

PADERBORNER

HEGGMANNMEDIEN GmbH

JOURNAL

25. Februar 2026 | Ausgabe 344 | 20. Jahrgang

Highlight im Schlosspark ist baufällig Das Brunnentheater wird zum Schandfleck

Schloß Neuhaus. Zur Landesgartenschau 1994 wurde das Brunnentheater im Schlosspark als zentraler Blickpunkt erschaffen. Vom erhabenen Platz über der Magistrale des Barockgartens bot sich von hier ein schöner Blick auf das Schloss. Zudem wurde so die strenge Geometrie des Barockgartens für die Besucherinnen und Besucher erfahrbar. Verspiegelte Wände mit davor tanzenden Wasserfontänen erzeugten zudem eine schöne Stimmung. Das Halbrund vor der Schlosshalle mit leicht erhöhter Bühne war

alle Jahre wieder zur Eröffnung des Schloßsommers ein beliebter Treffpunkt. Viele Freunde dieser Veranstaltungsreihe erinnern sich gern an die teils humoristischen Einlagen der Tanzschule Stüwe-Weissenberg, die auch so mancher Bürgermeister mitmachen musste.

Seit Januar 2023 ist das Brunnentheater wegen baulicher Mängel gesperrt. Insbesondere die Platten der Treppenanlage sind wackelig, aber es müsste dringend noch mehr saniert werden. Die Stadt beklagt ausserdem den ho-



Der erhabene Blick vom Brunnentheater machte seit der Landesgartenschau die Symmetrie des Barockgartens erfahrbar.

hen Pflegeaufwand für das Fontänenbecken und verspiegelte Wand. Diese ist nun nach dem Winter von Moos bedeckt und glänzt nicht mehr so, wie sie es soll. Bei Bürgerinnen und Bürgern, aber auch in der Politik sorgt dieser Zustand für Unmut.

Schon im Juni 2024 hatte die CDU eine entsprechende Anfrage im Rat gestellt, in Folge derer mehrere Optionen diskutiert wurden, wie es mit dem Brunnentheater weitergehen soll. Bislang fehlt jedoch eine greifbare Entscheidung. Nach Auskunft der Stadt, die allerdings schon aus dem Jahr 2020 stammt, würde die Sanierung der Anlage 465.000 Euro kosten, weshalb



Bauzaunelemente und Warnhinweise verhindern, dass das Brunnentheater von Besuchern betreten werden kann. Fotos: Herbert Gruber

die Verwaltung schon länger einen Abriss in Erwägung zieht.

Gegen einen Abriss wendet sich der Architekt des Brunnentheaters, Hubert Krawinkel. Der inzwischen 90-Jährige hält an seinem Urheberrecht fest, wonach Veränderungen an dem Bauwerk ohne seine Zustimmung nicht zulässig sind. Die Stadt will nun bis Ende dieses Jahres ein Entwicklungs-

konzept vorlegen, das insbesondere auch auf Veranstaltungen Rücksicht nehmen soll. Mindestens bis dahin bleibt das Brunnentheater gesperrt und verschandelt in seinem maroden Zustand einen der zentrale Punkte im Schlosspark. Absperrungen mit leuchtend gelben Warnschildern und Bauzaunelemente, die den Zutritt verhindern, fördern zudem kaum die Ästhetik der Anlage.

Abfluss verstopft? Wasserschaden? Rohrbruch? Keller feucht?
Ihr regionaler Handwerker vor Ort



**MENKE GRUPPE
PADERBORN**

Rohrreinigung

Kanal-TV-Untersuchung

Dichtheitsprüfung

Wasserschaden

Rohrbruch

**24h
Notdienst**

05251 / 874 84-00



Flexibel • Schnell • Zuverlässig

Hallo Taxi Stern 05251- 6 33 77

Taxifahrten • Krankenfahrten • Rollstuhlfahrten • liegend Transporte
www.hallo-taxi-stern.de

Samstag, 28. Februar 2026, 19:00 Uhr

Antje Wenzel & die Bürgerbande „Neue Lieder“



Foto: Juan Zamalea

Salzkotten. NEUE Lieder, getextet und komponiert von der Paderborner Musikerin Antje Wenzel. Gestern mit Band unterwegs, vorgestern im Theater, morgen als Solistin übermorgen wieder mit Band und dann, möglicherweise an einem anderen Instrument. Neue Songs, mit Möglichkeiten, Unabsehbarem und Wahrscheinlichem. Die Musik klingt nach etwas zwischen Chanson, poetischem Jazz und Indie-Pop. In den Texten geht es augenscheinlich um Kleinigkeiten und dennoch immer um's große Ganze. Ob über Unvernunft, Jahreszeiten oder Konjunktive gesungen wird. Jeder kann sich und seine Themen darin entdecken. Lösungen gibt es keine, aber viele Fragen und das ist ja auch schon mal was.

Am 28. Februar spielt und singt sie im Kulturgut Winkhausen im

Duo mit dem Jazz-Schlagzeuger und Gute-Laune-Kreativeur Barny Bürger, der seine Grooves unter den Gesang, die Loops und die Stromgitarre legt.

Gemeinsam versuchen sie eine eigene Sprache zu finden und dabei Musik und Text genügend Raum zu geben. Die Form heißt Pop, die Grammatik Jazz und der Inhalt mindestens Schneegestöber. Es entsteht eine ganz eigene Musik mit hohem Wiedererkennungswert und ja, auch Ohrwurmqualitäten. Ein neues Duo, gegründet Ende 2024, neue Songs, eine Tiefe in den Texten, wie man sie selten findet.

Karten für die beiden Abendveranstaltungen zum Preis von 20 EUR können telefonisch unter 05250/934670 oder online unter www.kulturgut-winkhausen.de reserviert werden.

78. Paderborner Osterlauf am 04. April 2026 - Alle Läufe ausgebucht!

Teilnehmerlimit auch im Paderborn Lippstadt Airport
5 km Fit and Fun Lauf und dem Laufladen Endspurt
Halbmarathon erreicht

Paderborn. Der 78. Paderborner Osterlauf setzt die nächsten Meilensteine. Nach dem Hotel Vivendi 10 km Lauf sind nun auch der Paderborn Lippstadt Airport 5 km Fit and Fun Lauf und der Laufladen Endspurt Halbmarathon ausgebucht. Damit sind – vorerst – alle 12.000 Startplätze für die drei Hauptwettbewerbe am 4. April vergeben. Das gaben die Osterlauf-Organisatoren am Mittwoch bekannt.

„Ich bin begeistert davon, dass der Osterlauf trotz einer Umstrukturierung beim 10-km-Lauf, mit der wir schon mehr Startplätze geschaffen haben, bei den drei Läufen ausgebucht ist. Und das mehr als sechs Wochen vor unserem Event“, betont Martin Kaiser, Präsident des ausrichtenden SC Grün-Weiß Paderborn. Um freierwerdende Plätze gezielt weitergeben zu können, gibt es jetzt Wartelisten für alle drei Läufe. Wer sich dort registrieren lassen möchte, kann sich per Mail beim Osterlauf-Büro melden (anmeldung@paderborner-osterlauf.de). Die Nachricht sollte einen Hinweis auf den gewünschten Wettbewerb enthalten. Eine verbindliche Anmeldung auf der Homepage www.paderborner-osterlauf.de ist aktuell nur noch für das MBörso-Computer-Nordic Walking/Walking über fünf Kilometer möglich.

Gerade mal eine Woche ist es her, dass beim 78. Paderborner Osterlauf die Maximalkapazität von 5000 Teilnehmenden im Hotel Vivendi 10 km Lauf erreicht worden war. Nun heißt es auch im Paderborn Lippstadt Airport 5 km Fit and Fun Lauf und dem Laufladen



Foto: Farbecht Medienagentur

Endspurt Halbmarathon: Nichts geht mehr. In beiden Wettbewerben können jeweils 3500 Läuferinnen oder Läufer mitmachen. „Das riesige Interesse am Paderborner Osterlauf ist für uns weit mehr als nur eine beeindruckende Zahl“, sagt Osterlauf-Pressesprecher Thorsten Franz: „Es ist vor allem eine Anerkennung für die großartige Arbeit unserer vielen Haupt- und Ehrenamtlichen, die dieses Event mit unglaublichem Engagement und Herzblut überhaupt erst möglich machen.“ Während im Paderborn Lippstadt Airport 5 km Fit and Fun Lauf die Zahl der Anmeldungen somit auf dem bemerkenswert hohen Niveau des Vorjahres bleibt, ist die Entwicklung beim Laufladen Endspurt Halbmarathon atemberaubend. Erst im vergangenen Jahr war die Zahl der Teilnehmenden erstmals auf mehr als 3000 angestiegen.

Der längste Osterlauf-Wettbewerb ist an der Pader zugleich der traditionsreichste. Zwar zählt der Halbmarathon erst ab 1993 in Paderborn zum Programm. Allerdings ging er aus dem zuvor von 1961 bis 1992 ausgetragenen 25-Kilometer-Straßenlauf hervor. Paderborns Streckenrekordler im Halbmarathon tragen höchst prominente Namen. Bei den Männern sprintete 2013 der spätere Marathon-Weltmeister Ghirmay Ghebreslassie (Eritrea) in 60:07 Minuten so schnell wie niemand vor und nach ihm ins Ziel. Fünf Jahre zuvor hatte die langjährige deutsche Marathon-Topläuferin Irina Mikitenko in 68:51 Minuten die bei den Frauen weiterhin gültige Osterlauf-Bestzeit aufgestellt. Kleiner Funfact am Rande: Mikitenkos Tochter Vanessa gewann am Karsamstag vor einem Jahr den Paderborn Lippstadt Airport 5 km Lauf. Text: Hans Peter Tipp

Musik zum Ausprobieren 1. März

weitere
Infos
findest du hier

WIR BILDEN AUS

Blechblasinstrumente:

- Trompete
- Posaune
- Tenorhorn
- Tuba

Holzblasinstrumente:

- Klarinette
- Saxofon
- Querflöte

Schlagzeug » Weitere Instrumente auf Nachfrage.

Komm vorbei, probiere Instrumente aus und entdecke deine Stärke.

Am 1. März um 11.00 Uhr am Schützenplatz PB (im Bereich der Heide-Kompanie)

Bring deine Eltern und Geschwister gerne mit.

www.heide-musikzug.de | Folge uns

Probiertag des Jugendorchesters Heide-Musikzug lädt Nachwuchs ein

Paderborn. Der Heide-Musikzug lädt am 01. März 2026 ab 11:00 Uhr herzlich zum Probiertag seines neuen Ausbildungsprojektes „Jugendorchester“ ein. Die Veranstaltung findet auf dem Schützenplatz im Bereich der Heide-Kompanie statt. Mit dem kürzlich gestarteten Projekt „Jugendorchester“ möchte der Heide-Musikzug gezielt Kinder und Jugendliche für die Welt der

Blasmusik begeistern und ihnen eine fundierte musikalische Ausbildung ermöglichen. Beim Probiertag haben interessierte Nachwuchsmusikerinnen und -musiker die Gelegenheit, verschiedene Blasinstrumente kennenzulernen und unter fachkundiger Anleitung selbst auszuprobieren. In entspannter und ungezwungener Atmosphäre können die Kinder und Jugendlichen so ihr persönliches

Trauminstrument entdecken. Mitglieder des Heide-Musikzuges stehen dabei für Fragen rund um Ausbildung, Probenarbeit und Instrumente zur Verfügung. Auch für das leibliche Wohl der Besucherinnen und Besucher ist selbstverständlich gesorgt. Der Heide-Musikzug freut sich auf zahlreiche musikbegeisterte Gäste und einen klangvollen Start in die Nachwuchsarbeit.



Frühlingsfest im Gartencenter Sonntag, 8.3.'26, von 11-16 Uhr



- Frisches Obst von Rainer Baumhüter
- Feine Rostbratwurst vom Holzkohlegrill nur 1,50 €
- Leckere Pommes Frites nur 1,50 €
- Waffeln, Torte, Kaffee

... und natürlich Blumen,
Blumen, Blumen!



Rolladen

Sebastian Rose & Jörg Feuchthofen GbR

Reparatur
05252 81317 Modernisierung
Fertigung

Gewerbepark 18 * 33189 Schlangen
www.rollladen-schlengen.de

TUV NORD
zertifizierter
Entsorgungsbetrieb

Dutschke GmbH
Mulden-Container-Service
Tel.: 0 52 51 - 7 22 35
www.dutschke-container.de

Großer Komfort auch im kleinen Bad

Sensor statt Berührung: Moderne Dusch-WCs mit automatischen Funktionen



Das Dusch-WC ist eine Toilette mit integrierter Intimreinigung, dabei sind die Funktionen von klassischem WC und Bidet miteinander vereint. Moderne Modelle funktionieren "berührungslos", die Steuerung erfolgt über Sensoren. Foto: djd/Toto

Paderborn. Viele Nutzerinnen und Nutzer wollen auf das Gefühl von Sauberkeit und Frische, das sie bei einem Dusch-WC kennengelernt haben, danach nicht mehr verzichten. Eine solche komfortable Toilettenlösung lässt sich in einem kleinen Badezimmer umsetzen. Eines der Dusch-WCs von Toto etwa, die unter dem Namen Washlet angeboten werden, ist mit einer automatischen Spülung ausgestattet. Nähert man sich, öffnet sich der sensorgesteuerte Deckel. Beim Verlassen wird die Spülung automatisch aktiviert. Bei diesem Dusch-WC funktionieren alle Reinigungs- und Trocknungsfunktionen auf Knopfdruck, das WC kann somit bei eingeschränkter Beweglichkeit ohne Hilfe selbstständig genutzt werden. Der Einbau ist auch in einer Mietwohnung problemlos möglich. Unter my-washlet.de findet man Fachbetriebe vor Ort. (djd)

Grün verwandelt jedes Zuhause

Pflanzen, Farben, Textilien – so gelingt der Urban-Jungle-Stil

Paderborn. Wenn draußen alle Zeichen auf Frühling stehen, wächst auch innen die Sehnsucht nach Natur, Harmonie und frischer Energie. Diesen Wunsch greift der Urban-Jungle-Trend gekonnt auf. Denn mit einer breiten Palette an Grüntönen erhalten Räume eine natürliche und zugleich behagliche Ausstrahlung. In den Farben der Natur präsentieren sich dabei Wände, Böden und Möbel gleichermaßen – abgerundet selbstverständlich durch eine passende Auswahl üppig sprießender Pflanzen.

Grüner wird's nicht

Zu angesagten Zimmerpflanzen, die diesem Anspruch gerecht werden,

gehören Vertreter mit so klangvollen Namen wie Monstera Deliciosa, Ficus Elastica oder Pilea Peperomioides. Sie erobern den Wohnbereich ebenso wie die Küche oder das Arbeitszimmer und sind unverzichtbar für den Wohnstil Urban Jungle. Ebenso erstrahlen Wandflächen und Polstermöbel in passenden Farbtönen. „Grün steht für Hoffnung, Heilung und Harmonie“, sagt Interior-Designerin und TV-Moderatorin Eva Brenner. „Wenn wir uns mit Grüntönen umgeben, stärken wir unsere Verbindung zur Natur, was einen ausgleichenden Effekt auf Körper und Geist hat. Zudem steht ein grünes Innendesign für Nachhaltigkeit, Achtsamkeit

und Umweltbewusstsein.“ In der Psychologie beispielsweise gilt Grün als eine Farbe, die uns wachsen lässt und neue Anfänge unterstützt. Optische Gegenspieler in Rosa, Creme oder Hellblau sorgen für eine ausgewogene Balance in der Wohnungsgestaltung.

