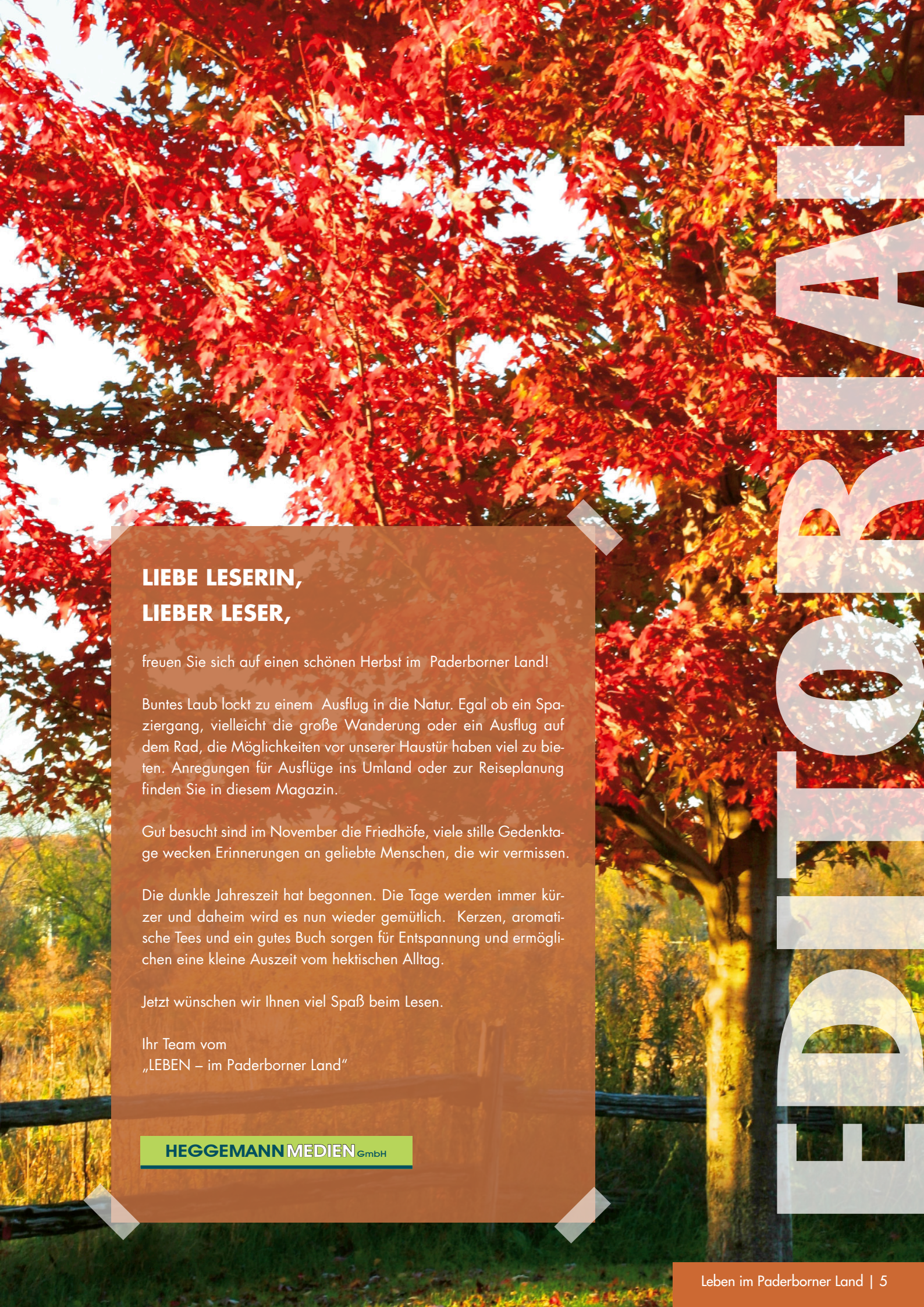
22 | BAUEN & WOHNEN
Schlafkomfort on top
Das dynamische Duo
Weniger Austausch, lange Nutzung

26 | WIR L(I)EBEN LECKER!
Pfifferling-Sahne-Suppe
Haselnussbrot
Kürbis-Quiche mit Salbei und Feta
Kirsch-Cookie-Dessert mit Kokos-Creme

31 | BÜCHERTIPP



22



EDITORIAL

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

freuen Sie sich auf einen schönen Herbst im Paderborner Land!

Buntes Laub lockt zu einem Ausflug in die Natur. Egal ob ein Spaziergang, vielleicht die große Wanderung oder ein Ausflug auf dem Rad, die Möglichkeiten vor unserer Haustür haben viel zu bieten. Anregungen für Ausflüge ins Umland oder zur Reiseplanung finden Sie in diesem Magazin.

Gut besucht sind im November die Friedhöfe, viele stille Gedenktage wecken Erinnerungen an geliebte Menschen, die wir vermissen.

Die dunkle Jahreszeit hat begonnen. Die Tage werden immer kürzer und daheim wird es nun wieder gemütlich. Kerzen, aromatische Tees und ein gutes Buch sorgen für Entspannung und ermöglichen eine kleine Auszeit vom hektischen Alltag.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr Team vom
„LEBEN – im Paderborner Land"

HEGGEMANN MEDIEN GmbH



Foto: Robert Schmiegelt

Auf eine Currywurst mit Gregor Gysi

Gregor Gysi hat linkes Denken geprägt, wie kaum ein anderer. Er wurde zu einem seiner wichtigsten Protagonisten, erntete Anerkennung, Prominenz und reichlich Gegenwind, auch über das politische Parkett hinaus. Seine Biografie ist Geschichts- und Geschichtenbuch zugleich, spiegelt die Erschütterungen und Extreme, die Entwürfe und Enttäuschungen des 20. Jahrhunderts wider.

In „Auf eine Currywurst mit Gregor Gysi“ schwadronieren er und Moderator Hans-Dieter Schütt anekdotenreich-unterhaltsam durch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, geben jede Menge Persönliches preis und loten die Spannungsfelder des Politikbetriebs aus. Oder aber Gregor Gysi driftet gekonnt in seine Erinnerungen an Kindheit und Jugend ab. Dann und wann beschreibt er detailliert sein Wirken als Rechtsanwalt „im Osten“, gewährt Einblicke in sein Verhältnis zu Dissidenten, Partei und Bundestagsfraktion vor und nach Mauerfall und Wiedervereinigung. Trotz alledem (oder gerade deshalb?) kommt auch brandaktuell Politisches hier keinesfalls zu kurz! Das Publikum erwartet somit ein Sammelsurium bislang unveröffentlichter Interviews und „eigentlich“ privater Gespräche der Protagonisten während ihrer gemeinsamen Lese-Reisen durchs Land. Wie der Titel verrät, bevorzugt geführt an diversen Currywurst-Buden zwischen Kap Arkona und Fichtelberg, Hafenkante, Ruhrpott und Zugspitze …

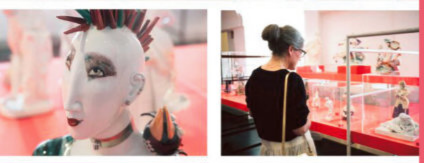
Im Portfolio: Wodka, Fußball, Ost- und Westdeutschland, die Medien, die erste Kanzlerin, die Letzte Generation und viele(s) mehr. „Elder Statesman“ Gregor Gysi ist auf Tour durchs Leben – und damit voll und ganz in seinem Element – schlagfertig, pointiert, klug und schonungslos offen. Und dabei immer auch ein verschmitztes Lächeln auf dem Antlitz und den berühmten Schalk im Nacken.

