Ohne Website fehlt Dir was!
Wo Informationen fehlen, wachsen die Gerüchte!
Wir helfen Ihnen, Ihre Zielgruppe clever anzusprechen.
www.heggemannmedien.de

PADERBORNER
HEGGEMANNMEDIEN GmbH
JOURNAL
21. Oktober 2026 | Ausgabe 361 | 20. Jahrgang

Abfluss verstopft? Wasserschaden? Rohrbruch? Keller feucht?
Ihr regionaler Handwerker vor Ort
MENKE GRUPPE PADERBORN
Rohrreinigung
Kanal-TV-Untersuchung
Dichtheitsprüfung
Wasserschaden
Rohrbruch
24 h Notdienst
05251 / 874 84-00

10. Paderborner Martinslauf am 06. November 2026

Alle Startplätze vergeben – Teilnahme nur noch durch Ummeldung möglich


Foto: Farbecht Medienagentur

Paderborn. Rund fünf Wochen vor dem Startschuss steht fest: Der 10. Paderborner Martinslauf am Freitag, 6. November 2026, ist ausgebucht. Sämtliche verfügbare Startplätze für die beiden Stadtwerke Paderborn Läufe über sechs Kilometer sowie für den Autohaus KRENZ Lauf über zehn Kilometer sind vergeben. So früh war der besondere Abendlauf durch die Paderborner Innenstadt in seiner zehnjährigen Geschichte noch nie vollständig ausgebucht.

Das Organisationsteam um Christian Stork (Paderborner Osterlauf) und Bernd Weber (Laufladen Endspurt) zeigt sich beeindruckt von der großen Resonanz. „Wenn wir zurückblicken, wie der Martinslauf vor zehn Jahren begonnen hat und sehen, welche Entwicklung diese Veranstaltung genommen hat, macht uns das schon ein wenig stolz“, sagt Stork. „Dass unser sogenannter kleiner Bruder des Osterlaufs inzwischen schon Wochen vor dem Veranstaltungstag komplett ausgebucht ist, zeigt, wie groß das Interesse der Läuferinnen und Läufer an diesem besonderen Laufabend geworden ist.“

Für die Jubiläumsausgabe war das Teilnehmerfeld gegenüber den Vorjahren bereits neu aufgeteilt worden. Beim Stadtwerke Paderborn Lauf über sechs Kilometer gibt es erstmals zwei getrennte Startzeiten mit jeweils 600 Plätzen: Um 18:30 Uhr startet der Fun-Run, bei dem das gemeinsame Lauferlebnis im Mittelpunkt steht, um 19:30 Uhr folgt der Speed-Run für sportlich ambitioniertere Läuferinnen und Läufer. Der Autohaus KRENZ Lauf über zehn Kilometer startet um 20:30 Uhr und war auf 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt. Damit sind insgesamt 2.000 Startplätze für die beiden Hauptdistanzen vergeben.

Wer bislang keinen Startplatz ergattern konnte, hat allerdings noch eine letzte Möglichkeit: Ein bereits angemeldeter Starter kann in Ausnahmefällen seinen Platz auf eine andere Person übertragen. Diese Ummeldung ist allerdings nur für die ursprünglich gebuchte Streckenlänge und Startzeit möglich. Die Abwicklung erfolgt über martinslauf@laufladen-endspurt.de, die finanzielle Regelung übernehmen ursprünglicher Starter und Ersatzstarter untereinander.

„Wer noch unbedingt dabei sein möchte, sollte deshalb im Freundes- und Bekanntenkreis oder innerhalb seiner Laufgruppe die Augen offenhalten, ob jemand seinen Startplatz doch nicht nutzen kann“, erklärt Bernd Weber.

Fortsetzung auf Seite 2



Jetzt eröffnen:
das kostenlose* Depot direkt in deiner Sparkassen-App.
* Depotführung kostenlos, Wertpapier-Orders kostenpflichtig ab 0,95 Euro. **Die Konditionen gelten bei allen Sparkassen, die S-Neo mit einem S Broker DepotPlus der Deka-Gruppe umsetzen. Eine Liste dieser Sparkassen ist auf sparkasse.de/s-neo zu finden.** Sparkassen, die S-Neo mit einem eigenen Depot verwirklichen, haben individuelle Konditionen.
Weil’s um mehr als Geld geht.
Sparkasse Paderborn-Detmold Höxter

Ab sofort per App buchbar
TAXI
Flexibel • Schnell • Zuverlässig
Hallo Taxi Stern 05251- 6 33 77
Taxifahrten • Krankenfahrten • Rollstuhlfahrten • liegend Transporte
www.hallo-taxi-stern.de

Fortsetzung von Seite 1

„Eine klassische Nachmeldung wird es nicht geben."
Der Jubiläums-Martinslauf beginnt in diesem Jahr erstmals bereits um 18 Uhr mit dem kostenfreien Grundschullauf powered by Volksbank Paderborn. Für die Grundschulkinder wartet dabei ein neuer, rund 1.000 Meter langer Rundkurs durch die Innenstadt. Anmeldungen hierfür sind weiterhin per Mail grundschullauf@laufladen-endspurt.de möglich.

Zum zehnten Geburtstag soll der Martinslauf außerdem noch einmal besonders stimmungsvoll werden. Die Veranstalter rund um den SC Grün-Weiß Paderborn und den Laufladen Endspurt haben zusätzliche leuchtende Highlights angekündigt und wollen die Strecke noch eindrucksvoller illuminieren. Auch der traditionelle LED-Wettbewerb präsentiert von Höffner unter dem Motto „Gut sichtbar und sicher durch die dunkle Jahreszeit" gehört natürlich wieder zum Programm.

Bigband-Sound im AWO Leo

Paderborn. Am 23. Oktober gibt das „Sunday Revival Orchestra" ab 19.00 Uhr ein Konzert im AWO-Mehrgenerationenhaus. Die älteste Paderborner Bigband bietet echten Bigband-Sound im Stil eines großen Orchesters mit einem abwechslungsreichen Programm aus Swing, Jazzstandards, funky Arrangements und vielen beliebten Vokalstücken. Das Bistro AWO Leo serviert dazu kühle Getränke und kleine warme Speisen passend zur Jahreszeit. Der Eintritt ist frei, es wird um eine Spende gebeten. Anmeldungen unter leo@awo-paderborn.de oder 05251/2906615.