Ein Dschungel fürs Zuhause

Für den rundum gelungenen Dschungel-Look werden alle Elemente der Einrichtung harmonisch aufeinander abgestimmt. Textilien und Teppiche zeigen florale Muster, dazwischen sorgen Accessoires aus Holz, Keramik oder Bast für warme Hingucker. Passend dazu schaffen Wandfarben wie die Schöner Wohnen Naturell Kreidefarbe Waldgeflüster oder Designgrün eine stimmige Kulisse. Tipp: Ein raffinierter Zusatzeffekt entsteht gerade für kleinere Wohnungen. Denn grüne Sofas oder Sessel verschmelzen optisch mit der Wand und lassen den Raum großzügiger und ruhiger wirken. Wer es dezenter mag, setzt optische Highlights, etwa mit farbig lackierten Türen. Noch mehr Anregungen zu diesem und weiteren Einrichtungsstilen gibt das Inspirationsbuch „Schöner Wohnen beginnt mit Farbe“, das in zahlreichen Bau- und Fachmärkten erhältlich ist. (djd)



Mit dem Urban-Jungle-Trend entsteht eine grüne Entspannungsoase in den eigenen vier Wänden. Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN-Kollektion



Gegenspieler zum Grün, beispielsweise in Rosatönen, sorgen für die nötige Balance. Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN-Kollektion

Wie der Führerschein auch mit körperlichen Einschränkungen gelingt

Paderborn. Eigenständig mit dem Auto unterwegs zu sein, ist für viele Menschen selbstverständlich. Doch was ist mit jenen, die infolge eines Unfalls, einer Krankheit oder einer körperlichen Einschränkung beeinträchtigt sind? Auch für sie besteht die Möglichkeit, (wieder) am Straßenverkehr teilzunehmen – mit der passenden Unterstützung und einer individuell abgestimmten Ausbildung.

Eddis Fahrschule in Marienloh und Dahl hat sich auf die Ausbildung von Menschen mit Handicap spezialisiert. „Mobilität bedeutet Freiheit“, lautet dort die Überzeugung. Denn selbstständig Auto zu fahren, schenkt ein großes Stück Unabhängigkeit und steigert die Lebensqualität erheblich.

Inhaltlich unterscheidet sich die theoretische Ausbildung nicht von der regulären Führerscheinausbildung der Klasse B. Der Unterricht findet in barrierefreien Räumlichkeiten statt und

vermittelt denselben Lernstoff wie bei allen anderen Fahrschülern. Unterschiede zeigen sich hingegen in der praktischen Ausbildung: Hier kommt ein speziell umgebautes Fahrzeug zum Einsatz, das individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Eine besondere Rolle spielt die Vorbereitung der Anmeldung. Zunächst muss beim zuständigen Straßenverkehrsamt ein Antrag gestellt werden. Je nach Art der Einschränkung kann zudem ein fachärztliches Gutachten erforderlich sein. In vielen Fällen folgt eine Fahrprobe im behindertengerecht umgebauten Fahrschulfahrzeug beim TÜV.

Ähnlich gestaltet sich das Verfahren für Personen, die bereits eine Fahrerlaubnis besitzen, nach einer Erkrankung oder einem Unfall jedoch nicht mehr ohne Weiteres fahren dürfen. Auch hier können ein medizinisches Gutachten und eine erneute Fahrprobe

notwendig sein. Nach erfolgreicher Fahrprobe dürfen sie mit einem entsprechend umgerüsteten Fahrzeug wieder selbstständig am Straßenverkehr teilnehmen.

Das Fahrschulauto ist mit verschiedenen technischen Hilfsmitteln ausgestattet, darunter Handgas, ein Handbremshebel, ein Lenkrad-Commander sowie zusätzliche Spiegel für bessere Seitenblicke. Mit diesen Anpassungen lassen sich nach Angaben der Fahrschule bis zu 85 Prozent der körperlichen Einschränkungen ausgleichen.

Interessierte erhalten eine individuelle Beratung zu den Möglichkeiten des Fahrzeugumbaus sowie zum Ablauf der Ausbildung direkt bei **Inhaber Edgar Nübel**. Sein Ziel ist klar: Menschen mit körperlichen Einschränkungen den Weg zurück zu mehr Mobilität und Selbstbestimmung zu ermöglichen.



Wir machen Sie mobil

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung
info@eddis-fahrschule.de
www.eddis-fahrschule.de

Filiale Marienloh Engelbert-Meyer-Weg 2, 33104 Paderborn (Marienloh) Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr	Filiale Dahl Im Sudahl 11 33100 Paderborn (Dahl) Montags und Mittwochs um 18.00 Uhr
---	---

EDDIS FAHRSCHULE DE
0172-277 93 94

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- Beratung, Hilfe und Unterstützung von Anfang an
- Zusammenarbeit mit Ämtern, Behörden und Kostenträgern
- Zusammenarbeit mit namhaften Fahrzeugumrüstern
- Theoretische & praktische Fahrausbildung
- Aufbau Seminare
- Bike to Bike Ausbildung
- Ausbildungsklassen: B, BE, A
- Fahrproben
- MPI Beobachtungsfahrten
- Barrierefreier Unterrichtsraum

Hocheffizienter Schutz vor tiefstehender Sonne

Designmarkisen mit zusätzlichem Sonnenschutz verhindern störende Blendungen

Paderborn. Sonnenlicht im Gesicht, obwohl die Markise ausgefahren ist? Das kann schnell passieren! Steht die Sonne tief am Horizont – zum Beispiel im Frühling oder Herbst, am frühen Morgen oder späten Nachmittag –, findet sie häufig einen Weg vorbei an bewährten Beschattungslösungen und verursacht störende Blendungen. Abhilfe schafft der Markisenprofi markilux: Alle Designmarkisen des renommierten Herstellers aus dem Münsterland können mit zusätzlichem Sonnenschutz ausgestattet werden – entweder direkt im Modell integriert oder als Kombination verschiedener Markisentypen. Ein Beispiel ist das markilux Schattenplus: Die zusätzliche vertikale Stoffbahn im Ausfallprofil einer Markise kann je nach Sonnenstand auf die gewünschte Schattentiefe ausgefahren werden. Sie fungiert dabei nicht nur als Blend-, sondern auch als praktischer Sichtschutz. Abends hält sie außerdem die



Das markilux Schattenplus, eine zusätzliche vertikale Stoffbahn im Ausfallprofil einer Markise, kann je nach Sonnenstand auf die gewünschte Schattentiefe ausgefahren werden. (Foto: epr/markilux)

kühle Luft fern, sodass der Tag im Freien entspannt in die Verlängerung gehen kann. Für einen geschützten Außenbereich sorgen auch die Vertikalmarkisen von markilux. Sie lassen sich mit anderen markilux Markisensystemen zu einem Rundum-Sonnenschutz kombinieren. Ebenfalls ein echter Allrounder: die markilux

790. Ein Handgriff genügt und die elegante Seitenmarkise ist ausgezogen und schützt vor Sonne, Wind und neugierigen Blicken. Mehr Infos zu diesen und weiteren Designmarkisen gibt es auf der Hersteller-Website unter www.markilux.com oder direkt beim markilux Händler in der Nähe. (epr)

Eine **Markise** perfektioniert die Terrassenausstattung und macht den **Outdoorbereich** auch in heißen Sommern zum Lieblingsplatz.



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

Trinkwasserleitungen im Focus!

Wichtig für die Gesundheit: sauberes Leitungswasser

Trinkwasser ist mit Abstand unser essentiellstes Lebensmittel. Deshalb sollten bei Neubau oder Haussanierung unbedingt auch die Trinkwasserleitungen in den Blick genommen werden. Hier geht es vor allem um die Sicherheit vor Leckagen, um Langlebigkeit der Materialien, um bessere Trinkwasserqualität und niedrigere Energiekosten.

Um Dichtigkeit zu gewährleisten, ist die feste Verbindung der einzelnen Rohre in einem Leitungssystem von elementarer Bedeutung. Dabei hat sich die Schiebehülstechnik gut bewährt, bei der die Verbindung ohne zusätzlichen O-Ring komplett dicht ist. Zudem wird dabei auf den Einsatz von Blei

verzichtet, was der Wasserqualität zu Gute kommt. Das kostbare Nass wird von den Versorgern streng kontrolliert, doch deren Verantwortung endet am Hausanschluss. Innerhalb des Wohngebäudes beeinflussen die Leitungen, was letztlich aus dem Hahn kommt. Lagert sich Blei ab, kann dies die Gesundheit beeinträchtigen. Optimalerweise sollten Wasserleitungen zudem als Ringleitungen verbaut werden. Dadurch bleibt das Wasser in Bewegung, egal welcher Hahn geöffnet wird. So wird das System automatisch gespült und die Gefahr von Bleiablagerungen und anderer unerwünschter Keimbildung gesenkt.

Wichtig ist auch eine gute Dämmung. Wenn Trinkwasserrohre nicht oder nur unzureichend gedämmt sind, kann sich das Wasser schon bei kurzem Stillstand erwärmen oder abkühlen und dadurch ideale Lebensbedingungen für Keime schaffen.



Interview mit dem Wasserexperten Sascha Gödecke (Umweltingenieur B.Eng.)



Sascha Gödecke möchte an dieser Stelle gern darüber informieren, was jeder Verbraucher zur guten Qualität seines Trinkwassers beitragen kann. Denn selbstverständlich

gibt es auch nach dem Hausanschluss, bis dorthin prüfen ja die Stadtwerke streng nach der Trinkwasserverordnung.

Herr Gödecke, wieso wissen Sie eigentlich so gut über Wasserqualität im Haushalt Bescheid?

S. Gödecke: Zu Beginn meines Berufslebens, habe ich eine Ausbildung zum Gas- und Wasserinstallateur gemacht. Später dann, als ich Umweltingenieurwesen in Höxter studierte, stimmten mich die vielen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu den menschlichen Umwelteinflüssen, welche die Wasserqualitäten maßgeblich beeinflussen, nachdenklich. Seitdem beschäftige ich mich beruflich und privat sehr ausführlich mit dem Thema.

Gibt es Möglichkeiten die Wasserqualität im eigenen Haushalt, bzw. im eigenen Haus zu beeinflussen?

S. Gödecke: Grundsätzlich unterstreiche ich immer, dass die Wasserversorger Wasser liefern, welches die gesetzlichen Anforderungen entspricht. Und eine Vielzahl von Menschen wäre dankbar, wenn diese Wasser in seiner Qualität bei Ihnen verfügbar wären. Aber es wie bereits angedeutet gibt eine Vielzahl von Einflüssen, welche sich dann auch in unserem Trinkwasser teilweise nachweisen lassen. Es fängt schon beim Rohrsystem an. Bis in die 70er Jahre verbaute man häufig Rohre, die Blei enthielten, in der Nachfolge stand Kupfer hoch im Kurs und inzwischen gibt es Rohre aus Kunststoff, dazwischen finden sich Verbindungselemente und dann zum guten Schluss die Armatur. Die Empfehlung am Morgen das Wasser erst einen Moment fließen zu lassen, wird dadurch begründet, dass viele günstige Armaturen heute noch mit Blei verbaut werden und die Bleikonzentration im ersten Schluck ein Vielfaches der Grenzwerte übersteigen kann. Deswegen sollte man morgen immer den ersten Schluck ablaufen lassen.

Kann man sich dagegen mit einer Filteranlage schützen?

S. Gödecke: Grundsätzlich ist eine Filteranlage im Haushalt nicht notwendig. Es gibt aber sehr unterschiedliche Filtersysteme, die auch verschiedene Zwecke erfüllen. Am bekanntesten sind Kalkschutzmöglichkeiten, die beispielsweise mit Ionenaustausch von Kalk gegen Natrium oder Niederspannung arbeiten und von vielen Installateuren angeboten werden, um so die Langlebigkeit von Haushaltsgeräten zu erhöhen sollen. Diese Weichwasseranlagen sind gerade in

Regionen mit einem hohen Kalkgehalt sehr gefragt. Wichtig ist nur zu verstehen, dass eben das Wasser nicht komplett kalkfrei sein darf, dass würde die Hausleitung langfristig zerstören.

Ich persönlich favorisiere eindeutig Umkehr-Osmose-Wasserfilter mit Nanofiltration. Mit diesem Filtrationsverfahren werden unerwünschte Inhaltsstoffe im Wasser wie zum Beispiel Kalk und Nitrate, ab auch mögliche Keime, Bakterien, Schwermetalle wie Uran, Quecksilber oder Blei, Arzneimittelrückstände, Röntgenkontrastmittel, Pestizide, Herbizide, Pflanzenschutzmittel, Haushaltschemikalien, Mikroplastik und viele andere chemische Stoffe und Stoffverbindungen aus dem Trinkwasser an einer Zapfstelle - meistens in der Küche - entfernt.

Das Ergebnis mit 99%igem reinen Wasser ist beeindruckend und seit rund 20 Jahren nutze ich selbst diese Technik in meinem Haushalt und biete Sie auch meinen Kunden an. Zu meinen Kunden gehören viele Arztpraxen und Restaurants, doch die privaten Nutzer nehmen ständig zu. Wichtig ist die sorgsame Pflege und Wartung der Filteranlage, dann freut man sich nicht nur über die wegfallende Entkalkung der Kaffeemaschine, sondern spürt laut Aussage von vielen Personen, die an Erkrankungen, wie Neurodermitis oder auch an Nierensteinen leiden, die hilfreiche Wirkung von reinem Wasser für den Stoffwechsel und Körperfunktion.

Die Filterung von Nitrat könnte ja sehr zukunftsweisend sein, denn über die Gefahr von hohen Nitratgehalten hört man häufig.

S. Gödecke: Ja, in den letzten Jahren dominiert das Thema immer wieder in den Medien, wenn es um Grund- und Trinkwasser in Deutschland geht. Es ist die Rede vom hohen Nitratgehalt im Grundwasser, welches im gesamtdeutschen Raum problematisch ist und somit einen Großteil der deutschen Bevölkerung direkt oder indirekt betrifft. Als Hauptversorger gilt die Landwirtschaft, insbesondere die Massentierhaltung. Gülle und Kunstdünger enthalten viel Nitrat. Für das Pflanzenwachstum ist Nitrat notwendig. Aber wie beinahe überall macht die Menge das Gift. Eine Konzentration von Nitrat über dem gültigen Grenzwert von 50 Milligramm pro Liter kann nach Angaben der EU-Kommission erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen haben, insbesondere auf schwangere Frauen, Kleinkinder und ältere Personen. Und selbst dieser europäische Grenzwert von 50mg/l ist nach Meinung einiger Experten noch deutlich zu hoch und müsste abgesenkt werden. Aber Deutschland hat jetzt schon große Probleme die Werte einzuhalten und einen Willen die Grenzwerte anzupassen sehe ich langfristig nicht. Eine technische Aufbereitung des Wassers im großen Stil könnte hier helfen, das ist allerdings sehr kostenintensiv und würde zu deutlichen steigenden Trinkwasser- und Abwasserpreisen führen.