Tickets für „Auf eine Currywurst mit Gregor Gysi“ am 11. Januar 2027 in Paderborn und weitere „Currywurst“-Termine bundesweit gibt’s überall, wo es Tickets gibt: in allen bekannten Vorverkaufsstellen, auf eventim.de und unter www.lausitz.live

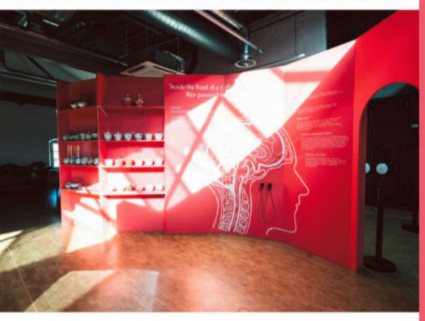
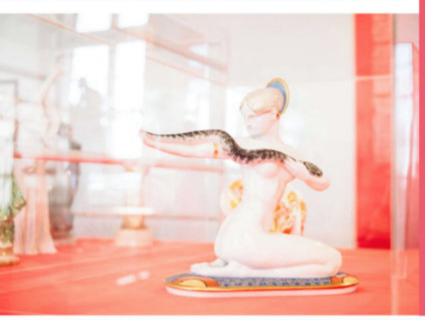


Weitere Termine mit Gregor Gysi

09.01.27 NEUSS (Ausverkauft)
10.01.27 HAMM (Ausverkauft) | 24.10.27 WUPPERTAL
25.10.27 BIELEFELD | 16.11.27 DÜSSELDORF





Zarte Versuchungen

Sonderausstellung „Der edle Akt. Porzellan und Erotik“ noch bis 20. Dezember 2026

Nackte Körper, zärtliche Umarmungen, provokante Posen: Das Museum Schloss Fürstenberg zeigt europäische Porzellankunst voll von erotischen Motiven und Botschaften – und manchmal scheint das Material selbst zu flirten. Unsere Ausstellung lädt dazu ein, genauer hinzuschauen: Seit dem 18. Jahrhundert spielen Erotik, Sexualität und Geschlecht eine überraschend deutliche Rolle in den zarten, glänzenden Figuren und Gefäßen.

Zwischen Rokoko-Leichtsinn und zeitgenössischer Körperpolitik entfalten sich Geschichten von Lust und Verlangen, von sozialen Regeln, Tabus – und ihrer lustvollen Überschreitung. Erleben Sie, wie Porzellan nicht nur erotische Motive zeigt, sondern selbst aufgeladen wird: als Objekt der Begierde, als Projektionsfläche, als Kunst, die mehr enthüllt, als sie verbirgt.



MUSEUM SCHLOSS F RSTENBERG • Meinbrexener Str. 2 • 37699 Fürstenberg • fuerstenberg-schloss.com • +49 5271 966 778 10

Die Ausstellung wird gefördert von:

KULTUR STIFTUNG DER LÄNDER
Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur
FÜRSTENBERG 1747
Niedersächsische Sparkassenstiftung
Braunschweigische Sparkassenstiftung
Stiftung Niedersachsen
Die Braunschweigische Stiftung
FREUNDE FÜRSTENBERGER PORZELLAN

Sponsor Beleuchtungstechnik:
magnetic LIGHT-IT



Winter LEUCHTEN

Safariland Stukenbrock

„Winterleuchten“ –
das neue Winterevent im Safariland Stukenbrock!

Vom 12. November 2026 bis 10. Januar 2027 verwandelt sich das beliebte Safariland Stukenbrock in Ostwestfalen (NRW) erstmals in ein abenteuerliches Winter-Wunderland.

Es erwartet Groß & Klein kein einfacher Weihnachtsmarkt, sondern eine vollwertige Winteröffnung des Safariland Stukenbrock mit ausgewählten Fahrattraktionen, Show-Acts, besonderen Tierbegegnungen, einer großen Eislaufbahn, Á la carte-Wintermenüs im Restaurant sowie liebevoll geschmückten Winterständen mit Essen, Getränken und Handwerk.

Aneinandergereiht ergeben die beleuchteten LED-Lichterketten eine unglaubliche Strecke von rund 23 km – das entspricht der Entfernung vom Safariland bis zum Paderborner Dom – oder auch bis zu den OWL-Innenstädten von Bielefeld, Gütersloh, Rietberg oder Detmold.

Ein Erlebnis für die ganze Familie – und das zum familienfreundlichen Tageseintrittspreis von € 15,00 pro Erwachsenen und € 12,00 pro Kind (3-12 Jahre). Für kleine Kinder unter 3 Jahren ist der Eintritt frei.

Auch für außergewöhnliche Firmen- und Gruppenfeiern ist das „Safariland Winterleuchten“ eine ideale Eventlocation zur Weihnachtszeit.

Das besondere Highlight: Erstmals öffnen auch im Winter unsere spektakulären Safari-Lodges in nächster Nähe zu den Tiergehegen. Ab sofort buchbar mit 15% Frühbucher-Rabatt!

Alle wichtigen Infos:

- Winteröffnung vom 12.11.2026 bis 10.01.2027
- Jeden Donnerstag bis Sonntag von 12-20 Uhr (für Resortgäste exklusiv ab 10 Uhr)
- In den NRW-Winterferien sogar täglich (außer 24./25./31.12.2026 und 01.01.2027)
- Tickets & Übernachtungen auf www.safariland-stukenbrock.de (Tagestickets auch an der Safariland-Tageskasse am Safari-Store über den Eingang am Parkplatz erhältlich)





GEWINNEN SIE 4 x 2
Kinder-Freikarten zur Einlösung während der Winteröffnung 12.11.26-10.01.27

Einfach eine Postkarte oder eine E-Mail an:
Redaktion HEGGEMANNMEDIEN GmbH
Stichwort „Winterleuchten“
33175 Bad Lippspringe
info@heggemannmedien.de

Einsendeschluss:
01. November 2026.
Das Losverfahren entscheidet.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

SAFARILAND STUKENBROCK „WINTERLEUCHTEN“
Mittweg 16 – 33758 Schloß Holte-Stukenbrock (im Herzen von OWL)

Dinner for One

...UND DAS GRAUSAME GEHEIMNIS!

Ein Comedy-Krimi

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









NEUE URLAUBSVERBINDUNGEN AB PADERBORN/LIPPSTADT IM FRÜHJAHR 2027

Sonderflüge an die Côte d'Azur, nach Venedig und Sardinien ergänzen das Angebot des regionalen Flughafens.
Im Frühjahr 2027 gibt es zusätzliche Direktflugmöglichkeiten ab dem Flughafen Paderborn/Lippstadt: Die Wend Urlaubsreisen GmbH (WUR) bietet unter ihrer Reisemarke „momento by WUR" Pauschalreisen mit Sonderflügen an die Côte d'Azur, nach Venedig und Sardinien an. Die Ziele werden ab Paderborn/Lippstadt ausschließlich im Rahmen dieses Programms angeflogen.

An der Côte d'Azur stehen Küstenorte, historische Altstädte und Ausflugsziele entlang der französischen Mittelmeerküste im Mittelpunkt. Die Städtereise nach Venedig führt in die italienische Lagunenstadt mit ihren historischen Bauwerken, Plätzen und Kanälen. Sardinien ergänzt das Programm um ein Inselziel, das neben Stränden auch ursprüngliche Landschaften, kleine Dörfer und regionale Kultur bietet.