5 × 1250 Sekunden Paderborn

Jetzt für den Libori-Auftakt 2027 am Kulturbrunnen bewerben

Paderborn. Anlässlich des Stadtjubiläums „1250 Paderborn" im Jahr 2027 bekommt die Paderborner Musikszene zum Libori-Auftakt eine besondere Bühne: Direkt am Rathaus sollen zum Libori-Auftakt, der von Samstag, 24. Juli, um 1250 Minuten auf Freitag, 23. Juli, vorgezogen wird, fünf verschiedene Acts aus Paderborn auftreten – jeweils für 1250 Sekunden, also rund 20 Minuten.
Ob Band, Solo-Act, Duo oder ein anderes musikalisches Projekt: Gesucht werden Musiker*innen aus Paderborn, die Lust haben, einmal auf der Kulturbrunnenbühne am Rathausplatz zu stehen und sich in der Zeit von 20.45 Uhr bis 23 Uhr mitten im Libori-Geschehen einem großen Publikum zu präsentieren.
Die Agentur Lautstrom, die die Bühne vor dem Rathaus im Auftrag der Stadt Paderborn bespielt, möchte dabei möglichst unterschiedliche Facetten der Paderborner Musikszene zeigen – unterschiedliche Genres, Generationen und musikalische Ansätze sind ausdrücklich willkommen. Die ausgewählten Musiker*innen erhalten für ihren Auftritt eine branchenübliche Vergütung.
Wer dabei sein möchte, schickt seine Bewerbung mit einer kurzen Vorstellung des Acts, einem Foto, einem Link zur Musik oder einem Livevideo sowie Kontaktdaten bis einschließlich Sonntag, 25. Oktober, an das Amt für Öffentlichkeitsarbeit und Stadtmarketing der Stadt Paderborn (presse@paderborn.de).
Aus allen Bewerbungen werden fünf Acts für „5 × 1250 Sekunden Paderborn – der Libori-Auftakt am Kulturbrunnen" ausgewählt.
Zeigt, wie Paderborn klingt!

Aus Leerstand wird Leben

Ehemaliges Baumarktgelände startet in eine neue Zukunft





Ein neuer Freizeitspaß kommt nach Paderborn: Kartfahren durch interaktive Erlebniswelten. Fotos: Battlekart

Paderborn. Auf dem ehemaligen Baumarktgelände an der Marienloher Straße beginnt die Entwicklung eines neuen Wirtschafts- und Freizeitzentrums. Hier soll in den kommenden Jahren ein multifunktionaler Standort für Freizeit, Sport, Handwerk, Dienstleistungen und ergänzende Einzelhandelsangebote entstehen. Den ersten Baustein für diese Entwicklung bildet ein rund 3.500 Quadratmeter großes Erlebnis- und Freizeitcenter mit einer BattleKart-Anlage als Herzstück. Der Bauantrag für das Projekt ist jetzt eingereicht worden. Die Eröffnung ist für das Frühjahr 2028 geplant.
Mit rund 10.000 Quadratmetern Bestandsfläche und etwa 270 Stellplätzen verfügt das Areal über ideale Voraussetzungen für eine umfassende Neuausrichtung. Ziel ist es, den Standort Schritt für Schritt mit neuem Leben zu füllen und einen attraktiven Anlaufpunkt für Besucher, Unternehmen, Kunden und Beschäftigte zu schaffen.

Neue Freizeitattraktion für Paderborn

Den Auftakt bildet der Neubau einer Halle für eine moderne BattleKart-Anlage mit angeschlossenem Entertainment- und Eventcenter. Die auf dem ehemaligen Hornbach-Gelände vorhandenen Bestandsgebäude eignen sich aufgrund ihrer inneren Tragwerkstruktur nicht für den Betrieb einer BattleKart-Bahn, die eine stützenfreie Bewegungsfläche benötigt. Deshalb ist ein Neubau vorgesehen, der optimal auf die Anforderungen des innovativen Konzepts zugeschnitten wird. Ergänzend entsteht ein zweigeschossiger Event- und Erlebnisbereich mit modernen digitalen Unterhaltungsangeboten, gastronomischen Einrichtungen sowie flexibel nutzbaren Räumen für Firmenveranstaltungen, Feiern und Events.
Mit BattleKart soll eine der derzeit innovativsten Indoor-Freizeitattraktionen Europas nach Paderborn kommen. Das Konzept verbindet Elektrokarts mit interaktiven, digital auf den Hallenboden projizierten Spielwelten. Die Fahrer bewegen sich dabei nicht auf einer klassischen Kartbahn, sondern durch virtuelle Erlebnislandschaften, in denen Rennen, Geschicklichkeitsspiele und Teamchallenges zu einem völlig neuen Freizeiterlebnis verschmelzen.

Weitreichende Perspektiven

Die Wiederbelebung des ehemaligen Baumarktgeländes reicht jedoch weit über den Freizeitbereich hinaus. Die Initiatoren verfolgen die Vision eines vielseitigen Standortes, an dem Freizeit, Wirtschaft und Dienstleistungen eng miteinander verzahnt werden. Vorgesehen ist ein ausgewogener Nutzungsmix aus Freizeit- und Sportangeboten sowie Handwerksbetrieben, Dienstleistungsunternehmen und ergänzenden Einzelhandelsnutzungen innerhalb des vom Einzelhandelskonzept der Stadt gesetzten Rahmens. Die vorhandenen Hallenflächen, die verkehrsgünstige Lage, die hohe Sichtbarkeit sowie die großzügigen Stellplatzkapazitäten schaffen dafür Rahmenbedingungen, die im Stadtgebiet nur noch selten verfügbar sind.
Gleichzeitig soll das Areal durch Gastronomie, Freizeit- und Sportangebote zu einem Ort werden, an dem Menschen nicht nur arbeiten oder einkaufen, sondern sich gerne aufhalten und ihre Freizeit verbringen. Ziel ist ein lebendiges Zentrum mit hoher Aufenthaltsqualität, das Menschen zusammenbringt und neue Anziehungskraft für die gesamte Region entwickelt. „Wir schaffen hier keine einzelne Freizeiteinrichtung, sondern einen vielseitigen Standort mit unterschiedlichen Angeboten und Zielgruppen. Die BattleKart-Anlage ist der erste Baustein einer Entwicklung, die langfristig Arbeitsplätze schafft, Investitionen anzieht und einem lange ungenutzten Areal neues Leben verleiht", lassen die Initiatoren verlauten.
Erste Rückbauarbeiten haben bereits begonnen. Nicht mehr benötigte Gebäudeteile werden entfernt, um Flächen für die nächste Entwicklungsstufe freizumachen. Schritt für Schritt soll so an der Marienloher Straße ein modernes Zentrum entstehen, das Freizeit, Wirtschaft und Dienstleistungen miteinander verbindet und neue Impulse für Paderborn und die Region setzt.