Wasserfilter mit Nanofiltration für den Privathaushalt nicht sehr kostspielig?

S. Gödecke: Das muss nicht sein und hängt natürlich von den Wassermengen ab, die man zapfen möchte. Da ist eine persönliche Beratung sehr wichtig, aber grundsätzlich gilt, wenn Sie den Verbrauch an gutem Mineralwasser gegenrechnen, dann lohnt sich der Einbau relativ schnell. Die Geräte gibt es in ganz unterschiedlichen Größen, sogar mobile Varianten für Camper, die mit dem Wohnmobil die Welt erkunden, sind verfügbar.

SAGOGREEN – Büro für Umweltschutztechnik, Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

Vom Stein Straße 5
33175 Bad Lippspringe
Telefon: 052529157489
E-MAIL: info@sagogreen.de
www.sagogreen.de



Entdecken Sie Wasser in seiner reinsten Form – mit unseren hochwertigen Wasserfiltersystemen, Wasserspendern und Entkalkungsanlagen

Unsere innovativen Systeme setzen auf modernste Technologie und hochwertige Materialien, um maximale Effizienz und beste Wasserqualität zu gewährleisten. Ob hohe Reinigungsleistung, starke Wasserproduktion oder individuelle Zusatzfunktionen wie gekühltes Wasser, prickelndes CO₂-Sprudelwasser oder komfortables Heißwasser – wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Lösungen für jeden Bedarf.



SAGOGREEN

unabhängiger Vertriebspartner von Aqua Global GmbH

Tag der gesunden
Ernährung
07. März 2026

UNSERE GESUNDHEIT
in guten Händen

Wann ist ein Lebensmittel nachhaltig?

Verbraucher legen Wert auf wenig Abfall und Schutz der biologischen Vielfalt

Paderborn. Nachhaltigkeit spielt bei der Lebensmittelproduktion eine immer größere Rolle. Für viele Menschen gehört sie zu den wichtigen Punkten beim Einkauf, denn sie wollen wissen, wo ihre Nahrung herkommt und wie sie entstanden ist. Doch wie die aktuelle, repräsentative forsa-Studie „Wie sicher essen wir Deutschen?“ im Auftrag der QS Qualität und Sicherheit GmbH ergab, besteht beim Thema Nachhaltigkeit noch Informationsbedarf: Fast jeder Zweite (48 Prozent) wünscht sich hier mehr Beratung und Aufklärung, nur 44 Prozent fühlen sich gut informiert. Sechs von zehn Deutschen hätten gerne Auskünfte zur Nachhaltigkeit direkt auf der Lebensmittelverpackung.

Diese fünf Punkte fanden die Befragten wichtig

Was aber macht ein Produkt in den Augen der Verbraucher nachhaltig? Hier hat die Verursachung von möglichst wenig Abfall bei

den Befragten mit 72 Prozent klar die Nase vorn. 57 Prozent halten es für wichtig, dass die biologische Vielfalt geschützt wird, und jeweils rund die Hälfte legt Wert auf einen möglichst geringen Energie- und Wasserverbrauch bei der Herstellung. Auf dem fünften Platz rangieren nachhaltig angebaute Futtermittel bei tierischen Produkten: 45 Prozent der Befragten nannten diesen Punkt. Interessant: Als die Studienteilnehmer im weiteren Verlauf der Erhebung noch einmal speziell dazu befragt wurden, fand eine deutliche Mehrheit von 82 Prozent den nachhaltigen Futtermittelanbau (sehr) wichtig. Das könnte daran liegen, dass er weniger im Bewusstsein der Konsumenten ist als zugänglichere Themen wie Abfall und Energie, aber auf Nachfrage durchaus gesehen wird.

Was Rückstände und Grenzwerte bedeuten

Nachhaltiger Anbau kann sich



Viele Kundinnen und Kunden achten beim Lebensmittelkauf auf Nachhaltigkeit. Doch knapp die Hälfte fühlt sich nicht ausreichend informiert. Foto: djd/QS Qualität und Sicherheit/Zamrznuti tonovi/Shutterstock

auch positiv auf Rückstände in Lebensmitteln auswirken. Das sind messbare Mengen unerwünschter Substanzen, etwa von Pestiziden oder Arzneimitteln. Wichtig dabei: Ein Lebensmittel kann Rückstände enthalten und zugleich unterhalb der Grenzwerte liegen – und damit lebensmittelsicher sein. Gut der Hälfte (56 Prozent) der Studienteilnehmer war dies bewusst. Denn die gesetzlich festgelegten Grenzwerte sind so streng, dass selbst der langfristige Konsum von Lebensmitteln mit Rückständen im tolerierten Bereich keine gesundheitlichen Risiken bergen würde. Die große Mehrheit (85 Prozent) würde Lebensmittel, bei denen Grenzwerte überschritten sind, nicht mehr bedenkenlos verzehren. Alle Ergebnisse der QS-Studie 2025 finden sich unter www.lebensmittelsicherheit.de. Neben der Nachhaltigkeit umfasst sie auch weitere Bereiche wie Einkaufsverhalten, Küchenhygiene und Vertrauen in den Handel. (djd)

caritas
ist da.
immer

Auf unseren
ambulanten Pflegedienst
kannst du dich 365 Tage
im Jahr verlassen.
Ausfälle gibt es bei uns nicht.

05251 889-1112



jetzt informieren
caritas-pb.de



Caritasverband
Paderborn e.V.

Tag der Logopädie am 06. März 2026: Kommunikation stärken, Teilhabe ermöglichen

Bad Lippspringe. Am 6. März 2026 wird bundesweit der „Tag der Logopädie“ begangen. Dieser Aktionstag rückt die Bedeutung von Sprache, Sprechen, Stimme, Schlucken und Kommunikation in den Mittelpunkt und macht auf die wichtige Arbeit von Logopädinnen und Logopäden aufmerksam. Initiiert wird der Tag unter anderem vom Deutscher Bundesverband für Logopädie (dbl), der jährlich über die vielfältigen Aufgaben der logopädischen Therapie informiert.

Sprache ist ein zentraler Bestandteil unseres Alltags. Sie ermöglicht Austausch, Bildung, soziale

Teilhabe und persönliche Entwicklung. Doch nicht für alle Menschen ist Kommunikation selbstverständlich. Sprach-, Sprech-, Stimm- oder Schluckstörungen können Kinder, Erwachsene und Seniorinnen und Senioren gleichermaßen betreffen – etwa infolge von Entwicklungsverzögerungen, neurologischen Erkrankungen, Unfällen oder altersbedingten Veränderungen.

Logopädische Therapie setzt genau hier an: Sie unterstützt Menschen dabei, ihre kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern, verloren gegangene Funktionen wiederzuerlangen und ihre Lebens-



qualität zu steigern. Besonders bei Kindern spielt die frühe Förderung eine entscheidende Rolle, um Sprachentwicklungsstörungen rechtzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Gleichzeitig gewinnen logopädische Maßnahmen in der Behandlung von Schlaganfallpatienten, Menschen mit Parkinson oder Demenz zunehmend an

Bedeutung.

Der Tag der Logopädie 2026 steht im Zeichen der Aufklärung und Sensibilisierung. Fachpraxen, Kliniken und Bildungseinrichtungen nutzen den Aktionstag, um über

Prävention, Diagnostik und Therapie zu informieren sowie Einblicke in den Berufsalltag der Logopädie zu geben. Informationsveranstaltungen, Beratungsangebote und Aktionen in der Öffentlichkeit sollen dazu beitragen, Hemmschwellen abzubauen und Betroffene sowie Angehörige zu ermutigen, frühzeitig professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Gerade in einer Zeit, in der Kommunikation immer vielfältiger und digitaler wird, bleibt die Fähigkeit zu sprechen und sich auszudrücken ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Der Tag der Logopädie am 6. März erinnert daran, wie wertvoll funktionierende Kommunikation ist – und wie wichtig eine qualifizierte logopädische Versorgung für eine inklusive und barrierefreie Gesellschaft.

Fettig, deftig, süß: Sodbrennen hat im Winter Hochsaison

Warum jetzt mehr Säure aufsteigt – und was den Magen entlastet

Paderborn. Dampfende Pizza, dazu ein Glas Rotwein und zum Abschluss noch ein Stück Apfelstrudel mit Vanillesoße – solche Leckereien schmecken an frostigen Abenden besonders gut. Auf den Wintermärkten locken Bratwurst, gebrannte Mandeln und Glühwein. Von den üppigen Festessen mit Familie und Freunden ganz zu schweigen. Doch wenn Fett, Zucker, Alkohol und Gewürze zusammentreffen, hat der Magen Schwerstarbeit zu leisten. Die Folgen sind häufig ein Druck im Oberbauch, Brennen hinter dem Brustbein und aufsteigende Säure – also Sodbrennen.

„In Deutschland leiden rund 40 Prozent der Erwachsenen gelegentlich unter Refluxbeschwerden, 20 Prozent sogar regelmäßig“, weiß Prof. Dr. Oliver Pech, Chefarzt für Gastroenterologie in Regensburg. Viele Betroffene berichten, dass die Beschwerden nach süßem oder sehr fettreichem Essen auftreten. Fettige Speisen verzögern die Magenentleerung, sodass Magensäure länger im Magen verbleibt und leichter aufsteigen kann. Zuckerhaltige Speisen können den Magen reizen und die Säureproduktion anregen – vor allem, wenn sie in größeren Mengen oder auf nüchternen Magen verzehrt werden. Moderne Schichtgitterantazida wie Riopan mit dem Wirkstoff Magaldrat können dann schnelle Linderung bieten, indem sie die Säure effektiv binden, ohne die Verdauung zu stören. Denn Säure ist im Magen grundsätzlich unverzichtbar: Sie hilft beim Verdauungsprozess und schützt vor Keimen. Umso wichtiger ist es, unter den geeigneten Hilfsmitteln solche auszuwählen, die kontrolliert und stufenweise nur gegen tatsächlich überschüssige Magensäure helfen, wie etwa das Schichtgitterantazidum Magaldrat. „Durch die Gitterstruktur und die lang anhaltende Wirkung helfen diese Antazida auch gut bei empfindlicher Magenschleimhaut“, erläutert Prof. Pech. Zudem verfügen nur solche Schichtgitterantazida über einen Depot-Effekt gegen erneute Säureschübe. Unter www.riopan.de gibt es weitere Informationen zum Thema. (djd)

Welttag des Hörens 03. März 2026

Man ist so jung, wie man hört

Bad Lippspringe. Jugendlichkeit hat viele Facetten: körperliche Beweglichkeit, geistige Fitness oder ein aktives soziales Leben. Etwas wird jedoch häufig unterschätzt – das Hören. Auch im Alter beeinflusst unsere Hörfähigkeit maßgeblich, wie wir kommunizieren, am Alltag teilnehmen und uns mit der Umwelt verbunden fühlen. Aktuelle Studien zeigen: Gutes Hören hält geistig fit. Unbehandelte Hörminderungen hingegen begünstigen soziale Isolation, Stress und sogar ein erhöhtes Demenzrisiko.

Warum frühzeitiges Handeln entscheidend ist

Hörverlust entwickelt sich meist schleichend. Viele Betroffene bemerken die Veränderungen lange nicht oder gewöhnen sich an ein eingeschränktes Klangbild. Gespräche in Gruppen werden anstrengender, Stimmen wirken leiser oder undeutlich – und irgendwann werden selbst einfache Alltagssituationen zur Herausforderung. Deshalb ist Vorsorge so wichtig, am besten lange bevor häufiges Nachfragen nötig wird.

Ein besonders einfacher erster Schritt ist ein Anruf beim Hörakustikspezialisten audibene. Unter www.audibene.de erhalten sie eine erste, verlässliche Einschätzung des persönlichen

Hörvermögens. Frühes Handeln verhindert, dass sich das Gehirn an das schlechtere Hören anpasst und das Sprachverstehen weiter nachlässt.

Moderne Hörsysteme: diskret, intelligent, leistungsstark

Hörgeräte haben ihr veraltetes Image längst abgelegt. Statt auffälliger, fleischfarbener Haken hinter dem Ohr gibt es heute elegante, kaum sichtbare und technisch hochentwickelte Lösungen. Moderne Systeme ermöglichen eine aktive Teilnahme am Leben – ganz ohne Stigma.

Wer eine Versorgung benötigt, kann sich beispielsweise das Hochleistungshörsystem audibene IX anpassen lassen. Mithilfe intelligenter Algorithmen werden Stimmen gezielt hervorgehoben, störende Geräusche

reduziert und unterschiedliche Hörumgebungen automatisch erkannt. Das Ergebnis: Hören wird nicht einfach lauter, sondern klarer und angenehmer – genau so, wie man es braucht.

Hören bedeutet Lebensqualität

Viele Studien bestätigen, was Betroffene schnell spüren: Gutes Hören bringt Leichtigkeit, Sicherheit und soziale Nähe zurück. Gespräche gelingen wieder mühelos, Treffen mit Freunden machen Freude, der Alltag wird aktiver.

Wer also jung bleiben möchte – im Kopf, im Gefühl, im sozialen Leben – sollte auf Bewegung und Ernährung achten und auch auf sein Gehör. Denn am Ende gilt: Man ist so jung, wie man hört. (akz)



Foto: audibene/akz-o

Welttag des Hörens 2026 – OHRWERK setzt auf Prävention und Aufklärung

Paderborn. Am 3. März 2026 findet der Welttag des Hörens weltweit statt – ein Tag, der auf die Bedeutung der Hörgesundheit aufmerksam macht und dazu anregt, das eigene Gehör regelmäßig überprüfen zu lassen. In Zusammenarbeit mit der WHO (Weltgesundheitsorganisation) und dem BVHI (Bundesverband der Hörgeräte-Industrie) wird auch in diesem Jahr wieder das Augenmerk auf die zunehmende Zahl der Menschen gelegt, die von Hörminderung betroffen sind.

OHRWERK lädt zum kostenlosen Hörtest ein

Anlässlich des Welttages des Hörens lädt OHRWERK alle Interessierten am 2. und 3. März 2026 zu einem kostenlosen Hörtest in allen OHRWERK-Fachgeschäften ein. Der Test dauert nur wenige Minuten und hilft dabei, mögliche Hörprobleme frühzeitig zu erkennen. So können rechtzeitig geeignete Maßnahmen ergriffen werden, um das Hörvermögen zu erhalten und die Lebensqualität zu steigern.

Warum ist der Hörtest so wichtig?