Für diese drei Reiseziele stehen verschiedene Hotels zur Auswahl. Gäste können ihren Aufenthalt nach eigenen Interessen gestalten und Erholung mit Ausflügen sowie individuellen Unternehmungen verbinden.

Erstmals gehört außerdem eine Rundreise durch Korsika zum Frühjahrsprogramm. Sie verbindet die französische Insel mit Sardinien und ergänzt das Programm um eine Reise mit mehreren Stationen.

Das Parken am Flughafen Paderborn/Lippstadt ist im Reisepreis enthalten. Die Reisezeiträume, Hotels und Reiseverläufe sind im neuen Katalog „Fliegen ab Paderborn" zusammengefasst. Weitere Informationen zum Frühjahrsprogramm 2027 stehen unter www.fliegen-ab-paderborn.de zur Verfügung.

WUR seit 1954
IHR REISEEXPERTE - 8x IN OWL

Fliegen ab
Paderborn

momento
Reisen für mich

6 Tage ab
€ 799,-
Côte d'Azur
19.04. – 24.04.2027

5 Tage ab
€ 699,-
Venedig
24.04. – 28.04.2027

8 Tage ab
€ 799,-
Sardinien
25.05. – 01.06.2027

5% Frühbucherrabatt*
bei Buchung bis zum
31.10.2026
*ausgenommen „Just momento"

Buchung und Beratung in unseren WUR-Reisebüros und online!

TUI ReiseCenter Bielefeld
Ritterstraße 31, 33602 Bielefeld Telefon 0521 5299630
TUI ReiseCenter Halle
Bahnhofstraße 27, 33790 Halle/Westf. Telefon 05201 81740
TUI ReiseCenter Herford
Bäckerstraße 6, 32052 Herford Telefon 05221 102160
TUI ReiseCenter Paderborn
Rosenstraße 9, 33098 Paderborn Telefon 05251 28360
TUI Reisebüro Steinhagen
Bahnhofstraße 14, 33803 Steinhagen Telefon 05204 9859010
TUI ReiseCenter Versmold
Münsterstraße 11, 33775 Versmold Telefon 05423 95080
TUI ReiseCenter Vlotho
Lange Straße 127a, 32602 Vlotho Telefon 05733 961880

www.fliegen-ab-paderborn.de

Andalusien ein Land der Kontraste



Die südspanische Region Andalusien begeistert mit feinen Sandstränden an der Costa del Sol, den spektakulären Bergketten der Sierra Nevada, geschichtsträchtigen Städten und charmanten weißen Dörfern. Das prächtige Sevilla, maurische Städte wie Granada und Córdoba, feine Sandstrände an Mittelmeer und Atlantik, Wüste und Gebirge, Flamenco und Feria. Hier gibt es viel zu entdecken. Als beste Reisezeit gelten der Frühling und der Herbst mit angenehmen Temperaturen. Der Sommer ist hier sehr heiß und der Winter mild. Eine Rundreise durch Andalusien eignet sich für Kulturinteressierte, Aktivurlauber, Genießer sowie Paare und Familien gleichermaßen.

Einige bekannte Highlights

Sevilla ist bekannt für hochkarätigen Flamenco. Wer ihn sehen möchte, ist im Museo del Baile Flamenco im Viertel Santa Cruz richtig. Bei der Flamenco Dreams Show wird der Innenhof des Museums zur Bühne meisterhafter Tänzerinnen und Tänzer aus Sevilla und ganz Spanien. In wechselnden Programmen präsentieren sie Choreografien der Flamenco-Legende Cristina Hoyos.

Das Museum selbst lädt mit seiner multimedial gestalteten Ausstellung mit Musik, Videos und Kostümen zu einer Reise durch die Geschichte des andalusischen Tanzes ein, der eine faszinierende Symbiose aus Tanz, Gesang und Gitarre ist.
Ein Bummel durch Sevillas Stadtviertel Barrio de Triana, am westlichen Ufer des Guadalquivir ist ebenfalls spannend. Wer sich für Keramik interessiert, stöbert in den Läden und Werkstätten der Calle Antillano Campos und der Calle Alfarería. Das Centro Cerámica Triana in der früheren Manufaktur Cerámica Santa Ana Rodríguez Díaz zeigt Keramiken vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert.

Für eine Pause lohnt sich der Besuch auf dem Mercado de Triana. Hier finden Sie von regionalen Spezialitäten bis hin zu fernöstlichen Früchten ein beeindruckendes Angebot, dass für jeden Geschmack etwas Leckeres bietet.

Wer in die Stadt Granada reist, hat in der Regel einen Besuch der Alhambra geplant. Prächtige Palasträume, Innenhöfe und Gartenanlagen erinnern hier an vergangene Zeiten. Zur Einstimmung auf die Besichtigung empfiehlt sich ein Bummel durch das Viertel Albaicín. Mit winzigen Gassen, steilen Treppen und kleinen Plätzen erinnert es an eine arabische Medina. Versteckt im Straßengewirr liegt der Mirador de San Nicolás. Der Blick von hier auf die Alhambra, hinter der die Gipfel der Sierra Nevada aufragen, ist spektakulär. Bei Sonnenuntergang erglüht der Maurenpalast in Rot- und Orangetönen – ein großartiges Schauspiel. Natürlich gibt es noch viel mehr zu entdecken, stöbern Sie doch einfach mal unter den ADAC Reisetipps unter www.adac.de



Inklusive ADAC Mitgliedervorteil

Spanien – Andalusisches Temperament

8-tägige Gruppenreise inkl. Flug ab/bis Deutschland

- Flug vom gebuchten Abflughafen nach Málaga
- 7 Nächte in Hotels (Landeskategorie: 4 Sterne)
- 7x Frühstück, 1x Mittagessen
- Rundreise lt. Reiseverlauf im klimatisierten Reisebus
- örtliche, deutschsprechende Reiseleitung
- Besichtigungsprogramm inkl. Eintrittsgelder
- **Mitgliedervorteil: Pferdeshow in Cordoba**

ab 1.899 € p. P. im Doppelzimmer
Reisetermine: 25.4. – 13.6.2027

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

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

ADAC Reisevertrieb GmbH

ADAC

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.



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

LUMINISCENCE

Weltweit gefeiertes Live-Erlebnis lässt den Hohen Dom zu Paderborn erstrahlen



Foto: Mikhail Systenkov

Nach erfolgreichen Gastspielen in internationalen Metropolen sowie in Münster, Nürnberg und Hamburg kommt das Live-Erlebnis LUMINISCENCE nach Paderborn. Ab dem 6. November 2026 wird der Hohe Dom mit 360°-Projektionen, Lichteffekten, Musik, Live-Gesang und Orgelspiel in Szene gesetzt.

Die rund 50-minütige Show verbindet Architektur, Geschichte und Musik zu einem immersiven Erlebnis. Für die Paderborner Fassung hat Domkapellmeister Thomas Berning ein Gesangsensemble zusammengestellt. An der Orgel sind unter anderem Domorganist Tobias Aehlig und Anastasiia Yurchenko zu hören.

„Der Hohe Dom ist kein beliebiger Veranstaltungsraum. Er ist ein lebendiger Ort des Glaubens, der die Gebete, Hoffnungen und Erfahrungen vieler Generationen in sich trägt. LUMINISCENCE kann auch Menschen, die mit Kirche nicht selbstverständlich vertraut sind, einen neuen Zugang zu diesem Raum eröffnen. Ich wünsche mir, dass sie nicht nur beeindruckende Bilder erleben, sondern etwas davon spüren, warum dieser Dom bis heute für Paderborn und weit darüber hinaus von besonderer Bedeutung ist“, sagt Dompropst Msgr. Joachim Göbel.