Sonnenschutz und Beschattung

Görmann
Metallbau
Seit 1996 Ideen aus Alu-Glas-Stahl

* Modellabhängig:

400€	500€	600€
Cashback: mx 990	Cashback: mx 5010	Cashback: mx pergola classic/cubic/style

Spätsommer Deal

für Markisen Träume 2027!

Offizieller Fachpartner von: markilux



Metallbau Görmann GmbH & Co. KG

Sebastianstr. 8
33184 Altenbeken-Schwaney

05255 216 98 0
info@goermann.com

Jetzt beraten lassen!
www.goermann.com



Rollladen
Sebastian Rose & Jörg Feuchthofen GbR
05252 81317
Reparatur
Modernisierung
Fertigung
Gewerbepark 18 * 33189 Schlangen
www.rollladen-schlangen.de

Wenig Platz, viele Möglichkeiten

So lässt sich auf schmalen Grundstücken der Traum vom Eigenheim verwirklichen



Schmale Grundstücke erfordern viel Kreativität bei der Hausplanung, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Foto: djd/Danwood

Paderborn. Schmale Grundstücke stellen Bauherren vor besondere Herausforderungen. Schließlich will hier jeder Quadratmeter besonders gut genutzt werden. Oft sind die Möglichkeiten bei der Grundrissplanung eingeschränkt, Räume können nicht beliebig nebeneinander angeordnet werden und Abstände zu den Grundstücksgrenzen müssen berücksichtigt werden. Dennoch bedeutet ein schmales Grundstück nicht automatisch, dass man auf Wohnqualität verzichten muss.

In die Länge gedacht

Mit einer durchdachten Architektur lassen sich auch auf einer schmalen Grundfläche komfortable und individuelle Häuser verwirklichen. Eine Möglichkeit besteht darin, das Haus in die Länge zu entwickeln. Statt möglichst viele Räume nebeneinander anzuordnen, werden die Räume hintereinander organisiert. Bewährt haben sich kompakte Grundrisse, offene Wohnbereiche und multifunktionale Räume. Ein Arbeitszimmer kann beispielsweise so geplant werden, dass es bei Bedarf auch als Gästezimmer genutzt werden kann. Bei schmalen Häusern sollte die Tageslichtplanung von Anfang an Bestandteil des Entwurfs sein. Große Fenster an der Vorder- und Rückseite können die Räume mit Licht versorgen. Je nach Grundstückssituation können zusätzlich Dachflächenfenster, Oberlichter oder großzügige Verglasungen im Obergeschoss genutzt werden. Große Fenster, Terrassentüren oder gezielt gesetzte Verglasungen sorgen dafür, dass sich der Garten optisch bis ins Haus verlängert. Eine kleine Außenfläche kann dadurch deutlich großzügiger wirken.

Schlankes Raumwunder

Ein Beispiel für den Neubau auf einem schmalen Grundstück ist das Haus Point 159 von Danwood mit insgesamt fünf Schlafzimmern. Nicht nur das Angebot an Zimmern ist für ein nur 8,50 Meter breites Haus üppig. Es bietet zudem Annehmlichkeiten wie eine zehn Quadratmeter große Ankleide neben dem Elternschlafzimmer. Für alle Räume im Obergeschoss ist das geräumige Badezimmer zugänglich. Mit Dusche, Badewanne und Doppelwaschtisch ausgestattet, bietet es genügend Raum für die tägliche Morgenroutine. In der Rushhour können die Familienmitglieder auf das Gästebad im Erdgeschoss ausweichen. Das Haus ist für eine Familie mit drei Kindern geeignet und bietet in diesem Fall sogar noch ein Arbeits- oder Gästezimmer im Erdgeschoss. Alternativ findet hier sich hier Platz für ein viertes Kinderzimmer. Unter www.danwood.de etwa gibt es mehr Details sowie eine Kontaktmöglichkeit. Alle Räume in Erd- und Obergeschoss gruppieren sich um eine gerade Treppe. So gelangt man vom giebelseitigen Eingang über die Diele in die helle Küche, an die sich offen der Wohn- und Essbereich mit Panoramafenster und einem Sitzfenster anschließt. Tageslicht von drei Seiten erhellt diesen Raum. (djd)

Wenn die Schatten länger werden

Wie sicher ist mein Zuhause für die dunkle Jahreszeit gerüstet?

Bad Lippspringe. Mit Beginn der dunklen Jahreszeit ist es sinnvoll, den Schutz des eigenen Zuhauses mit einem Sicherheits-Check zu überprüfen. So lässt sich feststellen, ob es Schwachstellen gibt und wo sich die Sicherheit mit überschaubarem Aufwand verbessern lässt. Ein Check beginnt am besten mit einem Rundgang außen, um Haustür, Nebeneingänge, Fenster, Terrassen- und Kellertüren sowie Garage und Nebenräume zu kontrollieren. Wenn Unsicherheiten bestehen, sollten Fachbetriebe wie die Autorisierten Telenot-Stützpunkte hinzugezogen werden. Unter www.telenot.com gibt es dazu mehr Infos und eine Fachbetriebssuche. Ist bereits eine Alarm- oder Gefahrenmeldeanlage vorhanden, kann der Fachmann auch deren Komponenten überprüfen und die Technik auf den neuesten Stand bringen.

7 Checks, die das Zuhause sicherer machen

1. Haustür: Sitzt das Schloss fest? Schließt die Tür zuverlässig? Sind Beschläge, Zylinder und Verriegelung noch up to date?

2. Fenster und Terrassentüren: Leicht erreichbare Fenster und Türen kontrollieren – im Erdgeschoss, an Balkon, Terrasse und wenig einsehbaren Stellen.

3. Kellerfenster und -türen, Nebeneingänge: Diese Zugänge werden oft übersehen. Deshalb einmal bewusst rund ums Haus gehen.

4. Licht: Bewegungsmelder können dunkle Bereiche an Hauseingang, Wegen, Hof und anderen kritischen Bereichen ausleuchten.