Hörverlust betrifft heute mehr Menschen als je zuvor – weltweit leiden

schätzungsweise mehr als 2,5 Milliarden Menschen an irgendeiner Form von Hörminderung, so die Schätzungen der WHO. In Deutschland sind rund 18 Millionen Menschen von Hörverlust betroffen, wobei viele von ihnen ihre Hörprobleme erst spät bemerken. Eine unbehandelte Hörminderung kann jedoch zu erheblichen Einschränkungen im Alltag führen und sowohl die soziale Interaktion als auch das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen.

Häufig werden Symptome wie Schwierigkeiten beim Verstehen von Gesprächen, insbesondere in lauten Umgebungen, oder das ständige Erhöhen des Fernsehlaufs unterschätzt. Gerade deswegen ist es wichtig, das Gehör regelmäßig überprüfen zu lassen – idealerweise schon bevor die ersten Auffälligkeiten spürbar werden.

OHRWERK: Ihr Partner für eine bessere Hörgesundheit

Der Welttag des Hörens ist der ideale Anlass, um das eigene Gehör zu testen und sich über mögliche Lösungen bei Hörminderungen zu informieren. OHRWERK bietet nicht nur den kostenlosen Hörtest, sondern auch eine fundierte Beratung

durch erfahrene Akustiker. Sollte der Test Anzeichen einer Hörminderung zeigen, können Ihnen die Experten bei OHRWERK maßgeschneiderte Lösungen anbieten – von modernen Hörgeräten bis hin zu individuellen Hörsystemen, die Ihre Lebensqualität verbessern.

Prävention ist der Schlüssel

Hörverlust ist oft eine schleichende Erkrankung, die sich über Jahre hinweg entwickelt. Deshalb ist Prävention so wichtig: Schützen Sie Ihr Gehör vor Lärm und achten Sie auf regelmäßige Hörtests, um etwaige Hörprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Der Welttag des Hörens erinnert uns daran, wie wichtig es ist, unser Gehör zu schützen und rechtzeitig zu handeln.

Nutzen Sie die Gelegenheit

Besuchen Sie die OHRWERK Fachgeschäfte am 2. und 3. März 2026 und lassen Sie ihr Gehör kostenlos und ohne Terminvereinbarung testen. Schenken Sie Ihrem Gehör die Aufmerksamkeit, die es verdient – für eine bessere Lebensqualität und mehr Wohlbefinden im Alltag.

OHRWERK – Ihr Partner für das beste Hören.



WELTTAG DES HÖRENS

Welttag
des
Hörens
3. März 2026

Einladung zu unseren Hörtest-Tagen am 2. und 3. März 2026

- ✓ kostenfreier Hörtest
- ✓ in nur 15 Minuten
- ✓ ohne Termin

Gratis
Hörtest

Kommen Sie einfach bei OHRWERKHörgeräte vorbei:

Klingelstraße 35
33154 Salzkotten
Tel.: 0 52 58 - 2 1991

Bielefelder Straße 2
33104 Paderborn - Schloß Neuhaus
Tel.: 0 52 54 - 9 30 4123

Riemekestraße 14
33102 Paderborn
Tel.: 0 52 51- 184 02 77

Lange Straße 47
33165 Lichtenau
Tel.: 0 52 95 - 9 98 3100

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

Markt 13
33142 Büren
Tel.: 0 29 51- 9 37 1230

DAS BESTE HÖREN
www.ohrwerk-hoergeraete.de

OHRWERK 
HÖRGERÄTE



Ihr Fahrplan für gesundes Altern

Bad Lippspringe. Es gehört zum Älterwerden dazu, dass sich der Körper verändert. Betroffen sind unter anderem der Stoffwechsel, Knochen, Muskeln und das Immunsystem. Die gute Nachricht: Schon bevor sich erste Anzeichen bemerkbar machen, können Sie einiges dafür tun, um möglichst lange aktiv zu bleiben – körperlich und geistig.

Knochen und Muskeln stärken

Etwa zum 30. Lebensjahr erreicht unsere Knochendichte ihren Höhepunkt und nimmt dann immer weiter ab. Die Knochen werden poröser, das Risiko für Brüche steigt. Auch die Muskelmasse wird weniger. Wichtige Faktoren, um langfristig die eigene Körperkraft und Beweglichkeit zu erhalten, sind Krafttraining und eine Ernährung, die Vitamine und Calcium

liefert. Vitamin K2, zum Beispiel aus Fleisch, Eiern und Sauerkraut, trägt dazu bei, dass Calcium in die Knochen gelangt. Vitamin D3 unterstützt die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Außerdem ist es wichtig für das Immunsystem. Unser Körper kann es bei ausreichender Sonneneinstrahlung in der Haut selbst bilden. Allerdings gelingt ihm das im Alter immer schlechter.

Immunabwehr unterstützen

Das Immunsystem produziert im Alter weniger Antikörper und Abwehrzellen. Dadurch heilen Wunden oft schlechter und Krankheitserreger haben ein leichteres Spiel. Zur Stärkung ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Mikronährstoffen zu versorgen, unter anderem mit den Vitaminen B6, B12 und Folsäure (B9). Das gelingt mit einer ausgewogenen Mischkost, die



Um geistig fit zu bleiben, ist eine gute Versorgung mit Vitaminen wichtig. Foto: KI-generiert/Folplus.de/akz-o

viel Obst und Gemüse enthält. Körpers ab, bestimmte Vitamine Allerdings nur bedingt, denn im Alter nimmt die Fähigkeit des

ein Mangel festgestellt wurde, kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Es gibt auch Kombipräparate, die mehrere Mikronährstoffe enthalten (z. B. FolPlus + D3. Infos unter www.folplus.de).

Gedächtnisleistung trainieren

Mit dem Alter verändert sich die Struktur des Gehirns und die Verbindung der Nervenzellen untereinander funktioniert schlechter. Darunter leidet das Kurzzeitgedächtnis. Um geistig fit zu bleiben, ist auch hier eine gute Versorgung mit Vitaminen wie B6, B12 und Folsäure wichtig. Unter anderem unterstützen diese die Gedächtnisleistung. Zudem sollten wir unseren Denkapparat regelmäßig vor kleine Herausforderungen stellen: Etwa mit neu erlernten Fähigkeiten oder Hobbys, die mehrere Sinne gleichzeitig fördern. (akz)

Bei uns finden Sie genau die Unterstützung, die zu Ihnen passt – **wir beraten Sie gern!**

Ob zu Hause, tagsüber, kurzzeitig oder dauerhaft – wir begleiten Sie mit Herz, Erfahrung und Nähe. Entdecken Sie unsere vielfältigen Angebote für ein selbstbestimmtes Leben in Sicherheit und Gemeinschaft.

Unsere Angebote auf einem Blick:

- **Pflege + Wohnen:** Sicher betreut in unseren vollstationären Pflegeeinrichtungen
- **Tagespflege:** Aktivität und Gemeinschaft am Tag
- **Wohngemeinschaften:** Familiäres Wohnen mit individueller Unterstützung
- **Mobile Dienste:** Unterstützung direkt bei Ihnen zu Hause
- **Pflegeberatung:** Persönlich, verständlich und individuell – für Sie und Ihre Angehörigen
- **Ambulanter Hospizdienst „VKA AchtsamZeit“:** Einfühlsame Begleitung am Lebensende
- **Mobiler Menüservice:** Täglich frisch zubereitete Mahlzeiten – zuverlässig nach Hause geliefert

Für ein gutes
Leben im Alter



Verbund katholischer Altenhilfe Paderborn

Entdecken Sie unsere vielfältigen Angebote direkt in Ihrer Nähe:

Paderborn · Salzkotten · Bad Lippspringe

Kommen wir in Kontakt!

Tel.: 02385 42397-0

E-Mail: vka@vka-pb.de

www.vka-pb.de



www.vka-pb.de

FIT & AKTIV

Mit Schwung
in die reifen Jahre...

Was Frauen brauchen

In jedem Alter gut versorgt mit wichtigen
Nährstoffen für Muskeln und Knochen



Das Leben stellt in jedem Alter neue Herausforderungen an die Gesundheit von Frauen. Mit einer abwechslungs- und vitalstoffreichen Ernährung sind sie immer gut gewappnet. Foto: djd/Hermes/Getty Images/PeopleImages

Paderborn. Pubertät, Schwangerschaften, Stillen, Wechseljahre: Der Körper einer Frau muss im Laufe des Lebens immer wieder große Herausforderungen und Veränderungen meistern. Eine ausgewogene Ernährung mit allen wichtigen Vitalstoffen kann ihn dabei unterstützen. Für welche Aspekte der weiblichen Gesundheit etwa die vier Nährstoffe Magnesium, Calcium, Vitamin D und Vitamin K wichtig sind, erklärt die Gynäkologin Dr. Stephanie Eder: „In der Frauenheilkunde sind hier zum Beispiel die Themen Osteoporose, Wechseljahre, Schwangerschaft und Regelschmerzen zu nennen.“

Knochengesundheit in der Menopause

Mit den Wechseljahren nimmt die Produktion von Östrogen in den Eierstöcken ab, wodurch auch der knochenschützende Effekt des weiblichen Sexualhormons nachlässt. Eine ausreichende Aufnahme von Calcium und Vitamin D sei daher für die gute Versorgung der Knochen ein Leben lang empfehlenswert, so Eder: „Die vollständige Effizienz ist nur bei gemeinsamer Gabe von Calcium und Vitamin D gegeben.“ Ergänzend wird für den Knochenaufbau noch Vitamin K benötigt.



Für fitte Muskeln und Knochen ist neben einer gesunden Ernährung regelmäßige Bewegung der wichtigste Baustein. Foto: djd/Hermes/Getty Images/Luis Alvarez

Bei jungen Frauen seien dagegen Regelschmerzen (Dysmenorrhoe) ein häufiges Problem. Und auch hier spielen die Mikronährstoffe eine Rolle, weiß die Frauenärztin: „Untersuchungen haben ergeben, dass Frauen mit Dysmenorrhoe niedrigere Spiegel von Calcium und Vitamin D haben als Frauen ohne Beschwerden. Magnesium wiederum entspannt die glatte Muskulatur des Uterus. Diese Nährstoffe können wir hier also gut gebrauchen.“ Weiterhin sei die Mikronährstoffversorgung im Fall einer Schwangerschaft ein wichtiges Thema. Zum Beispiel werde ein Zusammenhang zwischen niedrigen Magnesiumspiegeln und Schwangerschaftsdiabetes vermutet.

Die Basisversorgung sichern

Frauen profitieren also in jedem Alter von einer guten Versorgung mit Magnesium, Calcium, Vitamin

D und Vitamin K. Klappt es mit der gesunden Ernährung im hektischen Alltag mal nicht so recht oder besteht ein erhöhter Bedarf, lässt sich mit einer Nahrungsergänzung wie Bioelectra Magnesium 250 mg Muskeln & Knochen Aktiv gegensteuern. Die gluten- und lactosefreien Kautabletten enthalten eine smarte Kombination der vier Nährstoffe für starke Knochen und entspannte Muskeln – mehr dazu unter www.bioelectra-magnesium.de. Wer seinen Speiseplan optimieren möchte, sollte außerdem auf grünes Gemüse, Milch und Milchprodukte, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen, Fleisch und Eier setzen. Nur Vitamin D ist kaum in Nahrungsmitteln enthalten (eine Ausnahme ist fetter Fisch), sondern wird unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Und davon bekommen wir in Nordeuropa selten genug. (djd)

Häusliche Alten- & Krankenpflege GmbH

RUND UM DIE UHR
FÜR SIE ERREICHBAR

☎ 05254 - 66410

33106 Paderborn-Elsen • Von-Ketteler-Str. 53



In Ihrer Nähe:
J. Kuhlmann

Telefon:
0160 271 15 63



ATERIMA care
REGIONAL

Von der Alltagsbegleitung
bis zum Treppenlift

Für beste häusliche
Betreuung Ihrer Angehörigen
rund um die Uhr.

www.aterima-care.de/st/paderborn
paderborn@aterima-care.de

Ohne Website fehlt Dir was!

Wo Informationen fehlen,
wachsen die Gerüchte!

Wir helfen Ihnen,
Ihre Zielgruppe
clever anzusprechen.

24/7/365
geöffnet!

www.heggemannmedien.de



Die **Tagespflege Salzkotten** bietet älteren und pflegebedürftigen Menschen einen abwechslungsreichen Tag in Gemeinschaft. Unser Team geht individuell auf Wünsche ein.

Montag bis Freitag, flexibel buchbar. Ein Fahrdienst bringt Sie auf Wunsch hin und zurück.

Wir beraten Sie gern.

Seniorenresidenz Salzkotten

Paderborner Straße 42 | 33154 Salzkotten
+49 5258 9773-0 | SAL-Verwaltung@compassio.de
compassio.de

EVENTS –

Veranstaltungskalender



DONNERSTAG, 26. FEBRUAR 2026 BAD LIPPSPRINGE

10:00 Uhr Computer-, Tablet- & Handysprechstunde, ZukunftswerkStadt

BAD WÜNNENBERG

15:00 Uhr Wochenmarkt in Fürstenberg, KulturScheune1a
16:30 Uhr Kinder-Yoga (5 - 10 Jahre), Familienzentrum Rappelkiste Fürstenberg
20:00 Uhr Foto-Stammtisch, KulturScheune1a

FREITAG, 27. FEBRUAR 2026 BAD LIPPSPRINGE

07:00 Uhr Wochenmarkt, Rathaus
14:00 Uhr Boule für Jedermann, Arminiuspark
19:30 Uhr Film „Zweitland“, Odins Filmtheater im Lippe-Institut

BAD WÜNNENBERG

20:00 Uhr Rock N Revel on Tour, Am Schloßpark 1a
09:00 Uhr "Geh mit uns" rund um Leiberg, Landgasthof Kaiser

DELBRÜCK

14:00 Uhr Wochenmarkt, Parkplatz Am Wiemenkamp

SALZKOTTEN

14:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz
16:00 Uhr Meerschweinchenzeit, Hederho

SAMSTAG, 28. FEBRUAR 2026 BAD LIPPSPRINGE

16:00 Uhr Andacht an der Friedenskapelle, Gartenschau

BAD WÜNNENBERG

13:30 Uhr Fürstenberger Second Hand Basar, Schützenhalle
14:00 Uhr Plattdeutscher Nachmittag, KulturScheune1a
14:30 Uhr Leiberger Gardeturnier, Schützenhalle Leiberg
15:00 Uhr Plattdeutscher Nachmittag, Am Schloßpark 1a

BÜREN

08:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz
19:00 Uhr Bürener Stadtball, Stadthalle Büren

HÖVELHOF

11:00 Uhr Offener Schafstall zur Lammzeit, Heidschnuckenschäferei Senne

LICHTENAU

19:31 Uhr Männerballettwettbewerb Atteln, USC Altenautal 21 e.V.