Tickets gibt es unter luminiscence.de/paderborn. Ein Teil der Erlöse kommt der Instandhaltung des Doms zugute. Für Gruppen und Firmen sind zudem vergünstigte Pakete und exklusive Vorstellungen buchbar.

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

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.

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.





Foto: Stadt Salzkotten

IMMER EINEN BESUCH WERT

Martinimarkt in Salzkotten vom 6. bis 8. November 2026

Zu Beginn der dunklen Jahreszeit sind wieder alle eingeladen, Martini in Salzkotten zu feiern. Auf und an der Sälzerwiese herrscht an diesem Wochenende ein buntes Treiben. Ein Kreativmarkt, das traditionelle Hüttendorf mit Kirmes für Groß und Klein oder die Party im Festzelt, für Groß und Klein wird viel geboten.

Salzkottens traditioneller Fackelzug mit Martinsspiel und anschließender Stutenkerl-Verteilung ist eingebettet in den Duft gebrannter Mandeln, vielen Leckereien und bunten Kirmestrubel auf dem Parkplatz der Sälzerhalle. Mit etwas Glück kann sogar der Weihnachtsbraten bei der Gänseverlosung schon sichergestellt werden.

Am Sonntag lockt der verkaufsoffene Sonntag zahlreiche Besucherinnen und Besucher in die Innenstadt. Die Aktionen und Angebote der Geschäfte laden zum Bummeln und Shoppen ein.

Hier finden Sie bestimmt schon etwas Schönes für die Advents- oder Weihnachtszeit. Was bleibt da anderes zu sagen als: Schaut doch mal vorbei!

BAD AROLSER WEIHNACHTSMARKT

JETZT SCHON VORMERKEN

In 2026 soll es wieder weihnachtlich in Bad Arolsen zugehen! Vom 27. bis 29. November findet der Weihnachtsmarkt auf dem Schlosshof und damit vor der malerischen Kulisse des Arolser Residenzschlosses statt. Über 40 attraktive Stände mit einem vielfältigen Angebot aus Gastronomie, Kunsthandwerk und Handel erwarten die Besucher und laden zu einem geselligen Beisammensein ein.

Ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Künstlern aus Bad Arolsen und der Umgebung wird den Besuchern täglich vorweihnachtliche Atmosphäre garantieren. Das Programm reicht von Auftritten der Bad Arolser Schulen und Kindergärten über Tanzgruppen bis hin zu verschiedensten musikalischen Darbietungen. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Zusätzlich gibt es vielfältige Angebote für Kinder. Sei es das Kinderkarussell, das Wunschzettelschreiben an das Christkind oder die Kinderführung im Residenzschloss. Eine besondere Überraschung wird zum Abschluss des Weihnachtsmarktes geboten. Der Nikolaus besucht den Schlosshof und verteilt Geschenke.

Öffnungszeiten:
Freitag, 27.11.2026: 13:00 – 22:00 Uhr
Samstag, 28.11.2026: 12:00 – 22:00 Uhr
Sonntag, 29.11.2026: 12:00 – 20:00 Uhr

EisSpielZeiten 2026/27



Eisstock-Curling ist eine völlig neue Indoor-Spielvariation, die von den bekannten Wintersportarten Eisstockschießen und Curling inspiriert wurde. Vom Wetter unabhängig können Gruppen gemeinsam aktiv werden.

Diese besondere Form des Eisstockschießens, für die keine Vorkenntnisse erforderlich sind, wird auf speziellen Kunststoffplatten gespielt, auf denen die Eisstöcke genauso gut gleiten, wie auf Eis. Kein Ausrutschen & ökologisch nachhaltig!

Im Hangar 21 in Detmold
startet das "Original" im November 2026 bereits in die dreizehnte Spielzeit! Die 2-stündige Eventaktion wird auf acht Bahnen gespielt und professionell durch unsere Teamer begleitet. Aufgrund einfacher Regeln und einer leicht zu erlernenden Technik sind Vorkenntnisse nicht erforderlich. Auf Wunsch wird ein zusätzliches Catering angeboten.

Im Schützenhof Paderborn
wird Ihnen mit diesem Teamevent zusammen mit Kollegen, Freunden oder der Familie ein unvergessliches Erlebnis garantiert. In bis zu acht Teams aufgeteilt und von den Teamern in die wichtigsten Techniken und Regeln des Spiels eingewiesen, kann es auch schon losgehen. Mit etwas Geschick und Feingefühl müssen Sie versuchen, die Eisstöcke möglichst gut auf der Zielfläche zu platzieren und so Punkte für Ihr Team zu erspielen. Dabei kommt der gemeinsame Spaß nicht zu kurz! Den Abschluss bildet schließlich die Siegerehrung und – auf Wunsch – der kulinarische Ausklang, den das Team der Gastronomie im Schützenhof für Sie organisiert!

In der Stadthalle Höxter
finden Sie die ideale Location für das teamorientierte Eisstock-Curling mitten im Herzen des Weserberglands. Egal ob Sie Ihre Weihnachtsfeier, Firmenveranstaltung oder ein kommunikatives Get-together planen. Den Abschluss bildet die Siegerehrung und – auf Wunsch – der kulinarische Ausklang, den das Team der Stadthalle Höxter gern für Sie organisiert!





Gedenktag für verstorbene Kinder
Weltweit stehen am zweiten Sonntag im Dezember Kerzen in den Fenstern vieler Häuser - der "Worldwide Candle Lighting Day" ist der Gedenktag für verstorbene Kinder. Angehörige entzünden die Lichter um 19 Uhr. Aufgrund der verschiedenen Zeitzonen geht so ein Licht um die Welt als Zeichen dafür, dass diese Kinder das Leben erhellt haben und nie vergessen werden.
Außerdem steht das Licht für die Hoffnung, dass die Trauer das Leben der Angehörigen nicht für immer im Dunkel halten möge.

Der **TRAUER** Ausdruck verleihen

Der flackernde Schein einer Kerze gilt als Symbol des ewigen Lebens. Ihr warmes Licht berührt uns, wo immer wir es sehen. Vor allem an Gedenktagen wie Allerheiligen, Allerseelen oder Totensonntag ist es eine tröstende Tradition, ein Licht als Erinnerung an verstorbene Menschen zu entzünden.

Schön und ausdrucksstark
Nicht jeder Hinterbliebene wählt die letzte Ruhestätte, um sich zu erinnern und innezuhalten. Oft hat ein besonderer Platz im Garten oder in der Natur eine viel größere Bedeutung für die gemeinsame Zeit. Durch das Entzünden eines Grablichtes wird er zum individuellen Ort des Gedenkens. Auch das Grablicht selbst soll dann so persönlich wie möglich gestaltet sein. Besonders schön und ausdrucksstark sind Effektlichte aus Glas.