5. Sicherheitstechnik: Funktionieren Alarmanlage, Bewegungsmelder, Öffnungs- und andere Melder zuverlässig? Gibt es Fehlermeldungen?

6. Batterien und Akkus: Lade- oder Batteriestatus checken und gegebenenfalls wechseln lassen.

7. Fachmann fragen: Ein Sicherheits-Check zum Beispiel durch einen Autorisierten Telenot-Stützpunkt schafft Klarheit. Adressen: www.telenot.com.

Nachhaltiger Schutz fürs Eigenheim

Paderborn. Wer eine neue Heizung, hochwertige Fenster oder eine Photovoltaikanlage anschafft, denkt meist in Jahrzehnten. Auch eine Alarmanlage ist eine Investition, die langfristig Sicherheit bieten soll. Umso wichtiger ist es, beim Kauf nicht nur auf den Anschaffungspreis zu schauen. Hochwertige Sicherheitstechnik sollte über viele Jahre zuverlässig arbeiten, sich an veränderte Anforderungen anpassen und weiterentwickeln lassen. Dank ihres modularen Aufbaus, der Anschlussmöglichkeiten über Verdrahtung oder Funktechnik und der hohen Kompatibilität erfüllt etwa die Gefahrenmeldezentrale hiplex von Telenot diese Anforderungen. Auf www.telenot.com gibt es Infos zu modernen Sicherheitskonzepten und Adressen autorisierter Fachbetriebe für Beratung, Planung und Umsetzung von Sicherheitssystemen.

Bewährt auf Reisen. Perfekt für Zuhause.

Froli

Made in Germany!

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

Bettsysteme für unterwegs.



Bettsysteme für Zuhause.



Ausgezeichnet schlafen!

★★★★★
Tausende zufriedene Kunden schlafen unterwegs auf Froli Bettsystemen.

BESTE MARKEN 2026
1. PLATZ
Froli Polster und Bettsysteme
pro mobil

Jetzt persönlichen Termin vereinbaren!

Beratung nur nach telefonischer Absprache.

Tel. 05207-9500-0

Liemker Str. 27
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

www.froli.com/shop
froli@froli.com

Wir suchen Verstärkung!

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

Bewirb dich jetzt bei uns:
bewerbung@froli.com
www.froli.com/karriere

Immobilien-Café

WAS IST MEINE IMMOBILIE WERT?

Einfach vorbeikommen und eine **kostenfreie, unverbindliche Werteinschätzung** Ihrer Immobilie erhalten.
Kaffee inklusive! Ich freue mich auf Sie!

Niklas Dahlhaus
05251 288 690-8

Bringen Sie gerne Informationen zu Wohnfläche, Grundstück, Baujahr, letzten Modernisierungen und ggf. zur mtl. Kaltmiete mit.



Mittwoch
04.11.2026
von
10-12 Uhr

thater | paderborn
IMMOBILIEN

thater IMMOBILIEN GmbH
Grube 12 | 33098 Paderborn
05251 288 690-0
info@thater-immobilien.de

Baumesse Paderborn 2026 war ein voller Erfolg:

So genial war das Wochenende auf dem Schützenhof!

Paderborn. Drei Tage lang drehte sich im Paderborner Schützenhof alles rund um die Themen Bauen, Sanieren, Wohnen und Energiesparen. Vom 9. bis 11. Oktober 2026 nutzten 15.105 Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, sich auf dem erweiterten Messeareal bei den rund 140 Ausstellern über aktuelle Trends und Angebote zu informieren. Durch den Ausbau von Halle 6 stand den Gästen in diesem Jahr noch mehr Ausstellungsfläche mit rund 20 zusätzlichen Anbietern zur Verfügung, was für ein vielfältiges Messeangebot und durchgehend gut gefüllte Gänge im Schützenhof sowie im Außengelände sorgte.

Bauelemente, Einrichtung und regionale Vielfalt im Fokus

Dass der vergrößerte Rahmen beim Publikum hervorragend ankam, zeigte sich am starken Interesse an den Ständen: Einen besonders ausgeprägten Schwerpunkt bildete 2026 der Bereich Bauelemente mit einer riesigen Auswahl an hochwertigen Fenstern, Türen und modernen Terrassenüberdachungen.

Zudem bereicherten namhafte regionale Schwergewichte aus dem Möbel- und Einrichtungssektor die Leistungsschau mit frischen Ideen für das eigene Zuhause.

Auch seitens der Kommunalpolitik erhielt die Messe volle Unterstützung: Paderborns Bürgermeister Stefan-Oliver Strate hatte die Schirmherrschaft für die zweite Ausgabe übernommen und hob damit den hohen Stellenwert der Veranstaltung für die regionale Wirtschaft hervor.

Energiewende und verlässliche Partner im Mittelpunkt

Ein zentraler Anziehungspunkt der Messe war erneut das Zukunftsthema Energie. Als bewährter Premium-Partner präsentierte sich wieder die Dalmann Group mit einem eindrucksvollen Messeauftritt. Zusammen mit zahlreichen Fachfirmen und unabhängigen Energieberatern erhielten die Besucher umfassende Antworten zu Photovoltaikanlagen, modernen Wärmepumpen, effizienter Dämmung und zukunftssicherer Heiztechnik.

Flankierend dazu bot das kostenfreie Fachvortragsprogramm an allen drei Messetagen praxisnahes Expertenwissen zu aktuellen Fragestellungen rund um Bau, Sanierung und energetische Modernisierung.

Hohe Zufriedenheit bei Ausstellern und Besuchern

Projektleiter Vincent Rehermann zog eine rundum positive Bilanz für die Baumesse Paderborn 2026: „Die Entscheidung, das Gelände durch die Erweiterung der Halle 6 zu vergrößern, habe sich bezahlt gemacht. Die hohe Beratungsqualität an den Ständen, die vielen konkreten Projektanfragen der Besucher sowie die durchweg positive Rückmeldung der Aussteller unterstreichen den Erfolg des Messekonzepts."

Gastronomie, Gewinnspielfieber und Ausblick

Für die nötige Stärkung und entspannte Pausen während des Rundgangs war durch das vielfältige Gastronomieangebot vor Ort im Schützenhof gesorgt.