SALZKOTTEN

10:00 Uhr Zirkustricks mit Pferden für Kinder (5-14 Jahre), Hederhof
19:00 Uhr ANTJE WENZEL & die Bürgerbande, Kulturgut Winkhausen

PADERBORN

07:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz
10:30 Uhr Öffentliche Domführung, Paradiesportal
11:00 Uhr Stadtrundgang Paderborn - der Klassiker, alles ab Tourist Info
11:30 Uhr Geschichten der Stadt - Öffentliche Führung, Stadtmuseum
14:00 Uhr Taschenlampenführung durch die Schatzkammer, Diözesanmuseum
14:30 Uhr Öffentliche Domführung, Paradiesportal

SONNTAG, 01. MÄRZ 2026 BAD WÜNNENBERG

14:00 Uhr Führung im historischen Speicher und Wehrturm,

Bewerbungsphase für Gastro-Stände hat begonnen

Paderborn. Für Open-Air-Veranstaltungen 2026: Frist endet am 10. März. Das Kulturstadamt der Stadt Paderborn bittet interessierte Gastronominnen und Gastronomen, Streetfood-Anbieter*innen und Imbiss-Betreiber*innen, sich für die Teilnahme an den Open-Air-Veranstaltungen „Pader-Kultour“, „Internationales Fest der Begegnung“ und „Performance“ in diesem Jahr zu bewerben. Die Bewerbungsfrist endet am 10. März. Mögliche Fragen nimmt Stefan Hermanns vom Kulturstadamt per Mail an s.hermanns@paderborn.de oder unter Tel. (0 52 51) 88 11279 entgegen. Alle Informationen zur Bewerbung gibt es online unter <https://paderborn.lamapoll.de/Gastroanmeldungen-Sonderveranstaltungen-Kulturstadamt-2026>

Celloensemble-Konzert am 22. März im Paderborner Rathaus

Paderborn. Acht professionelle Cellistinnen und Cellisten mit internationaler Bühnenpräsenz kehren im März in ihre musikalische Heimat zurück: Gemeinsam mit ihrem ehemaligen Lehrer Claus Hütterott geben sie ein besonderes Konzert - ein herzliches „vielsaitiges“ Dankeschön anlässlich seines Ruhestands.

Die Städtische Musikschule veranstaltet das Konzert „CELLISIMO“ am Sonntag, 22. März, um 11 Uhr im Historischen Rathaus in Paderborn. Die außergewöhnliche Besetzung des großen Celloensembles erzeugt einen einzigartigen und farbenreichen Klang: von tiefen Registern bis zu leuchtenden Höhen, von dichten chorartigen Passagen bis zu klaren solistischen Linien. Das Programm spannt einen weiten Bogen von feierlich-hymnischen und barocken Werken über feurige Tangos und jazzige Elemente bis hin zu humorvollen Evergreens.

Die Mitwirkenden sind keine Unbekannten für Paderborner Cello-Fans: Cornelia Briebe, Simon Hoffmann, Claus Hütterott, Jorin Jorden, Leonhard Kühle, Katrin Reutlinger, Jana Telgenbüscher, Nico Treutler und Magdalena Wolf.

Claus Hütterott ist als besonders engagierter Musiker und Pädagoge überregional bekannt und hat über Jahrzehnte junge Cellistinnen und Cellisten geprägt. Dieses Konzert ist ein herzliches Dankeschön für sein pädagogisches Lebenswerk – und zugleich ein außergewöhnliches Konzerterlebnis im Jubiläumsjahr der Städtischen Musikschule, die ihr 75-jähriges Bestehen feiert.

Der Eintritt ist frei – mit freundlicher Unterstützung des Fördervereins der Städtischen Musikschule.

Historisches Speichergebäude

BÜREN

09:00 Uhr Trainingswanderung zum Marathon, Almhalle/Schützenhalle Brenken

LICHTENAU

13:30 Uhr Öffentliche Führung im Kloster Dalheim

PADERBORN

11:00 Uhr Sonntagsatelier, Kunstmuseum im Marstall
14:30 Uhr Öffentliche Führung durch die Sammlung des Diözesanmuseums
14:30 Uhr Öffentliche Führung durch das Residenzmuseum Schloss Neuhaus
15:00 Uhr Öffentliche Führung durch die Kaiserpfalz

MONTAG, 02. MÄRZ 2026 BAD WÜNNENBERG

14:00 Uhr Begleitete Spaziergänge in Haaren, Kirchplatz

BORCHEN

16:30 Uhr Spaziertreff, Unter der Burg 1

SALZKOTTEN

16:00 Uhr Vorlesestunde für Kinder, ohne Anmeldung, Stadtbibliothek

DIENSTAG, 03. MÄRZ 2026 BAD WÜNNENBERG

19:00 Uhr Tanzworkshop Discofox und Rock'n Roll, Am Schloßpark 1a

PADERBORN

19:00 Uhr Handyverbot jetzt!?, Anmeldung: www.hnf.de/handyverbot-2026, HNF

MITTWOCH, 04. MÄRZ 2026 BAD LIPPSPRINGE

19:30 Uhr Film „Zweitland“, Odins Filmtheater im Lippe-Institut

BÜREN

08:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz

HÖVELHOF

16:00 Uhr Make-up Workshop „Frühlingslook“ mit Jennifer Flinn
19:00 Uhr Vortrag: "1975 - Großgemeinde Hövelhof", Heimatzentrum Senne

PADERBORN

07:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz
13:30 Uhr Wanderung von Billerbeck nach Bad Meinberg, Haltestelle Schulstraße
15:00 Uhr Öffentliche Domführung, Paradiesportal
15:00 Uhr Boule für Jedermann, Heimatbundhaus Wewer
16:00 Uhr Bild trifft Buch - eine fantasievolle Museumszeit für Kinder, Naturkundemuseum im Marstall
18:00 Uhr Chill Out-Drawing/ Zeichnen im Museum, Diözesanmuseum

DONNERSTAG, 05. MÄRZ 2026 BAD LIPPSPRINGE

10:00 Uhr Computer-, Tablet- & Handysprechstunde, ZukunftswerkStadt
15:00 Uhr Seniorenbeirat der Stadt Bad Lippspringe, Rathaus

BAD WÜNNENBERG

15:00 Uhr Wochenmarkt in Fürstenberg, KulturScheune1a

HÖVELHOF

15:45 Uhr Yoga für Kinder im März

PADERBORN

16:00 Uhr Führung durch die Zentralbibliothek

FREITAG, 06. MÄRZ 2026

BAD LIPPSPRINGE

07:00 Uhr Wochenmarkt, Rathaus
14:00 Uhr Boule für Jedermann, Arminiuspark
19:30 Uhr Film „Song Sung Blue“, Odins Filmtheater im Lippe-Institut

BÜREN

14:00 Uhr Hundewanderung - Vom Gewerbegebiet in die Natur, Trainingsgelände Weggefährten

DELBRÜCK

14:00 Uhr Wochenmarkt, Parkplatz Am Wiemenkamp

SALZKOTTEN

14:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz
15:00 Uhr "Sportlich, Sportlich" - Erlebniswochenende für Kinder, Anmeldung: hederhof@gmx.de, Hederhof

PADERBORN

19:00 Uhr Kammerkonzert, Schloß Neuhaus und Barockgarten
19:00 Uhr Il Floridante oder Die heimliche Heldin, Paderhalle, Hinterbühne (Bühneneingang)

SAMSTAG, 07. MÄRZ 2026

BAD LIPPSPRINGE

14:00 Uhr Öffentliche Stadtführung, Marktplatz an der Lange Straße
20:00 Uhr Kneipenquiz im Lindenkrug

BAD WÜNNENBERG

14:00 Uhr Entspannungsnachmittag für Erwachsene, Im Aatal 1
18:00 Uhr Tanz & Glanz, Am Schloßpark 1a

BÜREN

08:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz

PADERBORN

07:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz
10:30 Uhr Öffentliche Domführung, Paradiesportal
11:00 Uhr Stadtrundgang Paderborn - der Klassiker, alles ab Tourist Info
14:00 Uhr Stadtführung: "Alles in Butter oder unter aller Kanone?", Tourist Info
14:30 Uhr Öffentliche Domführung, Paradiesportal
16:00 Uhr Pinocchio, Paderhalle (Hinterbühne)

SONNTAG, 08. MÄRZ 2026

BAD WÜNNENBERG

09:00 Uhr Trainingswanderung zum Marathon, Landgasthof Kaiser
14:00 Uhr Café Sammelkasse, KulturScheune1a

HÖVELHOF

15:00 Uhr Sing in dein Herz (Mantra Sing Kreis mit Kerstin)

LICHTENAU

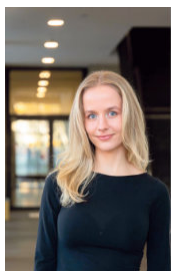
13:30 Uhr Öffentliche Führung im Kloster Dalheim

SALZKOTTEN

13:00 Uhr Wanderung im Paderborner Land, Führung &

„Europa für euch! – Was die demokratische Jugend heute von der EU erwartet“

Paderborn. Unter dem Titel „Europa für euch! – Was die demokratische Jugend heute von der EU erwartet“ lädt die Europaabgeordnete Verena Mertens am Samstag, 7. März 2026, zu einer politischen Diskussion ein. Die Veranstaltung findet von 9:30 bis 12 Uhr im Café-Restaurant Zu den Fischteichen, Dubelohstraße 92, in Paderborn statt. Im Mittelpunkt stehen die Erwartungen junger Menschen an die Europäische Union, die Zukunft der Demokratie in Deutschland und Europa sowie aktuelle politische Entwicklungen seit der Europawahl 2024. In entspannter Atmosphäre eines gemeinsamen westfälisch-europäischen Frühstücks sollen Austausch, Diskussion und persönliche Gespräche ermöglicht werden. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Europa für euch!“ und wird gemeinsam mit der Jungen Union (JU) sowie dem Ring Christlich Demokratischer Studenten (RCDS) Paderborn organisiert. Was denkt die Jugend über Europa? Darüber berichten zunächst der JU-Kreisvorsitzende Nico Grosse und die neue RCDS-Vorsitzende Katharina Resch. Im Anschluss daran trägt Verena Mertens zum Thema „Europa für euch – aus dem Nähkästchen des Europäischen Parlaments!“ vor. Anschließend ist eine offene Diskussion mit den Teilnehmern geplant. Die Veranstaltung ist öffentlich, die Teilnahme einschließlich Frühstück ist kostenfrei. Aus organisatorischen Gründen wird um eine vorherige Anmeldung beim Wahlkreisbüro gebeten, per E-Mail unter: hartwig.hoeschen@la.europarl.europa.eu



Katharina Resch



Nico Grosse



Verena Mertens. Foto: Thorsten Schneider

Macht der Ruhestand uns einsam? Kostenloser Vortrag von Tatjana Zierau

„Gemeinsam weitergehen: Einsamkeit
erkennen und Lebensfreude stärken“

17.03.2026 18:00 – 19:30 Uhr

Hövelhof. Was können wir aktiv tun, um die Lebensphase zwischen Arbeit und Rente und die Rente zu gestalten? Die Übergangsphase vom aktiven Berufsleben in den Ruhestand ist für viele Menschen ein bedeutender Einschnitt – voller Möglichkeiten, aber auch geprägt von Unsicherheiten. Während die einen den neu gewonnenen Freiraum genießen, erleben andere den Verlust von Routinen, sozialen Kontakten und beruflicher Identität als herausfordernd. Einsamkeit kann in dieser Lebensphase zu einem stillen Begleiter werden, oft schleichend und überraschend. Gerade deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Wie entsteht Einsamkeit rund um den Übergang in die Rente? Welche gesellschaftlichen Rahmenbedingungen beeinflussen sie? Und welche Wege gibt es, neue Verbindung, Sinn und Teilhabe zu finden? Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz statt.

Anmeldung: Franz Brand 05258/ 9209111, Michelle Schöttler 0160/ 5605992, Marienkirche
15:00 Uhr A peace of art, Kulturgut Winkhausen

PADERBORN

11:00 Uhr Sonntagsatelier, Kunstmuseum im Marstall
14:30 Uhr Öffentliche Führung durch die Sammlung des Diözesanmuseums
15:00 Uhr Öffentliche Führung durch die Kaiserpfalz
16:00 Uhr Großmutter's neues Kleid, Forum St. Liborius, Krumme Grube 1
19:30 Uhr Heimspiel der Gartenzaun24 Baskets Paderborn, Sportzentrum Maspelnplatz

MONTAG, 09. MÄRZ 2026

BÜREN

09:00 Uhr Seniorenwanderung, Schützenhalle Steinhausen

PADERBORN

16:30 Uhr Die Bremer Stadtmusikanten, Deelenhaus, Krämerstraße 8-10

DIENSTAG, 10. MÄRZ 2026

BAD LIPPSPRINGE

11:15 Uhr Geselliger Mittagstisch 65+ "Schlemmen, klönen, aktiv sein!", Ev. Gemeindezentrum
16:30 Uhr Die Kitzelspinne oder: Die Nacht der Rosabellen, Naturkundemuseum, Schloß Neuhaus

MITTWOCH, 11. MÄRZ 2026

ALTENBEKEN

19:00 Uhr Wander-Stammtisch, Museums-Deele

BAD LIPPSPRINGE

19:30 Uhr Film „Song Sung Blue“, Odins Filmtheater im Lippe-Institut

BAD WÜNNENBERG

19:30 Uhr Lesekreis, KulturScheune1a

BORCHEN

16:30 Uhr Spaziertreff, Unter der Burg 1

BÜREN

08:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz
13:30 Uhr Mittwochswanderung, Lummers Ecke

HÖVELHOF

11:30 Uhr Face Yoga mit Tatjana Frigin
13:15 Uhr Beautytaping mit Tatjana Frigin

PADERBORN

07:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz
15:00 Uhr Öffentliche Domführung, Paradiesportal
15:00 Uhr Boule für Jedermann, Heimatbundhaus Wewer
19:00 Uhr Autorenlesung mit Thomas Breuer, Katholische Öffentliche Bücherei (KÖB) St. Marien Sande
19:30 Uhr Der Barbier von Sevilla, PaderHalle (Hinterbühne)