Die Bedeutung des Lichts
Warmes Kerzenlicht hat nicht nur in der dunklen Jahreszeit eine tiefe emotionale Bedeutung. Es symbolisiert im christlichen Glauben Hoffnung und Freude, Ewigkeit und Auferstehung. Deshalb leuchten bei uns die Kerzen zur Taufe und am Geburtstag ebenso wie am Adventskranz und am Weihnachtsbaum. Den Brauch, Grablichte aufzustellen, gab es bereits in der Antike. Die Flamme sollte den Verstorbenen den Weg in die nächste Welt erhellen.
Unser heutiges Ritual, eine Kerze im Gedenken an einen lieben Menschen anzuzünden, hat etwas ungemein Tröstendes. Ist sei eine bewusste Auszeit in unserer hektischen Welt, ein gedankliches Innehalten und für viele ein wichtiger Schritt in der Trauerarbeit.

In Ruhe über den letzten Wunsch sprechen

Wie man das Thema Bestattung an den Familientisch bringen kann



Wenn Oma schon frühzeitig festhält, wie und wo sie einmal beerdigt werden möchte, nimmt das den Angehörigen viel Last ab. Foto: djd/FriedWald

Über die Arbeit oder die Gesundheit wird in Familien meist ganz selbstverständlich geredet. Bei der Frage, wie die eigene Bestattung einmal aussehen soll, fällt der Einstieg in ein Gespräch dagegen oft schwer. Dabei muss das weder bedrückend sein noch braucht man sich gleich in Einzelheiten zu verlieren.

Den passenden Moment nutzen

Oft ergibt sich ein guter Anlass ganz von selbst: Nach einer Beerdigung wird darüber gesprochen, was einem gefallen hat oder was man sich selbst anders wünschen würde. Auch ein Bericht im Fernsehen, ein Spaziergang über einen Friedhof oder durch den Wald können einen unverkrampften Einstieg bieten. Statt mit der Tür ins Haus zu fallen, lässt sich zunächst die eigene Haltung formulieren: „Ich habe neulich darüber nachgedacht, wie ich einmal bestattet werden möchte." Wer als Kind den ersten Schritt machen will, kann die Eltern auch selbst ansprechen: „Habt ihr euch eigentlich schon einmal Gedanken darüber gemacht?" oder „Habt ihr schon davon gehört, dass man sich in einem FriedWald bestatten lassen kann?" Wichtig ist, einen ruhigen Zeitpunkt zu wählen und nicht darauf zu drängen, sämtliche Fragen auf einmal zu beantworten.

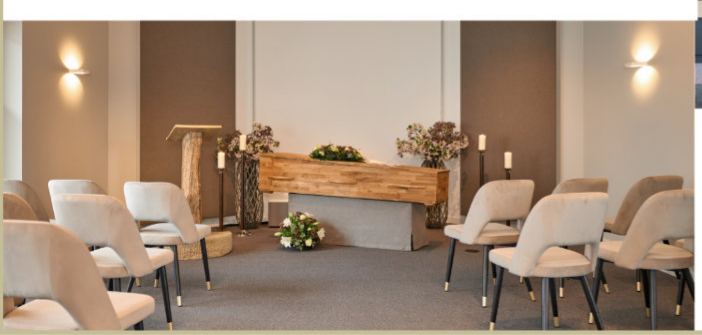
Vom Waldspaziergang zum letzten Wunsch

Für den Anfang reicht es häufig, über grundsätzliche Vorstellungen zu sprechen. Kommt ein klassisches Grab auf einem Friedhof infrage oder wäre eine Urnenbeisetzung in einem Wald eher das Richtige? Bei einer Waldbestattung wird die Asche in einer biologisch abbaubaren Urne am Fuß eines Baumes beigesetzt. Ein Grabstein und die spätere Grabpflege durch Angehörige entfallen, die Natur übernimmt die Gestaltung der Grabstätte. Unter www.friedwald.de kann man eine kostenlose Führung mit Erklärungen durch einen geeigneten Wald buchen.

Reden entlastet beide Seiten

Ist die grundsätzliche Bestattungsform geklärt, können nach und nach weitere Wünsche zur Sprache kommen: Soll die Trauerfeier religiös oder weltlich sein? Wer soll informiert werden? Nicht immer reagieren Angehörige sofort offen auf solche Fragen. Manche möchten sich mit dem eigenen Tod oder dem ihrer Eltern und Partner zunächst nicht auseinandersetzen. Dann kann es sinnvoll sein, das Thema erst einmal ruhen zu lassen und später wieder aufzugreifen. Auch Humor darf seinen Platz haben, wenn er zur Familie passt. Entscheidend ist nicht, in einem einzigen Gespräch alle Details festzulegen, sondern überhaupt miteinander ins Reden zu kommen. Wer seine Wünsche anschließend dokumentiert, gibt den Angehörigen im Trauerfall Orientierung und nimmt ihnen die schwierige Frage ab, was wohl im Sinne der verstorbenen Person gewesen wäre.

BESTATTUNG
BEGLEITUNG
VORSORGE
BESTATTUNGSHAUS SAUERBIER
menschlich nah





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

Mit vertrauter, persönlicher Begleitung und viel Zeit für das, was Ihnen wichtig ist, schaffen wir Raum für einen liebevollen und würdevollen Abschied.





In einer PFLEGESITUATION zeigt sich oft, was im Leben wirklich WICHTIG ist.

DIE POSITIVEN SEITEN DER PFLEGE

Was pflegende Angehörige als Gewinn erleben und was sie stärken kann

Zu viel Stress, zu wenig Zeit für sich selbst, Überforderung: Die Situation pflegender Angehöriger wird oft vor allem als belastend wahrgenommen. Doch wie eine Studie des Uniklinikums Erlangen zeigt, ist das nicht das ganze Bild. Denn die Pflegetätigkeit hat auch positive Auswirkungen, die viele Pflegende als Gewinn wahrnehmen. So gaben sechs von zehn Befragten an, dass ihnen deutlicher geworden ist, welche Werte im Leben wirklich wichtig sind. Mehr als die Hälfte hat „viel dazu gelernt", vier von zehn können ihre Zeit besser organisieren. Auch mehr Geduld und Reife, Wertschätzung von anderen und eine positivere Lebenseinstellung wurden als Zugewinn genannt.

Wissen reduziert die Belastung

Doch wie lassen sich diese günstigen Effekte stärken und Belastungen abmildern? Helfen können hier nach der Erfahrung von Beatrix Müller-Schaube von der Pflegeberatung compass häufig schon sachliche Informationen. In der Pflegeberatung hätten Menschen meist ganz konkrete Fragen. Denn oft lägen die eigentlichen Probleme gar nicht im Zusammenleben oder in den Einschränkungen selbst, sondern schlicht darin, nicht zu wissen, wie man bestimmte Dinge angehen soll. Die Rückmeldungen nach der Beratung seien entsprechend oft positiv. „Die Menschen sehen klarer und haben weniger Ängste", so Müller-Schaube. In einer Pflegesituation haben alle Betroffenen einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegeberatung. compass ist hier für privat Versicherte zuständig, unter der Servicenummer 0800 101 88 00 erhalten jedoch alle Anrufenden kostenfreie Beratung.