Ein Publikumsmagnet blieb auch das traditionelle Baumesse-Gewinnspiel: Tausende Besucher nutzten die Chance und warfen ihre Teilnahmekarten in die Losbox, um sich die Aussicht auf den diesjährigen Hauptgewinn der Saison zu sichern: einen nagelneuen Mitsubishi ASX im Wert von über 25.000 Euro!

Die nächste Baumesse Paderborn findet statt von Freitag bis Sonntag, 8. bis 10. Oktober 2027.

Nähere Informationen finden Sie unter folgendem Link.

www.baumesse.de/paderborn



TuRa Elsen blickt auf ein erfolgreiches Vereinsjahr zurück

Jahreshauptversammlung 2026



Sportlerinnen und Sportler der Inklusionsabteilung

Elsen. Am 18. September versammelten sich zahlreiche Mitglieder, Ehrengäste, Vorstandsmitglieder und Vertreter der verschiedenen Abteilungen der TuRa Elsen 1894/1911 e. V. zur diesjährigen Jahreshauptversammlung im Bürgerhaus Elsen.

Sascha Wiczynski, langjähriges Vorstandsmitglied des Fördervereins Special Olympics Paderborn e. V., erö/nete die Veranstaltung mit einer Rede, in der er die gesellschaftliche Bedeutung des Sports und den unverzichtbaren Einsatz vieler Ehrenamtlicher hervorhob.

Im Anschluss stellte sich der neue Sportmanager der TuRa Elsen, Max Riemenschneider, vor. Er blickte auf das vergangene Vereinsjahr zurück und informierte über aktuelle Projekte und Fördermöglichkeiten.

Beim anschließenden Jahresrückblick präsentierten die Abteilungsleitungen die wichtigsten Meilensteine, Erfolge und Highlights aus ihren jeweiligen Sportbereichen. Dabei wurde einmal mehr deutlich, wie vielfältig das sportliche Leben bei der TuRa Elsen ist.

Ein besonders emotionaler Höhepunkt waren die traditionellen Ehrungen. Zahlreiche Mitglieder wurden für ihre langjährige Vereinszugehörigkeit und ihr besonderes Engagement ausgezeichnet. Besonderen Applaus erhielten die jungen Athletinnen und Athleten der Badmintonabteilung für ihre herausragenden sportlichen Leistungen. Auch die Sportlerinnen und Sportler der Inklusionsabteilung wurden für ihre Erfolge bei den Special Olympics Nationalen Spielen m Saarland geehrt.

Nach dem Kassenbericht für das Geschäftsjahr 2025 und der Entlastung des Vorstands standen die turnusmäßigen Wahlen auf der Tagesordnung. Christelle Lindhauer (Ö/entlichkeitsarbeit)) wurde in ihren Amt im geschäftsführenden Vorstand bestätigt. Adrian Jagusch wurde einstimmig zum neuen Finanzvorstand der TuRa Elsen gewählt.

Ein Thema zog sich wie ein roter Faden durch die Beiträge des Abends: die Bedeutung des Ehrenamts und der Wunsch nach mehr Unterstützung und Wertschätzung für diejenigen, die sich mit viel Herzblut für den Sport und das Vereinsleben einsetzen. Gleichzeitig wurde dazu aufgerufen, weitere engagierte Menschen für die Mitarbeit im geschäftsführenden Vorstand zu gewinnen, um die Zukunft der TuRa Elsen gemeinsam zu gestalten.

Für eine unterhaltsame Auflockerung sorgten zwei tänzerische Darbietungen der Tanzabteilung, die mit viel Applaus belohnt wurden. Im Anschluss nutzten die Gäste die Gelegenheit, den Abend in geselliger Runde ausklingen zu lassen oder sich bei einer Partie Tischtennis sportlich miteinander zu messen.

Die Jahreshauptversammlung machte einmal mehr deutlich, was die TuRa Elsen auszeichnet: sportliche Vielfalt, gemeinschaftliches Engagement und Menschen, die den Verein mit Leben füllen. Damit diese Erfolgsgeschichte weitergeschrieben werden kann, bleibt die Unterstützung durch Ehrenamtliche ein entscheidender Baustein für die Zukunft des Vereins.

Info über alte und neue Verkehrsregeln:

Alte Hasen – neue Regeln

Schloß Neuhaus.*Am 28. Oktober lädt der AWO-Treffpunkt in Schloß Neuhaus, Schloßstraße 4, in Kooperation mit der Verkehrssicherheitsberatung der Polizei Paderborn ab 14.00 Uhr zu einem Informations- und Austauschgespräch ein. Bei dieser Veranstaltung werden neue Verkehrsregeln vorgestellt und alte Regeln aufgefrischt. Außerdem besteht hier die Möglichkeit, individuelle Fragen zum Verkehr direkt mit den Polizeibeamten vor Ort zu besprechen. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen erbeten an leo@awo-paderborn.de oder unter 05251/2906615.



Adieu, Herbstblues

Damit lässt sich die Produktion von Glückshormonen ankurbeln



Foto: djd/Hübner/fizkes - stock.adobe.com

Bad Lippspringe. Morgens im Dunkeln zur Arbeit, dämmrige Tage bei künstlichem Licht und Sonnenuntergang schon am Nachmittag: Mit den kürzer werdenden Tagen schleicht sich oft der Herbstblues wieder an und legt sich wie Nebelschleier über die Seele. Denn wenn weniger Tageslicht ins Auge fällt, schüttet unser Körper mehr vom Schlafhormon Melatonin aus, das uns müde und antriebsarm macht. Dagegen nimmt die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin bei Lichtmangel ab.

Serotonin und Dopamin heben die Stimmung

Serotonin ist für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig, vor allem, wenn es draußen grau, kalt und nass ist. Es trägt zum emotionalen Gleichgewicht bei, bringt uns in Balance, stärkt den Antrieb und baut Resilienz gegen Stress auf. Sein „bester Freund" ist der Neurotransmitter Dopamin – ein Stimmungs-Booster, der Freude und Euphorie erzeugt und ausgeschüttet wird, wenn wir ein Ziel erreichen. Ein gutes Mittel gegen den Herbstblues ist deshalb, die Produktion dieser Glückshormone anzukurbeln.