Heute erscheinen die

PADERBORNER
HEGGE-MANN-MEDIZIN GMBH
JOURNAL

Aktionswochen gegen Rassismus im Kreis Paderborn

Vielfältiges Veranstaltungsprogramm vom 16. bis 29. März 2026

Kreis Paderborn. In einer Zeit, in der Hass und Ausgrenzung immer wieder versuchen, unsere Gesellschaft zu spalten, setzen die Aktionswochen vom 16. bis 31. März 2026 ein starkes Zeichen für Zusammenhalt und Menschlichkeit. Unter dem Motto „100 % Menschenwürde. Zusammen gegen Rassismus und Rechtsextremismus“ wird gezeigt: Vielfalt ist nicht nur bunt, sie ist unser gemeinsames Fundament. Mit kreativen Aktionen, Diskussionen und Begegnungen laden die Stiftung für die Internationalen Wochen gegen Rassismus hat das DemokratieBüro „Vielfalt lieben“ im Kreis Paderborn zusammen mit der ADA - Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit im Caritasverband Paderborn e.V. alle Menschen ein, aktiv gegen Diskriminierung aufzustehen und die Werte der Solidarität und Offenheit zu leben. Die Paderborner Aktionswochen beginnen mit der Auftaktveranstaltung am 16. März um 17 Uhr in der Stadtbibliothek. Neben den Grußworten gibt es eine Podiumsdiskussion, bei der verschiedene Bündnisse aus dem Kreis Paderborn über das Thema der Aktionswochen und ihre Arbeit in diesem Zusammenhang sprechen, moderiert von Matthias Zimoch und Nadine Dubberke von der Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit. „Die Podiumsdiskussion bietet eine großartige Gelegenheit mit einigen Bündnissen ins Gespräch zu kommen und die jeweiligen Herausforderungen vor Ort, aber auch die Wünsche und Visionen der Bündnisse zu betrachten“, so Matthias Zimoch. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, an Informationsständen persönlich mit Aktiven der Bündnisse ins Gespräch zu kommen. „So ergeben sich hoffentlich neue Kooperationen, Ehrenämter und kreative Ideen, um dem Ziel 100% Menschenwürde näher zu kommen“, hofft Nadine Dubberke. Die Auftaktveranstaltung wird von Gebärdendolmetschenden be-

gleitet. Das bunte Programm beinhaltet Workshops, Talks, Lesungen, Stadtrundgänge, Musik, Sport und vieles mehr. „Wie jedes Jahr wurde ein wunderbar vielfältiges und einzigartiges Programm von unterschiedlichsten Akteurinnen und Akteuren aus dem Kreis Paderborn zusammengestellt. Sie machen damit deutlich, wie wichtig das Thema 100 % Menschenwürde den Menschen hier im Kreis Paderborn ist“, freut sich Kirsten John-Stucke, Leiterin des Kreismuseum Wewelsburg und Mitveranstalterin. Die Veranstaltungen werden außerdem ergänzt durch vier Ausstellungen, die an verschiedenen Orten im Kreis Paderborn besucht werden können. Neu dabei ist in diesem Jahr unter anderem ein Stadtrundgang im Rollstuhl, bei dem Paderborn an einem Nachmittag ganz neu erlebt werden kann. Kinder sind erneut zu einem Sportangebot in den Ahorn-Sportpark eingeladen oder können sich in der Kinderbibliothek an zwei Nachmittagen Geschichten zu den Themen „Freundschaft“ und „Mitbestimmung“ anhören. Auch in diesem Jahr gibt es die Möglichkeit für Interessierte zum Abschluss der Aktionswochen auf einer offenen Bühne wieder selbst aktiv und kreativ werden. „Wir freuen uns über so viele lokale Partnerinnen und Partner, die auch in diesem Jahr wieder einzigartige Programmpunkte auf die Beine stellen. Ohne diese Kooperationen und das Engagement an vielen verschiedenen Stellen wäre das vielfältige Angebot nicht möglich“, so Dina Peppmüller, die als Teil des DemokratieBüros die Wochen mitorganisiert hat. Das komplette Programm ist unter www.vielfalt-lieben.de zu finden. Dazu gibt es umfassende Informationen auf Instagram [@vielfalt_lieben_pb.de](https://www.instagram.com/vielfalt_lieben_pb.de). Bei vielen Veranstaltungen ist eine Anmeldung im Vorfeld notwendig.



Das DemokratieBüro „Vielfalt lieben“ im Kreis Paderborn zusammen mit der ADA - Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit im Caritasverband Paderborn e.V. organisieren erneut die Aktionswochen gegen Rassismus vom 16. bis 29. März 2026 im Kreis Paderborn: Patrik Brummer und Matthias Zimoch (ADA - Servicestelle Antidiskriminierungsarbeit im Caritasverband Paderborn e.V.), Kirsten John-Stucke (Museumsleiterin Kreismuseum Wewelsburg) und Dina Peppmüller (DemokratieBüro Kreis Paderborn), v.l.

Erfolgreiche Talentsichtung der großen Stars von morgen

Talentsichtungsformat „Kleine Riesen - Große Talente“ zum dritten Mal durchgeführt



Am Karnevalssonntag fand im Sportzentrum am Maspernplatz die dritte Talentsichtung des Formats „Kleine Riesen - Große Talente“ statt. Bildrechte: Stadt Paderborn. Fotograf: Mario Krückeberg

Paderborn. Hoch hinaus ging es am Karnevalssonntag, 15. Februar, im Sportzentrum am Maspernplatz, in dem das alle zwei Jahre stattfindende Talentsichtungsformat „Kleine Riesen - Große Talente“ zum dritten Mal durchgeführt wurde. Organisiert wurde das Event vom Förderverein Pro Leistungssport Paderborn e.V. und dem Sportservice der Stadt Paderborn in Zusammenarbeit mit den Jugendsportvereinen Paderborn Baskets 91 e.V. und dem Volleyball-Regionalkader Paderborn e.V. (VoR). Die beiden Paderborner Nachwuchssportvereine hielten mit viel Engagement und intensivem personellen Einsatz Ausblick nach den großen Stars von morgen. Circa 80 Kinder aus den Geburtsjahrgängen 2015 bis 2017, die auf-

grund ihrer bei der Paderborner Vielseitigkeitssichtung zuvor festgestellten Körpergröße zu diesem Event eingeladen wurden, zeigten unter Anleitung des erfahrenen Trainingspersonals im „Sport der Großen“ ihre Leistungsbereitschaft und ihr basketball- beziehungsweise volleyballspezifisches Können. Marc Mohr-Zander als 1. Vorsitzender und Tom Kleikemper als Geschäftsführer von Pro Leistungssport Paderborn e.V. waren begeistert: „Alle waren mit viel Freude und Motivation dabei. Die Trainerteams sind auf den individuellen Leistungsstand der Kinder eingegangen und die Vereinsverantwortlichen haben sich viel Zeit für die zahlreich begleitenden Eltern genommen, um diese umfassend über ihr Angebot zu informie-

ren. Sicherlich ist bei einigen eine neue Leidenschaft für Basketball oder Volleyball entfacht worden.“ Auch Uli Naechster (Geschäftsführung Paderborn Baskets) sowie Klaus Böhm (1. Vorsitzender, VoR) und Holger Fretzer (Sportwart Mädchen und Damen, VoR) teilten die Zufriedenheit über die Neuauflage der Veranstaltung und die Entdeckung des einen oder anderen neuen Talents. Angereist waren außerdem Tobias Mootz, Landestrainer-Beach des Westdeutschen Volleyball-Verbandes (WVV), sowie die ehemalige Jugendspielerin des VoR Paderborn Lara-Marie Schaefer, die jetzt in der Damen-Bundesliga für den USC Münster antritt. Beide zeigten sich begeistert vom Konzept der Veranstaltung und lobten den Vorbildcharakter des Events.

Second-Hand-Basar am Abdinghof

Baby- und Kinderkleidung im Angebot

Paderborn. Der beliebte Second-Hand-Basar am Abdinghof findet am Freitag, 6. März, von 18 bis 20 Uhr und am Samstag, 7. März, von 9 bis 11 Uhr im Obergeschoss des Paul-Gerhardt-Gemeindehauses, Am Abdinghof 5 in Paderborn, statt. Am Samstag gibt es eine Kinderbetreuung, und es werden Waffeln zum Verkauf angeboten. Die Kindergarteneltern der Kita Abdinghof verkaufen beim Basar Baby- und Kinderkleidung für Frühjahr und Sommer (in den Größen 50-170) sowie Spielzeug, Bücher und vieles mehr. Kinderwagen können nicht mit in das Obergeschoss genommen werden; große Taschen müssen am Eingang abgegeben werden.

MIT UNS TOP VERKAUFEN

WEIL WIR DEN RICHTIGEN PREIS ERMITTELN

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Wir sagen Ihnen, was sie wert ist, kümmern uns um die Werbung und sprechen mit allen Interessenten, damit am Ende der Preis stimmt.

Rufen Sie uns an: 05251 288 690-0!

Andrea und Matthias Thater



Starten Sie Ihre Wertermittlung:
online, schnell und kostenfrei!



Grube 12 | 33098 Paderborn
Telefon 05251 288 690-0
thater-immobilien.de



DRUCKEN IST UNSERE LEIDENSCHAFT

HEGGMANN MEDIEN GmbH

Burgstr. 2 | 33175 Bad Lippspringe
Telefon 05252 9653-0 | info@heggemannmedien.de
www.heggemannmedien.de





Chancen für Beschäftigte und Auszubildende

Neuer Zusammenschluss bündelt
Deutschförderbedarfe von Unternehmen

Paderborn. Unternehmen im Kreis Paderborn profitieren ab sofort von einem neuen Zusammenschluss bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern von Kreis und Stadt Paderborn, der Agentur für Arbeit, des Jobcenters Kreis Paderborn, der Industrie- und Handelskammer Ostwestfalen zu Bielefeld, der Kreishandwerkerschaft Paderborn-Lippe, der Handwerkskammer OWL zu Bielefeld und des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Teils bekannt als Mitglieder des so genannten Fachkräfte-Kompasses Kreis Paderborn agieren sie gemeinsam und abgestimmt. Ziel aller Beteiligten ist es, Anliegen der Betriebe rund um Deutschförderung und Integration von Auszubildenden und Mitarbeitenden gebündelt aufzunehmen und gemeinsam bedarfsgerechte Angebote zu entwickeln.

Was bisher als Einzelmeldungen an die unterschiedlichen Stellen herangetragen wurde, wird nun vom Kommunalen Integrationsmanagement im Kreis Paderborn gebündelt, ausgewertet und in Zusammenarbeit mit allen Beteiligten bearbeitet. So profitieren insbesondere kleine und mittlere Unternehmen ohne eigene Deutschförderangebote von der zentralen Koordination, die passgenaue und praxisnahe Deutschförderangebote identifiziert und vermittelt. Das stärkt nicht nur die Qualifizierung und Integration von Beschäftigten, sondern verbessert zugleich die Perspektiven für Unternehmen im Wettbewerb um Fachkräfte.

Das zentrale Instrument dafür ist ein neues Online-Meldeformu-

lar, über das Betriebe jetzt unkompliziert ihren Bedarf an fachsprachlicher Deutschförderung für Beschäftigte oder Auszubildende mitteilen können.

Das Online-Formular ist ab sofort abrufbereit auf der Homepage des Fachkräfte-Kompasses Kreis Paderborn unter: www.fachkraefte-kompass.de/angebote/sprachkompetenz. Es ist Teil der gemeinsamen Strategie, die regionale Wirtschaft bei der Gewinnung und Bindung von Fachkräften nachhaltig zu unterstützen.

Fragen zum neuen Formular beantwortet Catrin Trautmann vom Bildungs- und Integrationszentrum Kreis Paderborn per E-Mail unter trautmann@kreis-paderborn.de oder telefonisch unter 05251 308-4662.



Unterstützen Unternehmen bei der Integration neuer Mitarbeitender: (vorne) Monika Grundke (IHK Ostwestfalen zu Bielefeld), Yulia Nolte (Stadt Paderborn), Anna-Katharina Maurer (Agentur für Arbeit), Katrin Neumann (Kreis Paderborn), Melanie Lübckemann (Jobcenter Kreis Paderborn – vorne v.l.n.r.)

Alexandra Pingel (Agentur für Arbeit), Catrin Trautmann (Kreis Paderborn), Markus Beninca (Agentur für Arbeit), Andrea Siegmeyer (Kreishandwerkerschaft Paderborn-Lippe), Detlef Schmidt (Agentur für Arbeit) – hinten v.l.n.r.



**WIR SUCHEN AB SOFORT
EINE/N LOGOPÄDEN/IN (m/w/d)
IN VOLL- ODER TEILZEIT.**

Die Praxis in Kernstadtnähe Paderborn besteht seit 13 Jahren. Wir sind ein aufgeschlossenes und nettes Team von fünf erfahrenen Logopädinnen und suchen Verstärkung.

Wir bieten gut ausgestattete Praxisräume mit umfangreichen Materialien, freie Terminplanung, betriebliche Altersvorsorge, Praxis-Tablet und vieles mehr.

Marina Lücke
Im Sudahl 11
33100 Paderborn

**WIR FREUEN UNS AUF IHRE
BEWERBUNG.**

info@logo-dahl.de
www.logo-dahl.de

Telefon: 05293 931 99 66
Fax: 05293 931 90 63

„The SAME GAME“

Zwei Tage voller Perspektiven für die Zukunft

Paderborn. Volle Gänge, intensive Gespräche und viele neue Perspektiven für den beruflichen Weg: Die 30. Ausbildungsmesse „The SAME GAME“ in Salzkotten war ein voller Erfolg. An zwei Tagen informierten sich mehr als 250 Schülerinnen und Schüler sowie zahlreiche Eltern über Ausbildungs- und Karrieremöglichkeiten in der Region. 58 Ausbildungsbetriebe präsentierten sich dabei als attraktive Arbeitgeber.

Die Jubiläumsausgabe wartete gleich mit einer Neuerung auf: Erstmals öffnete die Messe bereits am Montagabend ihre Türen. Zwischen 17 und 19 Uhr nutzten Eltern, Jugendliche und Berufstätige die Gelegenheit, sich in der Mensa der Gesamtschule Salzkotten über Ausbildungsmöglichkeiten zu informieren. „Mit dem zusätzlichen Termin am Abend haben wir eine Zielgruppe erreicht, die sonst kaum die Möglichkeit gehabt hätte, die Messe zu besuchen“, erklärt Wirtschaftsförderer Peter Finke von der Stadt Salzkotten. Auch die Aussteller zeigten sich begeistert vom neuen Format und zogen schon nach dem ersten Tag ein positives Fazit.

Dass das Konzept überzeugt, steht

fest: Auch 2027 wird „The SAME GAME“ wieder zweitägig stattfinden. „Wir möchten den Unternehmen weiterhin den Raum geben, sich sowohl am Montagabend als auch am Dienstagvormittag zu präsentieren“, kündigt Julia Fischer, Organisatorin seitens der Stadt Salzkotten, an. Die nächste Ausbildungsmesse ist für den 15. und 16. Februar 2027 geplant. Unternehmen können sich über einen Newsletter der Stadt Salzkotten frühzeitig über die Anmeldefristen informieren lassen. Die Registrierung hierfür erfolgt per E-Mail über j.fischer@salzkotten.de.

„The SAME GAME“ ist ein interkommunales Gemeinschaftsprojekt der Städte Salzkotten und Geseke in Zusammenarbeit mit der Industrie- und Handelskammer Ostwestfalen zu Bielefeld sowie der Agentur für Arbeit.

„Es ist ein starkes Zeichen, dass Unternehmen aus beiden Kommunen gemeinsam jungen Menschen Perspektiven in der Region aufzeigen. Als Nachbarstädte profitieren wir von dieser engen Zusammenarbeit“, betonen Bürgermeister Ulrich Berger aus Salzkotten und Bürgermeister Dr. Remco van der Velden aus Geseke.