Prävention für Angehörige

Zu einer Pflegeberatung gehört immer auch ein Blick auf die Situation der Pflegeperson, betont Müller-Schaube: „Wie geht es ihnen, was fehlt ihnen, was brauchen sie? Macht die finanzielle Situation Sorgen? Bei uns wird sehr viel Wert darauf gelegt, dass Pflegende ihr Augenmerk auch auf sich selbst richten, um Energie aufzutanken und Stress abzubauen." Dabei könnten zum Beispiel eine Selbsthilfegruppe, Entspannungstechniken oder ein Hobby unterstützen. Auch die Erleichterung der Pflege selbst durch die Teilnahme an einem Pflegekurs oder einer Schulung im Umgang mit Demenz könne hilfreich sein – Informationen dazu gibt es etwa unter www.pflegeberatung.de. Das Fazit der Fachfrau: „Eine Pflegesituation muss nicht per se etwas Schlimmes sein. Sie kann auch schöne Erfahrungen mit sich bringen und das Miteinander in der Familie stärken." (djd)

FIT IM ALTER DURCH DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG



Natürlich wollen Senioren möglichst lange körperlich und geistig fit bleiben, um die Zeit für sich und mit ihren Enkeln zu genießen. Neben regelmäßiger Bewegung ist hierfür eine ausgewogene Ernährung mit einer ausreichenden Nährstoffzufuhr wichtig. Doch gerade in der kalten Jahreszeit kann es unter anderem schwierig werden, an genug Vitamin D zu kommen. Denn in der Regel bildet der Körper das sogenannte „Sonnenvitamin" in Kontakt mit Sonnenlicht selbst. Mit zunehmendem Alter nimmt die Eigenproduktion von Vitamin D jedoch ab. Zudem meiden in den kühleren Monaten viele Senioren den Aufenthalt im Freien.

Nahrungsergänzungsmittel gleichen Mängel aus

Das Vitamin D ist wichtig für die Knochengesundheit und spielt auch eine zentrale Rolle im Immunsystem. Ältere Menschen sollten daher regelmäßig fetten Seefisch verzehren oder das Vitamin D gezielt über Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) zuführen. Unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org gibt es dazu weitere Informationen.

Calcium ist ebenfalls ein lebenswichtiger Mineralstoff, der in starken Knochen und Zähnen enthalten ist. Darüber hinaus ist es wichtig für die Weiterleitung von Reizen im Nervensystem und die Muskelfunktion. Calcium ist vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten. Insbesondere wenn diese Lebensmittel nicht regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein.

Fit bleiben mit den richtigen Mitteln

Mit dem Älterwerden kann ein erhöhter Bedarf an Vitamin B12 einhergehen, da die Aufnahme aus der täglichen Nahrung vermindert ist. Zudem gilt auch für Ältere, dass die Jod- und Folatzufuhr über die tägliche Ernährung oft nicht ausreicht. „Auch hier können Nahrungsergänzungsmittel helfen, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen und so einen Beitrag für Fitness, Mobilität und Wohlbefinden zu leisten", sagt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel im Lebensmittelverband Deutschland. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme empfiehlt sich eine Rücksprache mit einem Ernährungsberater, Arzt oder Apotheker.





Foto: djd/Ryobi

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.

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.

GARTEN

DREAMTEAM:
GRÄSER UND STAUDEN



Gräser und Stauden sind im Garten beste Beetpartner und ein Dreamteam. Das liegt vor allem an den genügsamen Gräsern. Sie sind so anpassungsfähig und so „leise", dass sie im Beet völlig unaufdringlich für schwungvolle Harmonie sorgen. Sie verbinden unterschiedliche Stauden, wie hier Astern und Verbenen, die sehr unterschiedliche Blütenformen haben, auf sehr natürliche Art und Weise. Sie verleihen dem Beet aber nicht nur Harmonie, sondern auch Dynamik. Jeder noch so leichte Windhauch sorgt für Bewegung. Dabei sind sie grazil und robust zugleich und noch eine gute Nachricht: Wenn die Stauden im späten Herbst längst ihre Farbe verloren haben, sich verwelkt dunkelbraun oder schwarz zeigen, dann sind die Gräser immer noch da, Nach der goldenen Herbstfärbung werden sie hell. Mit Schnee und Raureif werden sie verzuckert im Garten stehen, immer noch eine gute Figur machen und u.a. Insekten Schutz bieten. Erst im späten Winter, längst im neuen Jahr, werden Stauden und Gräser abgeschnitten. Bis dahin haben sie für viel Freude für Mensch und Tier gesorgt.

Elegrass

EINMAL PFLANZEN, JAHRELANG GENIESSEN.



BAUEN
WOHNEN
LIFESTYLE



Fotos: djd/am-qualitaetsmatratzen.de/

Schlafkomfort on top

TOPPER SORGEN FÜR EIN ANGENEHMES LIEGEGEFÜHL UND EINE GUTE HYGIENE

ravensberger
MATRATZEN

Paderborn **schläft** jetzt besser.

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

2004 Fachhändler seit 2004.

Persönliche Schlafberatung vor Ort.



Zertifizierte Qualität.

Scannen & mehr erfahren

ravensberger-matratzen.de



Ein gemütliches Bett besteht aus mehr als einer anständigen Matratze. Ein sogenannter Topper, der als zusätzliche Auflage auf der Matratze liegt, verteilt das Körpergewicht gleichmäßiger und kann den Schlafkomfort spürbar erhöhen. Gleichzeitig dient er als hygienische Schutzschicht über der schwer zu reinigenden Hauptmatratze. Das macht ihn für viele Menschen zu einer sinnvollen Ergänzung.

Bett-Ausstattung passend zu den eigenen Bedürfnissen

„Erholsamer Schlaf ist kein Luxus. Er ist die Grundlage für Gesundheit und Lebensqualität", sagt August Macke, Gründer und Geschäftsführer von AM Qualitätsmatratzen. Der Experte rät daher zu einem zusätzlichen Topper auf dem Bett. Dieser verändert nicht die Matratze selbst, kann ihr Liegegefühl jedoch gezielt beeinflussen. So lässt sich beispielsweise eine zu harte Matratze angenehmer gestalten oder die Druckentlastung im Schulter- und Hüftbereich verbessern. Wie bei regulären Matratzen können auch bei Toppern Gelschaum, Kaltschaum, Komfortschaum, Viscoschaum oder Latex zum Einsatz kommen. Diese Materialien unterscheiden sich unter anderem hinsichtlich Stützkraft, Druckentlastung, Luftdurchlässigkeit und Wärmeentwicklung. Welche Variante zu den eigenen Schlafgewohnheiten passt, verrät etwa ein Topperfinder auf www.am-qualitaetsmatratzen.de. Gelschaum beispielsweise verbindet eine gute Druckentlastung mit hoher Atmungsaktivität und eignet sich daher für Menschen, die ein anschmiegsames Liegegefühl bevorzugen, ohne dass sich die Wärme staut.

Saubere Lösung für ein gesundes Schlafklima

Neben dem zusätzlichen Komfort bietet ein Topper auch praktische Vorteile im Alltag. Er schützt die Matratze vor Feuchtigkeit und Abnutzung und kann ihr so zu einer längeren Lebensdauer verhelfen. Besonders hygienisch sind Modelle mit einem abnehmbaren, waschbaren Bezug, der sich regelmäßig reinigen lässt. Das erleichtert es, Staub, Hautschuppen und Allergene zu reduzieren und das Bett dauerhaft frisch zu halten. Gerade für Allergiker oder Haushalte mit Kindern kann dies ein wichtiger Pluspunkt sein. (djd)

Bewährt auf Reisen.
Perfekt für Zuhause.

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

BESTE MARKEN 2026
1. PLATZ

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



DAS DYNAMISCHE DUO:

WÄRMEPUMPE UND WASSERFÜHRENDER KAMIN- ODER PELLETOFEN

Wärmepumpen spielen heute bei der Beheizung von Wohngebäuden eine wichtige Rolle. Die Leistungsfähigkeit einer Luftwärmepumpe hängt jedoch von der Umgebungstemperatur ab. Bei starkem Frost – genau dann, wenn der Wärmebedarf am größten ist – kann sich je nach Anlage ein elektrischer Heizstab zur Erwärmung der Heizung und des Brauchwassers ein, was zu hohen Stromkosten führt. Ein weiterer Schwachpunkt: Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt sind Wärmepumpen mitunter träge und erwärmen die Wohnräume nur langsam.