Mehr Glückshormone durch gezielte Ernährung

Dabei spielt unter anderem die Ernährung eine Rolle – Informationen dazu gibt es beispielsweise im Ratgeber unter www.huebner-vital.com. So dient die Aminosäure L-Tyrosin als Baustein für die Produktion von Dopamin. Sie ist in vielen proteinreichen Lebensmitteln enthalten und wird vor allem angewandt, um Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern. Unterstützt wird L-Tyrosin von der Heilpflanze Rhodiola, besser bekannt als Rosenwurz, die den Dopaminabbau bremsen soll. Für das Serotonin ist die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan eine wichtige Vorstufe. Sie gilt als natürliches Antidepressivum und wird im zentralen Nervensystem schrittweise in Serotonin und teilweise in Melatonin umgewandelt. Als pflanzlicher Unterstützer von L-Tryptophan fungiert das kostbare Gewürz Safran, das nicht nur geschmacklich die Stimmung verbessern kann. Kombiniert finden sich diese Inhaltsstoffe etwa in der Nahrungsergänzung hübner Gute Laune, ergänzt durch Vitamin B6, das zur normalen psychischen Funktion beiträgt.

Besser drauf mit Tageslicht und Bewegung

Aber nicht nur die Ernährung kann den Herbstblues ausbremsen. Auch Tageslicht und Bewegung kurbeln die Produktion von Glückshormonen an. Man sollte also in der dunklen Jahreszeit jede Gelegenheit nutzen, Licht zu tanken, zum Beispiel bei einem Spaziergang in der Mittagspause. Regelmäßiger Sport sorgt für noch mehr gute Laune. Denn durch Bewegung werden nicht nur Dopamin und Serotonin freigesetzt, sondern auch Stresshormone abgebaut. Sport an der frischen Luft ist deshalb ideal gegen Stimmungsschwankungen.



MAKULADEGENERATION, GLAUKOM UND MEHR

SEHKRAFT VERBESSERN – LEBENSQUALITÄT BEWAHREN

Ganzheitliche Unterstützung bei schwerem Augenerkrankungen

Diagnosen wie Makuladegeneration, Glaukom, Retinitis pigmentosa, Trockene Augen und andere schwere Augenerkrankungen können bis heute in der wissenschaftlich traditionellen Medizin weder ursächlich behandelt noch geheilt werden.

Viele Augenerkrankungen führen unbe- handelt oft zur dramatischen Verschlech- terung der Sehkraft bis hin zur Erblindung.

Um dem entgegenzuwirken ist es wichtig, die **Krankheitsursachen zu erkennen** und mit modernen Augentherapien der Natur- heilkunde **zu behandeln.**

Genau darauf hat sich das Team in den Zentren für ganzheitliche Augenheilkun- de spezialisiert. „Jeder Patient hat eine **individuelle Krankengeschichte,** die wir mit alternativem **ganzheitlichen Konzept** therapieren",sagt der Heilpraktiker und med. Leiter der Ocusanis Zentren, A. Haeusler.

Informieren Sie sich über die Erfolge der ganzheitlichen Augenheilkunde!



Wir stehen für ...

» **30 Jahre Erfahrung und Spezialisierung** im Bereich der ganzheitlichen Augenheilkunde

» **Innovative** Therapieansätze wie **Augenakupunktur nach Prof. Dr. Boel,** Stirnakupunktur, ECIWO, naturheilkundliche Begleittherapien sowie Behandlung der ursächlichen Faktoren im Gesamtorganismus

OCUSANIS
Zentrum für ganzheitliche Augenheilkunde

OCUSANIS-ZENTRUM
FÜR GANZHEITLICHE AUGENHEILKUNDE

Praxis Bünde
Bahnhofstr. 53B
32257 Bünde
Telefon:
05223. 15747
www.ocusanis.de
info@ocusanis.de

Praxis Salzkotten
An der Burg 3
33154 Salzkotten
Telefon:
05258. 9383830
Med. Leitung: HP
Andreas Haeusler



Fit und gesund dank gutem Schlaf

Paderborn. Herbst und Winter sind die Hochzeiten für Grippe und Erkältungskrankheiten. In dieser Phase ist ein funktionierendes Immunsystem daher besonders wichtig. Und damit auch alle Maßnahmen, die das eigene Immunsystem stärken.

Der Schlafqualität kommt in dieser Zeit eine besondere Bedeutung zu. Denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass guter Schlaf die Immunabwehr des Körpers stärkt und so vor Erkrankungen schützt. Das ist gerade in der dunklen Jahreshälfte hilfreich, um Infektionen abzuwehren. Investitionen in guten Schlaf sind also sinnvoll angelegtes Geld.

Zudem ist belegt, dass man nach einer schlechten Nacht weniger konzentriert und leistungsfähig ist. Vor allem Spitzensportler arbeiten daher verstärkt an der Optimierung ihres Schlafes und auch Führungskräfte in der Wirtschaft lassen sich zunehmend von Schlafexperten beraten. Ebenso richten immer mehr Unternehmen im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements regelmäßige Informationsveranstaltungen zu Schlafthemen aus.



Foto: Spessarttraum/akz-o

Schlechter Schlaf stört außerdem die innere Uhr des Menschen. Leber, Fettzellen und Muskeln geraten dann aus dem Takt, der Tag-Nacht-Rhythmus wird gestört. Dies kann zu Gewichtszunahme, veränderte Hormonlevel, erhöhtem Blutdruck und psychischer Instabilität führen.

Nicht zu vergessen: Auch das eigene Aussehen wird durch die Qualität des Nachtschlafs beeinflusst. Wer regelmäßig schlecht oder zu kurz schläft, dem sieht man dies schnell an. Falten und graue Haut sind dann die Regel. Man sieht dann schnell fünf Jahre älter aus, behaupten Dermatologen.

Das heißt: Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Zumindest die Problemquelle „schlechtes Bett“ lässt sich leicht beheben. Hierzu hilft meist ein Besuch im nächsten Bettenfachgeschäft. Dort trifft man auf speziell ausgebildete Fachleute für guten Schlaf und richtiges Liegen. Auf Wunsch machen viele Schlafberater auch Hausbesuche und können dadurch schnell Defizite rund ums Bett erkennen. Einige Bettenhäuser haben sogar eine Zusatz-Qualifizierung, um Kunden mit Schlafproblemen passende Hilfsangebote zu vermitteln. Weitere Informationen im Internet unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de. (akz-o)

Klinik für Kardiologie und Rhythmologie ist kreisweit erste Brustschmerz-Einheit

Paderborn. Akute Brustschmerzen können viele unterschiedliche Ursachen haben. Umso wichtiger ist es, schnell zu erkennen, ob ein akuter Infarkt dahintersteckt. Die Klinik für Kardiologie und Rhythmologie des Christlichen Klinikums Paderborn (CKP) unter der Leitung von Chefärztin PD Dr. Elif Kaya wurde jetzt als Brustschmerz-Einheit, Chest Pain Unit (CPU), zertifiziert. Das Zertifikat wird nach intensiver Prüfung aller Abläufe in der gesamten Klinik von Auditoren der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) erteilt. Die CPU im Christlichen Klinikum ist kreisweit die einzige Brustschmerz-Einheit.