Der Internationale Frauentag 2026 in Paderborn

Frauen-Stadtplanung-Dritte Orte

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Paderborn rückt in Kooperation mit dem Citymanagement Paderborn bei der diesjährigen Auftaktveranstaltung zum Internationalen Frauentag das Thema „Frauen – Stadtplanung – Dritte Orte“ in den Fokus. Unter dem Titel „Eine Stadt für alle? Feministische Perspektiven in Architektur und Stadtplanung“ beleuchtet die Architektin und Autorin Karin Hartmann in einem Impulsvortrag Städte und ihre öffentlichen Räume und wirft dabei die folgenden Fragen auf: Sind diese für alle gleich nutzbar? Warum ist unsere gebaute Umwelt so wenig auf Care-Arbeit ausgerichtet? Was wünschen sich Frauen und Mädchen im öffentlichen Raum? Welche Perspektiven prägen die Stadtplanung?

Karin Hartmann zeigt auf, durch welche Normen die Planung und Gestaltung der Städte und öffentlichen Räume lange geprägt waren und welche Perspektiven in der gebauten Umwelt bis heute oftmals fehlen. Planungskonzepte fokussierten sich beispielsweise auf das Auto als wichtigstes Verkehrsmittel und zielten darauf ab, kurze Pendelwege zwischen Arbeits- und Wohnort zu schaffen. Dabei wurden Personen, die Sorgearbeit erledigen

und zu Fuß, mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, vernachlässigt. Während diese Konzepte noch heute sichtbar und spürbar sind, wächst das Bewusstsein für eine gleichwertige Behandlung unterschiedlicher Bedürfnisse.

Karin Hartmann schreibt, spricht und forscht zu intersektional-feministischen Perspektiven in der Architektur und Stadtplanung. Ihre kritische Bestandsanalyse der Architekturdiziplin „Schwarzer Rolli, Hornbrille“ wurde 2022 zum Branchenbestseller. Sie ist Vorsitzende des Karrierenetzwerks Architektinnen Initiative NW und hatte 2024 eine Gastprofessur an der TU Wien inne. Karin Hartmann war Mitglied im Fachbeirat des Women in Architecture (WIA) Festivals und im Beirat zur Entwicklung der Leitlinien für genderechte Stadtentwicklungspolitik des Bauministeriums. Sie schreibt die Kolumne #überarbeit in „DieArchitekt“ und war mit ihrem Beitrag „Unlearn Architektur“ Co-Autorin der Anthologie „Unlearn Patriarchy #2“.

„In der Podiumsdiskussion, die sich an den Impulsvortrag anschließt, legen wir auch einen Schwerpunkt auf die sozialen Aspekte unserer Stadt“, so Dagmar



Das Team der Gleichstellungsstelle und das Citymanagement präsentieren das Programm zum Internationalen Frauentag 2026. v.l.: Kerstin Ludolph, Christa Mertens, Dagmar Drüke (alle Gleichstellungsstelle Stadt Paderborn) und Verena Meise (Citymanagement Paderborn). Bildrechte: Stadt Paderborn. Fotograf: Julia Iwaniuk

Drüke, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Paderborn. Dabei werden auch Innenstadtprojekte sowie „Dritte Orte“, also konsumfreie Treffpunkte, die dem sozialen Austausch dienen, wie beispielsweise die Stadtbibliothek, in den Blick genommen. Neben der Impulsgeberin Karin Hartmann, der Technischen Beigeordneten der Stadt Paderborn Claudia Warnecke und der Citymanagerin Lena Schröder wird daher

auch die Leiterin der Stadtbibliothek, Katrin Stroth, auf dem Podium Platz nehmen und mit dem Publikum diskutieren.

Die Veranstaltung findet am Samstag, dem 7. März 2026, im Historischen Rathaus statt. Einlass ist ab 9.30 Uhr, Beginn ist um 10 Uhr und das Ende ist gegen 12 Uhr vorgesehen. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist bis Mittwoch, dem 4. März, telefonisch unter 05251/88-

129944 oder per E-Mail an frauentag@paderborn.de möglich. Aufgrund begrenzter Platzkapazitäten wird um eine frühzeitige Anmeldung gebeten. Die Beiträge werden in Gebärdensprache übersetzt.

Bürgermeister Stefan-Oliver Strate wird zusammen mit den beiden Veranstalterinnen Dagmar Drüke, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Paderborn, und Lena Schröder vom Citymanagement die Auftaktveranstaltung zum Internationalen Frauentag im Rathaus eröffnen. Im Anschluss an die Podiumsdiskussion gibt es bei Kaffee und Tee die Gelegenheit zum Austausch. Der Landfrauenservice Paderborn/Höxter e. V. bietet zudem Waffeln und Kuchen gegen einen kleinen Kostenbeitrag an.

Ergänzend dazu findet vor dem Rathaus erneut ein „Markt der Möglichkeiten“ statt. Dort präsentieren Institutionen, Vereine und Netzwerke ihre Angebote zu den Themen Frauen, Gleichstellung und Stadtplanung.

Das Programm zum Internationalen Frauentag in Paderborn mit allen Details zu Veranstaltungsorten und Anmeldemodalitäten ist auf der Internetseite der Gleichstellungsstelle unter www.paderborn.de/gleichstellungsstelle abrufbar.

BOCK AUF
LOK
by sbh

**QUEREINSTIEG mit
WEITERBILDUNG**

SORGEN SIE FÜR EINE SICHERE ZUKUNFT



LOKFÜHRER

Vollzeit in 12 Monaten

Teilzeit in 16 Monaten

Wir bieten eine krisensichere neue Berufsperspektive mit einem Quereinstieg in Berufe bei der Bahn.

Steigen Sie nach einer Weiterbildung direkt ein als Lokführer bei einem regionalen Eisenbahnverkehrsunternehmen.

Mit einem Bildungsgutschein von der Agentur für Arbeit kann die Teilname zu 100% gefördert werden. Informieren Sie sich dazu bei Ihrem zuständigen Berater der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter.

0800 56 40 679

bewerbung.transportlogistik@sbh-west.de

Lassen Sie sich einfach kostenfrei und unverbindlich dazu beraten!



Für das Berufsfeld sind Interessierte unabhängig von Herkunft und Geschlecht herzlich willkommen.

MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt

VERKÄUFE

**Restposten
Doppelstammtenzaun**
Telefon 0160 6456780

Fürstenberg Kaffeeservice, Form Grecque Dekor 77, 10 Gedecke, 10 Essteller, Zucker und Milch auf Tablett zu verk. VHB, Tel.: 05252/ 2219

Jugend- Metallbett, Lila, 90/190 zu verk. für 50 Euro, Tel.: 05252/ 936770

Echte Nepalbrücke Natur, Farbe mit pastellfarbener Bordüre, Maße 2,85 x 0,75, umstandshalber zu verkaufen, Tel.: 05252/ 6988

Vier klappbare Gartenstühle in Alu mit Holzarmlehnen, dazu vier dicke neue Polster der Firma Balke, Farbe Grün, Beige, große Karos, VHB, Tel.: 05252/ 6988

Laser Drucker von SAMSUNG (funktionsfähig) mit Tonerpatrone. Maße: 40/26/30 cm, Preis: VHB. Tel.: 05252/ 51411 oder 0179/ 6111602

2 Reisekoffer, Fa. Stratic, mit Rollen, super leicht, gebraucht aber guter Zustand, incl. 2 Gurten. VHB 50 Euro, Tel.: 0173/ 6930395

Dunkelbraune Ledergarnitur L Form. Hinten mit Leder bezogen und Federn 2 Rücken lehnen verstellbar zu verkaufen NP 4800€. Sehr gepflegt sieht aus, wie neu. Alles bei Johann Knecht in PB gekauft. Passend dazu 1 Elastisch Maße 90x90 1 Platte ist noch darunter mit Chrom Füße zu verkaufen. Tel.: 05251/ 92236

1 Lederbank dunkelbraun, ausziehbar als Sitz oder mit kleinen Tisch, Maße 1,26x0,63, ausziehbar 1,62, sehr gepflegt zu verkaufen wegen Umzug. Tel.: 05251/ 92236

Taschenrechner - 4 wissenschaftliche, 1 normaler; Wimmel-Bücher - Bauernhof; Tiere; 2 Bastel-Tips-DVDs. Drucker-Patronen - zu "Brother DCP-J562DW"; gr. Stativ + Tasche; 2 gr. Kerzenständer; kl. Standuhr; 2 Pediküre-Zangen; VW-Bully-Modelle; Vase mit edlen kl. Natursteinen; Farbige Faltpapier für Wohnbereich aus Pappe; Bleistifte und Zimmermannbleistifte; Buchschutzpapier und -folie; Papier-Schneidemaschinen. Tel.: 05254/ 4554

Farb-Dias - Original-Kaufdias "Heidelberg, Kloster Eberbach, Blaubeuren"; Sprach-Kurse, u. a. auf CD: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch; Ordner, farbig; Christus-Miniatur auf kl. Holzplatte; BÜCHER: Tiere, Pferde; Saurier; Malerei; Geschichte d. Menschheit in 21 Bänden vom Verlag "Die Zeit"; 10 Lexikon-Bände der Katholischen Lehre A-Z; Musik-DVDs: "David Bowie, Rock & Pop, The Beatles, Sheryl Crow"; Wanderstöcke. Tel.: 05254/ 4554

Filme: DVD's - 24 DVDs (u. a. Boxen) für € 35,00; Humor-CDs; Kinder-Bücher; Pantograph (Storchenschnabel) - man.. Übertragung v. Vorlagen; 6 gr. flache Glasteller m. Muster / Für Dia-Projektor; Metallständer + Leinwand; SPANNBETTÜCHER (SANFORT); original-verpackt - Universalgröße: gelb, rosa, altrosa. Tel.: 05254/ 4554

Bestimmter Jahrgang als Geschenk gesucht? 1958, 1959, 1961, 1962, 1963, 1964, Weinflaschen, leer aber sehr historische deutsche Etiketten von Rhein und Mosel. Auch Versand. Tel.: 0174/ 7447207

Ölbild „Blumen“ - Paul Buder, KZ-Überlebender & Malermeister. Historischer Hintergrund: Paul Buder war Zeuge Jehovas und gehörte zu den 42 Häftlingen, die am 2. April 1945 in Wewelsburg von amerikanischen Truppen befreit wurden. Er widersetzte sich aus Glaubensgründen dem NS-Regime, wurde 1940 in KZ-Haft genommen und nach Wewelsburg überstellt. Nach der Befreiung ließ er sich als Malermeister in Lipperode bei Lippstadt nieder. 200 Euro. E-Mail: pesikinger@t-online.de

Verschiedene alte Ü-Eier Inhalte z. T. über 30 Jahre alt (Figuren u. andere Inhalte + viele Beipackzettel) und 3 Setzkästen (1x mit Scheibe) günstig zu verk., sowie 1 Großformat Bildband "Die Prager Burg" von Karel Plicka Orbis Verlag 1972, 178 Seiten mit schwarz/weiß Fotos, gut erh. nur 9 € VB, 2 ca. über 110 Jahre alte Ansichtskarten von Prag + Wien, sowie mehrere DDR Karten von Dresden u. anderen Städten ab 1€/St., außerdem Esso Sammelbilder-Buch v. 1972 (112 Seiten) gut erh. 5 €, nur wenige Sammelbilder fehlen, aber mehrere doppelte Sticker können auch erworben werden (auf Originalträgerfolie mit kleinen Hai-Comics auf der Rückseite) aus rauchfreien Haushalt zu verk. Tel.: 05257/ 4055

Dokumenten-, Fächermappe - für DIN A4, Kunststoff, 1 x silbergrau, 1 x schwarz - je mit 12 Fächern. Tel.: 05254/ 4554

VW T1 Samba befindet sich optisch und technisch im Top-Zustand! Transporter Bus Typ 2 T1 - EZ 12/1962 Original nach Deutschland ausgeliefert Mit Werksbestätigung Hochwertige Restaurierung 2 Jahre TÜV, 25/34 kW/PS 1191 cm³ Manuell 30700 km 4 Gänge 4 Zylinder Benzin Fahrbereit Preis 48500 Euro Außenfarbe Grün - HY. Tel.: 0152/ 14185462, E-Mail: samba1@post.com

Vintage BMF N Schale (24 Karat vergoldet) mit Rosendekor ca. 18 cm Durchmesser (ca. 50 Jahre altes Vitrinen Objekt aber wie neu) 22 €, hochwertiger und neuwertiger Zinnteller (95 % Zinn) zum 65. Jubiläum (keine Gravur) für 15 €, sowie eine KPM Bavaria Porzellan weiße Blumenvase (Handarbeit) ca. 26 cm hohe schlanke Ausführung sehr gut erhalten 7 €, versch. Wein- und Schnapsgläser, sowie diverse Deko-Artikel z.B. Muschelfiguren, Blumenübertöpfe und auch Nippes ab 1 €/St. aus Nichtraucherhaushalt zu verk. Tel.: 05257/ 4055

Diverse Single Schallplatten (ca. 50 Stück) mit Pop- u. Schlagermusik der 70er/80er Jahre viele bekannte Interpreten (z. B. Ireen Sheer, Penny McLean, Sailor, Jürgen Drews, Roland Kaiser, Middle of The Road, ABBA, Gitte, Nicole, Gebrüder Blattschuss usw.) Stück 1 bis 2 €, Rabatt bei Mehrabnahme! Weiterhin auch CDs aus 90er + 2000 Jahren (Wolfgang Petry, Jeanette, Sarah Connor, Bravo Hits usw.) und versch. Musikkassetten mit Pop- u. Schlager Hits der 70/80er Jahre, 1x auch Rolf Zuckowski, 4 x Italo-Pop-Hits, z.B. Albano u. Romina Pover u. andere, sowie LPs mit Witzen (z.B. Ostfriesen Witze) u. Schlager der 70/ 80er Jahre, für 2 bis 3 €/ St.) zu verkaufen. Tel.: 05257/ 4055

7 original DVD Kinderfilme Stück zus. nur 12 € (Einzelpreis 2 €), Fünf Freunde (diese DVD ist unbenutzt noch eingeschweißt), sowie sehr gut erh. Peter u. der Wolf, Nessie, mehrere "Lazy Town" Folgen von ToGGo usw., weiterhin eine Rolf Zukowski Musikkassette mit Kinderliedern (z.B. "Papi wach auf!" usw.) und eine CD mit 30 bekannten Kinderliedern für jeweils 3 €, außerdem sehr gut erhaltener verstellbarer Kinderfahrradhelm (Zweithelm bei Oma+Opa, fast wie neu), sowie selten benutzte Spiele und Kinderbücher aus rauch- und tierfreien Haushalt günstig zu verkaufen. Tel.: 05257/ 9289047

8 neuwertige Porzellan Serviettenringe mit Blumendekor zusammen mit pas-

senden dreiarmligen Kerzenleuchter nur 14 € (Einzelverkauf möglich), weiterhin ein ca. 1 x 1 m großes handgemaltes Leinwandgemälde mit einem modernen floralen Motiv für 49 € (ehemaliger Neupreis 120 €) und 2 weitere Bilder (Stilleben Drucke hinter Glas) 1x groß mit Holzrahmen (Cezanne -Obst- u. Blumen) 9 €, 1x klein im Kunststoffrahmen (Fotodruck Stilleben mit Katzen) 4 € (alle 3 Bilder zus. nur 59 €), aus unserem rauch- und tierfreien Haushalt in Hövelhof zu verk. Tel.: 05257/ 9289047