Jede Heiztechnik hat ihre Stärken

Die Lösung ist ein hybrides Heizsystem – bestehend aus einer Wärmepumpe und einem Kamin- oder Pelletofen. Wenn an kalten Wintertagen oder am Abend mehr Wärme gewünscht wird, sorgt ein Kaminofen innerhalb kurzer Zeit für zusätzliche Heizenergie. Das entlastet die Wärmepumpe und kann den Einsatz des elektrischen Heizstabes verringern. Hierbei bietet sich ein wasserführender Kaminofen an: Über einen Wärmetauscher wird ein Teil der erzeugten Wärme an das Heizsystem übertragen und in einem Pufferspeicher zwischengespeichert. Wie eine Wärmebatterie speichert der Pufferspeicher das heiße Wasser und stellt es bei Bedarf für Heizkörper, die Fußbodenheizung oder warmes Wasser in Küche und Bad zur Verfügung.

Markantes Design, vielfältige Gestaltung

Mit dem Polar Neo Aqua hat Oranier, einer der führenden deutschen Hersteller, einen wasserführenden Kaminofen im Programm, der moderne Heiztechnik mit markantem Design verbindet. Die schlanke, elliptische Form und die großzügige Sichtscheibe verleihen ihm eine unverwechselbare Optik. Je nach Ausführung setzen Keramik in Seidenweiß, Paprikarot oder Grappa, Naturstein oder schwarzer Stahl unterschiedliche gestalterische Akzente. So lässt sich der Kaminofen harmonisch in moderne wie klassische Wohneinrichtungen integrieren. Die große Panoramascheibe gibt den Blick auf das Flammenspiel frei. Gleichzeitig sorgen die selbstschließende Gusstür, der großzügig dimensionierte Aschekasten und die Möglichkeit einer externen Luftzufuhr für hohen Bedienkomfort.

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

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

Foto: Agrob Buchtal/Deutsche Keramische Fliesen/spp-o

WENIGER AUSTAUSCH, LANGE NUTZUNG

WARUM BODENFLIESEN LANGFRISTIG ÜBERZEUGEN

Bei der Auswahl eines Bodenbelags spielen neben der Optik und Pflegeleichtigkeit zunehmend auch Langlebigkeit, Renovierungsaufwand und ökologische Aspekte eine Rolle. Keramische Fliesen und Feinsteinzeug können hier durch ihre lange Nutzungsdauer überzeugen.

Markus Ramrath, Fliesenlegermeister und Bausachverständiger im Fachverband Fliesen und Naturstein, verweist auf die Bedeutung des gesamten Lebenszyklus eines Bodenbelags. Fliesen erreichen eine Lebensdauer von 50 Jahren, während andere Materialien wie Vinyl, Teppich oder Laminat in diesem Zeitraum häufig mehrfach ausgetauscht werden müssen. Das verursacht zusätzliche Kosten, Abfall und Renovierungsaufwand.

Eine 2019 von der Universität Stuttgart durchgeführte Studie zur Ökobilanz von Bodenbelägen zeigt, dass Naturstein und keramische Fliesen über ihre Nutzungsphase ein geringeres Treibhauspotenzial aufweisen als die anderen untersuchten Bodenbeläge.

Auch in Kombination mit einer Fußbodenheizung bietet Keramik Vorteile. Aufgrund ihrer guten Wärmeleitfähigkeit besteht das Potenzial für weitere CO_2-Einsparungen und niedrigere Heizkosten, beispielsweise in Verbindung mit Wärmepumpen oder Solarkollektoren.

Weitere Informationen bietet www.deutsche-fliese.de. Fliesen aus heimischer Erzeugung können zudem durch kurze Transportwege, energieeffiziente Produktion und die Einhaltung strenger deutscher Umweltvorgaben punkten. Meister- und Innungsbetriebe sorgen mit passenden Verlegematerialien für technisch und gestalterisch hochwertige Bodenflächen, die auf eine lange Nutzungsdauer ausgelegt sind.

SCHÄFERS
FUSSBODEN GMBH

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

Klosterweg 2 · 33129 Delbrück (Anreppen) · Telefon 0 52 50 982 900
www.schaefers-fussboden.de



WIR L(I)EBEN LECKER

PFIFFERLING-SAHNE-SUPPE

Für zwei Personen

Rezept und Foto: ELO

ZUTATEN

- 400 g Pfifferlinge
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Packung gewürfelter Schinken
- 1 Becher Sahne
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Pfifferlinge waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Danach die Pfifferlinge hinzugeben und ca. 10 Minuten im Topf scharf anbraten. Eine Handvoll Pfifferlinge für die spätere Dekoration beiseitelegen.

Die Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend alles mit einem Stabmixer pürieren.

Die Sahne unterrühren.

Den Schinken in einer Pfanne kurz anbraten.

Die Petersilie fein hacken.

Die Suppe servieren und auf jeden Teller 2–3 Pfifferlinge sowie etwas Schinken geben.

Die Petersilie darüberstreuen, etwas Muskatnuss darüber reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

HASELNUSSBROT

ZUBEREITUNG

Das Wasser in die 3in1 Universalschüssel geben, alle restlichen Zutaten hinzufügen und die Teigmasse gut verkneten.

Die Universalschüssel verschließen, abdecken und den Teig 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 220°C bei Ober/Unterhitze vorheizen, die Universalschüssel auf die 2. Schiene von unten auf das Grillrost setzen und 40 Minuten backen.

Danach die Form vorsichtig öffnen und das Brot weitere 10 Minuten in der geöffneten Schüssel weiterbacken, damit die Oberfläche mehr Farbe bekommt.

Anschließend 10 Minuten abkühlen lassen, das Haselnussbrot aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen.

Tipp: Anstatt Haselnüssen können Sie auch Walnüsse oder Sonnenblumenkerne verwenden. Auch Leinsamen eignen sich sehr gut.

bon appétit!

ZUTATEN

250 ml lauwarmes Wasser
150 g Dinkelmehl
190 g Weizenmehl
1/2 Päckchen Trockenhefe
1-2 TL Honig
1 TL Salz
50 g Haselnusskerne

Außerdem: Coolinato Mini 3in1 Backform



Rezept und Foto: COOLINATO

KÜRBIS-QUICHE MIT SALBEI UND FETA

ZUTATEN

Für den Mürbeteig:
250 g Mehl
1 Prise Salz
125 g kalte Butter, in Würfeln
45 ml Milch

Für die Quichefüllung:
350 g Butternut-Kürbis, in Würfeln
125 ml Milch
125 ml saure Sahne
2 Eier (Größe L)
60 g Feta-Käse, grob zerkrümelt
2 EL Salbei, gehackt