Patientinnen und Patienten mit unklaren, akuten Brustschmerzen profitieren von standardisierten diagnostischen und therapeutischen Abläufen, die eine schnelle medizinische Einschätzung und Behandlung ermöglichen.

Chefärztin Elif Kaya ist stolz auf die Auszeichnung ihrer Klinik: „Für Menschen mit plötzlich auftretenden Brustschmerzen ist die Situation häufig mit großer Unsicherheit verbunden. Umso wichtiger ist es, dass die Schmerzen unverzüglich und kompetent eingeschätzt werden. Als zertifizierte Chest Pain Unit gehen wir bei einem Herzinfarkt oder einer anderen lebensbedrohlichen Erkrankung nach klar definierten Standards vor. In Kooperation mit meinen Kollegen aus der Notfallmedizin, Radiologie, Gefäßmedizin und Anästhesie durchlaufen die Patienten einen geprüften Pfad.“

Wer mit Brustschmerzen ins Krankenhaus kommt oder von der Rettungsleitstelle als Brustschmerz-Patient angemeldet wird, wird gezielt befragt und untersucht. Zudem werden Blutproben entnommen und ein EKG durchgeführt. Ein Kardiologe klärt, ob tatsächlich eine Erkrankung des Herzens hinter den Beschwerden steckt.

Kaya: „Brustschmerzen können auch andere Ursachen haben, beispielsweise ein Magengeschwür oder muskuläre Fehlfunktionen. Besteht der Verdacht auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, muss möglichst schnell zwischen verschiedenen Krankheitsbildern unterschieden werden.“

Das schnelle Erkennen eines akuten Herzinfarkts sei dabei genauso wichtig wie das Diagnostizieren eines so genannten ST-Streckenhebungsinfarkts (STEMI), der durch einen zumindest vorübergehenden vollständigen Verschluss eines Herzkranzgefäßes verursacht wird. „Wird ein STEMI festgestellt, wird der Patient unmittelbar in das Herzkatheterlabor gebracht. Dort öffnen wir das verschlossene Herzkranzgefäß“, sagt Kaya. Mit einem Stent wird die Engstelle geweitet und stabilisiert.

Neben dem STEMI gehören die instabile Angina Pectoris und der Nicht-ST-Streckenhebungsinfarkt (NSTEMI) zum Spektrum des akuten Koronarsyndroms. Für die Unterscheidung dieser Krankheitsbilder spielen Laborwerte und das EKG eine wichtige Rolle, denn sie sind Anhaltspunkt für einen Herzmuskelschaden.

Für die verschiedenen Formen des akuten Koronarsyndroms stehen in der CPU spezielle, standardisierte Diagnose- und Therapiepfade zur Verfügung. „Bei Brustschmerzen geht es nicht ausschließlich darum, einen Herzinfarkt zu erkennen. Andere, potenziell lebensbedrohliche Erkrankungen, werden möglichst schnell ausgeschlossen beziehungsweise diagnostiziert“, erklärt Kaya. Dazu gehören insbesondere ein Einriss der großen Körperschlagader (Aortendissektion) oder die Lungenarterienembolie. Auch diese Erkrankungen erfordern ein rasches, jeweils unterschiedliches Vorgehen.

Wir möchten gerne den vollausgestatteten Friseursalon ab dem 01.01.2027 neu zu besten Konditionen vermieten

Seniorencentrum St. Johannes

Nah am Menschen



- 15 Tagespflegeplätze
- Vollstationäre; Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Betreutes Wohnen

Seniorencentrum St. Johannes
Am Pastorat 2-14
33758 Schloß Holte Stukenbrock
Telefon (05207) 91733-5
www.st-johannes-stukenbrock.de

Caritas
SENIORENCENTRUM ST. JOHANNES



Gemeinsam für den Impfschutz: Kreis Paderborn startet gemeinsames Projekt

Öffentliche Impfaktion zum verkaufsoffenen Sonntag am Sonntag, 25. Oktober, in Paderborn

Kreis Paderborn. Unter dem Motto „Mittendrin statt nur dabei: Dank Impfung“ starten das Praxisnetz Paderborn, die Ärztekammer Westfalen-Lippe, die Apotheken im Kreis Paderborn und der Kreis Paderborn eine gemeinsame Impfaktion. Über zwei Wochen werben die Partner dafür, den eigenen Impfstatus zu überprüfen und die Grippeschutzimpfung für die Herbst- und Wintersaison in den Blick zu nehmen.

Während bei Kindern der Impfstatus häufig regelmäßig kontrolliert wird, gerät die Überprüfung des eigenen Impfschutzes im Erwachsenenalter leichter aus dem Blick. Impfungen und notwendige Auffrischungen sollten deshalb auch später im Leben regelmäßig thematisiert und überprüft werden. Die aktuelle Grippeschutzimpfung bietet dabei einen Anlass, sich wieder mit dem eigenen Impfstatus zu beschäftigen.

„Gesundheitsvorsorge gelingt besonders gut, wenn wir gemeinsam an einem Strang ziehen. Mit dieser Aktion bringen wir die verschiedenen Akteure zusammen und möchten möglichst viele Menschen im Kreis Paderborn erreichen“, sagt Landrat Christoph Rüther.

Die Initiative setzt auf Zusammenarbeit und wohnortnahe Angebote. Bürgerinnen und Bürger können sich in teilnehmenden Arztpraxen und Apotheken informieren und beraten lassen. Die Aktion soll dazu anregen, den Impfpass wieder einmal hervorzuholen und auch empfohlene Auffrischungsimpfungen zu überprüfen.