2 Rollen Türfolie extra stark, selbstklebend und abriebfest d-c-fix "Esche natur" für Türblattnovierung, Länge ca. 210 cm und 90 cm Breite, orig. verpackt mit Verarbeitungssprosspekt, 1 Rolle für 7,50 EUR beide Rollen zusammen nur 14, - EUR, außerdem 1 gut erhaltener und sauberer Teppich (beige mit grün-braunem Orientmuster) ca. 160 x 100 cm groß für nur 16 €, weiterhin 2 große Schwenkergläser mit Grawur 1x Oma + 1x Opa und 2 Weißbieregläser mit witzigen Bildern und Sprüchen jeweils Stück 2,50 € (alle 4 Gläser zus. nur 9 €) aus einem rauch- und tierfreien Haushalt zu verk. Tel.: 05257/ 9289047

VERSCHIEDENES

Camper sucht Wohnmobil oder Wohnwagen. Tel.: 0173/ 8935854

Kostenlos abzugeben ist ein neuwertiger Raclette-Grill mit 8 Pfännchen von Tefal. Tel.: 05252/ 51411 oder 0179/ 6111602

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. Tel.: 0175/ 7774499

"Metall-Künstler" sucht für seine "Arbeiten": alte Bestecke, Silber-Objekte, Zinn, Münzen u. alte Schmuckteile. Tel.: 0177/ 9575569

Suche alte Ansichtskarten (Postkarten) von Neuenbeken. Tel.: 05252/ 971871 oder 0175/ 2482000

Arbeitskleidung (Jacken, Kittel, Schürzen usw.) von der alten Paderborner Brauerei gesucht. Tel.: 05252/ 971871 oder 0175/ 2482000

Wir, schon etwas älteres Semester wollen noch nicht auf den Schaukelstuhl und gehendeshalb auf den Flohmarkt um unsere Haushaltskasse auf zu besorgen, dafür suchen wir Kostenlos oder günstig Flohmarktartikel und Trödel sowie Angelsachen, Werkzeug etc. Gerne holen wir es ab, über ihren Anruf würden wir uns freuen. Tel.: 0176/ 43025694

Mit Leichtigkeit die Pfunde purzeln lassen oder einfach der Gesundheit etwas Gutes tun? Starte mit einem einfachen und langjährig erprobten Konzept mit kostenloser Beratung und Motivation durch ein Team. Keine Diät, keine Kalorien zählen, 4x am Tag essen! Trainiere deinen Stoffwechsel langfristig, verbessere deinen Schlaf, optimiere deine Verdauung, verpasse deinen Zellen einen Frischekick, habe mehr Energie im Alltag und gönne deiner Gesundheit etwas Gutes - du hast nur eine. Worauf wartest du? Restart your Life! Infos unter 0162-7282355 (WhatsApp) anfordern und direkt starten.

Kaufe Orden, Urkunden, Fotos/Fotoalben, Helme, Schirmmützen, Uniformen, Reservistenkrüge, Säbel, Dolche uvm. Zahle z.B. für EK2 bis 150€, EK 1 bis 300€, Fotoalben bis 1000€, Uniformen bis 3000€, Schirmmützen bis 1000€, Helme bis 1500€, Deutsches Kreuz Gold Nachlass ab 3500€, Ritterkreuznachlass ab 14000€, Ehrenpokal Luftwaffe ab 4000€. Bitte alles anbieten, seriöse und sehr diskrete Abwicklung! Tel.: 05252/ 9893112

Musiker sucht gebrauchte Gitarre, eventuell Geige/ Klavier usw. Tel.: 0178/ 3384596

Suche gebrauchte Wohnung Einrichtung, eine alte Bauernruhe, Chippendale Möbel usw. Tel.: 0178/ 3384596

Suche Trödel, Haushalts-, Dekosachen, Porzellan, Bett-, Tischwäsche, usw. Tel.: 05257/ 930644

HEGGMANN MEDIEN GmbH

**PADERBÖRNER
JOURNAL**

**BAD LIPPSPRINGER
NACHRICHTEN**

**BAD LIPPSPRINGER
NACHRICHTEN**

**PADERBÖRNER
JOURNAL**

Unsere Publikationen werden kostenlos herausgegeben. Es werden Anzeigen aller Interessengruppen veröffentlicht, für deren Inhalt allein der Inserent verantwortlich ist. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste 1/12. Das Reproduzieren v. Anzeigen ist nicht gestattet. Für eingereichte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung. Postzustellung außerhalb unseres Verbreitungsgebietes: 30,- Euro halbjährlich.

HEGGMANN MEDIEN GmbH
Burgstr. 2, 33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52 / 96 53-0
Fax: 0 52 52 / 96 53-19

www.heggmannmedien.de
info@heggmannmedien.de

Geschäftsführender Gesellschafter:
Heinz Georg Heggmann
Sitz der Gesellschaft: Bad Lippspringe
Registergericht: AG Paderborn,
HRB 14064

Redaktion:
Heinz Georg Heggmann (hh)
(verantwortlich)
Monika Heggmann (mh)
Herbert Gruber (hg)

Satz + Druck:
OFFSET + DIGITAL DRUCK POINT
Burgstr. 2, 33175 Bad Lippspringe

Bequem Online
lesen - keine
Ausgabe mehr
verpassen!
**ICH
LESE
DIGITAL**
Sie erhalten für jede Zeitung
einen Link per E-Mail noch
während wir drucken.
abo.bad-lippspringer-nachrichten.de
abo.paderborner-journal.de

Anzeigen:
Stefanie Bensmain
Tel.: 0 52 52 / 96 53-207
bensmain@heggmannmedien.de

Mohamed Hayek
Tel.: 0 52 52 / 96 53-208
hayek@heggmannmedien.de

Heike Knop
Tel.: 0 52 52 / 96 53-201
knop@heggmannmedien.de



MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt

SUCHE Restmenge Dachziegel "Röben FlandernPlus Schwarz". E-Mail: logikus@freenet.de

Kaufe Münzen und Medaillen aus aller Welt! Gerne z.B. 5 DM & 10 DM Münzen. Außerdem alles an Goldmünzen, Silbermünzen und Silberbarren! Gerne auch ganze Sammlungen! Bitte alles anbieten! Tel.: 05252/ 9893112

Kaufe alte Schwarz-weiß Fotos, Fotoalben sowie alte Post- & Ansichtskarten, Dokumente bis 1945! Gerne auch ganze Sammlungen! Bitte alles anbieten! Tel.: 05252/ 9893112

BEKANNTSCHAFTEN

Ich suche DICH, männlich, ca. 65 - 70 Jahre alt, ab ca. 1,80 m, NR und NT. Ich führe ein altlastenfreies, aufgeräumtes, unabhängiges Leben, das ich gern teilen möchte. Meine Interessen liegen in Wirtschaft und Politik, Sport (aktiv), Gesundheit u.m.mehr. Eine verlässliche, schlanke, humorvolle, lebensfrohe, moderne Frau freut sich auf dich! E-Mail: gernhustle@web.de, optischer Eindruck wäre schön.

Welche Frau mit Interesse an einer Wohngemeinschaft im Alter möchte einen zuverlässigen Single-Mann (60) kennen lernen, mit dem sie viele Aufgaben des täglichen Lebens gemeinsam erledigen könnte? Ich freue mich auf Deine Zuschrift, E-Mail: schoenemomente@gmx.net

Nette Sie, 65 J., hübsch, schlank, habe das Alleinsein satt und wünsche mir einen lieben Partner für eine harmonische Zukunft. E-Mail: lonamai1960@gmail.com

STELLENMARKT

Deine Chance! Du bist kontaktfreudig und hilfsbereit? Deine Gesundheit ist Dir wichtig? Du arbeitest gerne in einem wunderbaren Team? Wann, wo und wie viel du möchtest? Du kannst nebenberuflich starten und später hauptberuflich durchstarten mit kostenlosem Firmenwagen und Urlaub. Nutze Deine Chance und fordere Infos unter gesund-leben@mein.gmx an.

Erfahrene Frau sucht Beschäftigung in der Pflege oder Haushalt, 2-3 Std., Tel.: 0176/ 36617241

Nachhilfeunterricht und Hausaufgabenbetreuung für Grundschüler und Gesamtschüler erteilt qualifizierte Sozialpädagogin, Tel.: 05252/ 8108680 (AB) Ich biete meine Hilfe an: Maler – Spachtel, Tapeten, Laminat, Fliesen arbeiten, Fassaden arbeiten, Dachboden Isolierung, Plaster arbeiten, Tel.: 0176/ 14297987

Handwerker, Neu Rentner (64 Jahre alt) su. Minijob im Raum BaLi, PB, ca. 8 – 10 Std/pro Woche, zeitlich flexibel, Telefon 05252-9341850 oder e-mail: Minijob2026@gmail.com

Klavierunterricht in BaLi für Kinder und Erwachsene. Tel.: 0173/ 8307183

UNTERSTÜTZUNG IM BÜRO

für ca. 15-20 Std./Woche gesucht.
Immobilien Wolff
Tel.: 05251 25026
mail@immobilien-wolff.com

Reinigungsfachkraft für Büro

kurzfristig gesucht. ca. 3 Std./pro Woche
Immobilien Wolff
Tel.: 05251 25026
mail@immobilien-wolff.com

AUTOMARKT

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160 · www.wm-aw.de Fa.

MIETGESUCHE

Suche altes Fachwerkhaus oder Willa – 1900J., inklusive Inventar, zur Miete, eventuell kaufen. Tel.: 0178/ 3384596

Nette beruht. Frau mittl. Alters, mit gesichertem Einkommen sucht in/um Bad Lippspringe/Schlange od. n. Umgeb. 2-Zi-Wg. mit Balkon od. Terrasse, bis 550 Euro Warmmiete inkl. Hei-

zung, Tel.: 0151/ 40352396

Kleines Häuschen von Rentner Ehepaar zu mieten gesucht, 2-3 Zimmer alternativ Anbei- oder Einliegerwohnung im Raum Salzkotten oder Bad Lippspringe, Tel.: 0176/ 43025694

Vermiete TG-Parkplatz zum 01.04.2026 in Bad Lippspringe nahe Martinskirche. Tel.: 0171/ 6559432

Ich möchte näher bei meinen Enkelkindern sein und deshalb aus Süddeutschland nach Paderborn (gern Benhausen und Umgebung) ziehen. Ich suche eine helle moderne Wohnung ab 80 qm mit Balkon oder Terrasse. Kaltmiete bis 1000 Euro. Ich freue mich über Ihr Angebot über E-Mail: GaWiPb@gmx.net

Lippspringerin sucht eine kleine Wohnung in/um Bad Lippspringe/Schlange oder Nähe ca. 15 km. Tel.: 05252/ 51791

**DIE NÄCHSTE
AUSGABE ERSCHEINT
AM 11.03.2026**

Ein sicheres Zuhause für Ihre Angehörigen



In der DRK-Wohngemeinschaft Haus Oberließ in Bad Lippspringe ist aktuell ein **Zimmer frei**.

Das Wohnprojekt des DRK Kreisverband Paderborn Service gGmbH verbindet selbstbestimmtes Wohnen mit verlässlicher Betreuung in familiärer Atmosphäre.

Voraussetzung: gültiger Wohnberechtigungsschein.

Gerne beraten wir Sie persönlich.

Telefon 05251 13093-20 · E-Mail: pflegedienst@drk-paderborn.de

Sie möchten Ihre Immobilie VERKAUFEN oder VERMIETEN....?

Wir beraten Sie gerne, unverbindlich und kostenlos!

Nutzen Sie unseren Service mit über 50jähriger Erfahrung

Wir suchen z. Z. für vorgemerkte Kunden in PB u. Umgebung z.B.

Geschäftsführer su. freist. Haus / Grdst. / renov. bed. Altbau bis **850 000 €**

Dipl. Ing (4 Pers. Hshl.) su. 1.-Fam. Hs./DHS/RHS oder gr. ETW

in PB, Elsen, Schl. Neuhs., Marienloh, Bad Lippspringe bis **600 000 €**

Sie suchen eine Immobilie zu KAUFEN...?

PB, Langer Weg, 2 ZKB Terrasse, frei; E Pass in Vorb., **169 000 € VB**

Unsere aktuellen **Kauf- und Miet-Gesuche + Angebote** unter:
www.immobilien-wolff.com

Sie haben noch Fragen? Rufen Sie uns an: Tel. 05251-25026
Immobilien Wolff GmbH

Pilzhof bereichert Paderborner Wochenmarkt

Paderborn. Für den Paderborner Wochenmarkt gilt ab Samstag, 28. Februar, ein neuer Standplan. In Abstimmung mit dem Vorstand des Paderborner Wochenmarkts nimmt das Amt für Öffentlichkeitsarbeit und Stadtmarketing eine erneute Verdichtung vor. Gleichzeitig bekommt der Wochenmarkt aber auch Zuwachs – den Pilzhof Dahler Heide. Bei der Verdichtung finden einige Veränderungen im hinteren Bereich des Marktes statt. Ziel ist es dabei, durch eine kompaktere Fläche ein attraktiveres Gesamtbild und ein besseres Einkaufserlebnis zu schaffen. Gleichzeitig bekommt der Stand von Said Amine, der griechische Spezialitäten wie Oliven, Schafskäse und Peperoni in seinem Sortiment hat und regelmäßig auch frische Sigara Böreği anbietet, einen größeren Marktwagen und wechselt damit seinen Standort in Richtung Brunnen. Darüber hinaus erweitert ein neuer Stand das Angebot des Paderborner Wochenmarkts: Bereits seit dem 14. Februar werden vom Pilzhof Dahler Heide jeden Samstag frische Edelpilze, Pilzgerichte und verarbeitete Pilze angeboten. Einen detaillierten Standplan sowie weitere Informationen finden Interessierte auf der Internetseite der Paderborner Wochenmärkte unter www.paderborn.de/wochenmarkt.

PADERBORNER JOURNAL

**ICH
LESE
DIGITAL**
im kostenlosen Abo



natürlich
GRATIS!

PADERBORNER JOURNAL

Bequem Online lesen -
keine Ausgabe mehr verpassen!

**Sie erhalten für jede Zeitung
einen Link per E-Mail
noch während wir drucken.**



AKTUELLER GEHTS NICHT!

Teilen Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse mit - und gehören Sie schon bei der nächsten Ausgabe, zu den ersten digitalen Lesern!



Bestellen Sie noch heute unsere **absolut kostenfreie** Heimat-Zeitung unter: **abo.paderborner-journal.de**

OHNE WEBSITE FEHLT DIR WAS!

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

**24 | 7 | 365
geöffnet!**

Wir helfen Dir, Deine
Zielgruppe clever anzusprechen.

HEGGMANN MEDIEN GmbH

www.heggemannmedien.de