4-6 Portionen

ZUBEREITUNG

Für den Mürbeteig:
Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft / Gas Stufe 6) vorheizen. Dann zunächst Mehl und Salz vermengen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Butter hinzugeben. Mit den Fingerspitzen Butter und Mehl zu Streuseln verarbeiten.
Anschließend die Milch hinzugeben und die Mischung mit einer Gabel zu einem Teig verarbeiten. Den Teig glatt, aber nicht zu lange kneten.
Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und zu einer Scheibe flachdrücken. Für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
Dann die Oberfläche leicht mit Mehl bestauben und den Teig 2 mm dick ausrollen. Eine Le Creuset Quiche- und Obstkuchenform 28 cm leicht einfetten und den Boden und die Seiten mit dem Teig auskleiden. Gut in die Rillen der Backform drücken und überschüssigen Teig abschneiden. Den Boden mit einer Gabel einstechen und mit Backpapier abdecken.
Mit Backbohnen zum Blindbacken befüllen und 20 Minuten lang abgedeckt im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen. Die Backbohnen und das Backpapier entfernen. Dann für weitere 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für die Quichefüllung:
Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft / Gas Stufe 6) vorheizen.
Nun etwas Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Die Kürbiswürfel portionsweise goldfarben anbraten, würzen und beiseitestellen.
Milch, saure Sahne und Eier verquirlen, würzen und den gehackten Salbei dazugeben.
Den angebratenen Kürbis auf den Teigboden geben und mit Feta bestreuen. Die Eiermasse darüber gießen und 45 Minuten lang backen, bis die Quiche goldfarben und fest ist, jedoch in der Mitte noch leicht wackelt.
Aus dem Ofen nehmen und in der Backform auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zusammen mit einem frischen Salat servieren.

Rezept und Foto: © 2024 Le Creuset, www.lecreuset.com

KIRSCH-COOKIE-DESSERT MIT KOKOS-CREME

Für 4-6 Personen

WIR L(I)EBEN LECKER

ZUTATEN

500 g Mascarpone
350 g Sahne
1 Päckchen Sahnesteif
50 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
30 g Kokosraspel
10 Schoko Cookies
1 Glas Schattenmorellen (385 g)
50-60 ml Kirschsaft (aus dem Glas)
4 EL Mangaroca Batida de Côco
1 EL Kakaopulver

Dekoration:
Einige kleine Zweige Rosmarin

ZUBEREITUNG

Mascarpone, Sahne und Sahnesteif in eine Rührschüssel geben und so lange mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis eine feste Creme entstanden ist. Dann Puderzucker, Vanillezucker und Kokosraspel unterrühren.

Die Schoko Cookies in eine Form grob zerbröseln. Kirschen abtropfen lassen, dabei den Kirschsaft auffangen. Cookies mit 50-60 ml von dem Kirschsaft und Mangaroca Batida de Côco beträufeln.

Die abgetropften Kirschen (6-8 Kirschen beiseite legen) auf den Cookies verteilen, dann 2/3 der Creme darauf verteilen und glatt streichen. Die restliche Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und Tupfen aufspritzen. Mit Kakaopulver bestreuen und mit den restlichen Kirschen und den Rosmarinzweigen verzieren.

Bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen.

Rezept und Foto: Henkell Freixenet

LEBEN
im Paderborner Land

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
© **HEGGEMANN**MEDIEN 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
Tanja Rodloff

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!

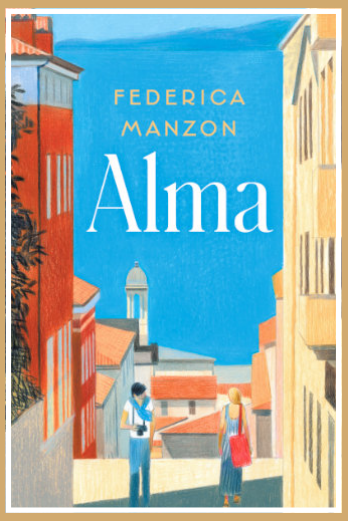
Sie erhalten für jede Ausgabe unserer Magazine, Zeitungen und Broschüren einen Link per E-Mail noch während wir drucken.

ICH LESE DIGITAL

DIGITALER KIOSK



BÜCHER-TIPP



Federica Manzon

Alma

320 Seiten
ISBN 978-3-69131-006-1
Pfaueninsel
24,00 Euro

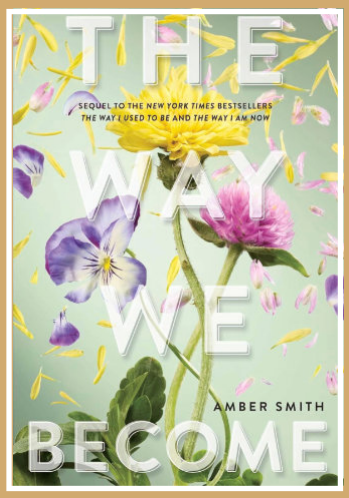
Im Triest der 1970er Jahre wächst Alma zwischen Großbürgertum und der östlichen Grenze zu Jugoslawien auf, hinter die ihr Vater immer wieder verschwindet. Eines Tages bringt er einen Jungen in Almas Alter mit, Vili, Kind von Dissident:innen. Alma und Vili freunden sich an, verlieben sich als Jugendliche ineinander, während nicht weit entfernt Krieg herrscht. Nun, Jahrzehnte später, kehrt Alma für die Beerdigung ihres Vaters zurück nach Triest und trifft erneut auf Vili. Alte Wunden reißen auf, die geprägt sind von verflossener Liebe, Identität und dem Schatten eines Krieges jenseits der Grenze, der damals alles in Almas Leben zerrüttete.

Der italienische Bestseller "Alma", der in Italien über 60.000 mal verkauft wurde, ist ein literarisches Meisterwerk und erinnert an die bewegte Geschichte Triests im 20. Jahrhundert. Packend erzählt die Autorin das Schicksal einer starken weiblichen Figur, die auf der Suche nach sich selbst, tief in ihre Vergangenheit reisen muss.

Amber Smith

The Way We Become

Die Fortsetzung des New York Times-Bestsellers
THE WAY I USED TO BE



448 Seiten
ISBN 978-3-9858533-7-3
Adrian Verlag
19,95 Euro
ET: 18. Dezember 2026

Jahrelang hatte Eden Schwierigkeiten, ihre Stimme zu finden, nachdem Kevin, der Freund ihres Bruders, sie vergewaltigt hatte. Erst als sich Kevins Ex-Freundin Gen und seine Schwester Amanda meldeten, begriff Eden, dass sie nicht allein war. Es war schwer genug, es ihrer Familie zu sagen – noch schwerer, den Übergriff bei der Polizei zu melden. Und auf der Zeugenbank auszusagen, schien beinahe unmöglich.

Eden, Gen und Amanda haben alles getan, um Gerechtigkeit zu erfahren. Doch nun, nach der Entscheidung der Jury, erwartet die Welt von ihnen, dass sie einfach weitermachen – obwohl sie immer noch mit Schmerz und Trauer ringen und ihr Leben in Trümmern liegt. Während Amanda die Highschool abschließt, Eden sich auf das College einlebt und Gen herausfindet, welchen Weg sie nach ihrem Abschluss gehen möchte, muss jede von ihnen ihren eigenen Weg zur Heilung finden – und entdecken, welche Frau sie in Zukunft sein will.


elements
BAD / HEIZUNG / ENERGIE
DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD
HIER BERÄT DAS FACH-HANDWERK
DIE BADAUSSTELLUNG IN IHRER NÄHE.
ELEMENTS PADERBORN
SENEFELDERSTR. 28
33100 PADERBORN
ELEMENTS-SHOW.DE
WELT
Service-Champions
Nr. 1 ELEMENTS
Im Ranking: 13 Badausstatter
service-champions.de
09|2026
Für Marktforschung und Auszeichnung verantwortlich: ServiceValue GmbH