„Im Alltag gerät der eigene Impfstatus schnell aus dem Blick. Wir möchten die Menschen ermutigen, ihren Impfschutz überprüfen zu lassen und offene Fragen mit ihrer Arztpraxis oder Apotheke zu besprechen. Dass Praxen, Apotheken, Ärztekammer und Kreis gemeinsam für dieses Thema werben, ist ein wichtiges Zeichen“, so Dr. Thomas Bandorski, Allgemeinmediziner aus Bad Wünnenberg und 2. Vorsitzender des Praxisnetzes.

Gerade der Herbst und Winter sind geprägt von vielen Begegnungen: Weihnachtsmärkte, Familienfeiern, Konzerte und anderen Veranstaltungen. Ein aktueller Impfschutz kann dazu beitragen, diese gemeinsamen Momente möglichst unbeschwert zu erleben.

Höhepunkt und Abschluss der Aktionswochen ist eine öffentliche Impfaktion am Sonntag, 25. Oktober 2026, im Rathaus der Stadt Paderborn. Im Rahmen des verkaufsoffenen Sonntags führen Ärztinnen und Ärzte aus dem Kreisgebiet und dem Praxisnetz Paderborn vor Ort Grippeschutzimpfungen durch. Geimpft wird von 12 bis 15 Uhr, eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Nötig sind nur der Impfpass und die Versichertenkarte. So lässt sich der Einkaufsbummel mit einem Angebot zur Gesundheitsvorsorge verbinden.

Weitere Informationen zu teilnehmenden Praxen, Apotheken und den konkreten Impfangeboten sind hier zu finden: www.praxisnetz-pb.de/impfen.



Vollstationäre Pflege

Pauline von Mallinckrodt
Paderborn Pflege + Wohnen
Mallinckrodtstr. 9 I 05251 28444710

St. Elisabeth Paderborn
Pflege + Wohnen
Tegelweg 17 I 05251 150910

Sankt Josef Bad Lippspringe
Pflege + Wohnen
Josefstraße 1 I 0252 96640

Marienheim Salzkotten
Pflege + Wohnen
Paderborner Straße 13 I 05258 9299340

Ambulante Pflege
+ Wohngemeinschaften

VKA Mobile Dienste St. Katharina
Paderborn
Leostraße 7 I 05242 416100

VKA Mobile Dienste St. Katharina
Salzkotten
Paderborner Straße 15 I 05242 416100

VKA Wohngemeinschaft St. Klara
Paderborn
Leostraße 7 I 05251 1874104

VKA Wohngemeinschaft St. Klara
Salzkotten
Alte Bleiche 19 I 05258 9299813

Tagespflegen

VKA Tagespflege St. Johannes
Salzkotten
Paderborner Straße 15
05258 9299518

VKA Tagespflege St. Stephanus
Paderborn
Arndtstraße 13 I 05251 1874104

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

EVENTS –
Veranstaltungskalender



DONNERSTAG 22. OKTOBER
BAD LIPPSPRINGE
09:00 Uh Kürbisfestival, Gartenschau

PADERBORN
14:00 Uhr HERBSTLIBORI
16:15 Uhr Vortrag Sara Nuru: Gewinn oder Gewissen - Wie wirtschaftliches Handeln gesellschaftliche Veränderung schaffen kann, Hörsaal L1, Uni PB
16:30 Uhr Familienführung in der Ausstellung "Johanna Reich: Élthyris - Der Klang des Ungesagten". Reithalle im Schloßpark 12
17:00 Uhr Workshop: Kommunalpolitik für dich und mich, Anmeldung: 05251/2906615, AWO-Leo
18:00 Uh Angelschein machen in Paderborn, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64
19:00 Uh Guitarrissimo Nr. 9 – Don Ross, Deelenhaus
20:00 Uhr Poesie Hafen - offene Lesebühne, Globetrotter

FREITAG 23. OKTOBER
BAD LIPPSPRINGE
07:00 Uhr Wochenmarkt, Rathaus
09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau
14:00 Uhr Boule für Jedermann, Arminiuspark
19:30 Uhr Film „Der Klang der Stradivari“, Odins Filmtheater im Lippe-Institut

BAD WÜNNENBERG
19:30 Uhr Thriller Lesung, Gänsehaut im Doppelpack, KulturScheune 1a, Fürstenberg

PADERBORN
14:00 Uhr HERBSTLIBORI
16:00 Uhr Kinderworkshop „Kunst & Technik“, Kunstmuseum im Marstall
18:00 Uhr Akustik Quersession. Gemeinsam musizieren! Schule für Musik e.V., Querweg 24
19:00 Uhr Big-Band-Konzert: „Sunday Revival Orchestra“, Anmeldung: 05251/2906615, AWO Leo
19:30 Uhr True Collins – Phil Collins & Genesis Tribute Show, Paderhalle
20:00 Uhr „JEEPS“ vom TabeaTheater, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64
20:00 Uhr Beschwipste“ Nachtwächter-Tour durch Paderborn, www.walkwithmetours.de

SAMSTAG 24. OKTOBER
BAD LIPPSPRINGE
09:00 Uh Kürbisfestival, Gartenschau
10:30 Uhr Workshop „Abenteuer Vogelwelt – Entdecke die Vögel vor deiner Haustür!“ (7-10 J.), Teilnahme kostenlos, Gartenschau
13:00 Uhr Mobiles Friedhofscafé, Waldfriedhof
14:00 Uhr Öffentl. Führung für Achtsame, Gartenschau
16:00 Uhr Andacht an der Friedenskapelle

PADERBORN
10:00 Uhr 30 Jahre HNF – Ein Tag voller Medienliebe! Eintritt frei. Heinz Nixdorf MuseumsForum
10:00 Uhr PaderPoint – Bogensportmesse Paderborn, Schützenhof
11:00 Uhr Stadtrundgang Paderborn, Info & Anmeldung: Tourist Info
14:00 Uhr HERBSTLIBORI
12:30 Uhr Angelschein machen in Paderborn, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64
14:00 Uhr Herbstlibori
14:00 Uhr Öffentliche Führung: Der Ostfriedhof, VVK unter www.paderborn.de
15:00 Uhr HNF-Familienführung – Mitmachen und Erleben, Heinz Nixdorf MuseumsForum
16:00 Uhr Figurentheater – Auf Herbstlibori ist der Teufel los! Kulturwerkstatt
19:30 Uhr La grande dame – von Olivier Garofalo, Theater PB
20:00 Uhr KARAT, Paderhalle
20:00 Uhr Bernd Gieseking - "Seepferdchen mit sechzig", Amalthea Theater
20:00 Uhr Motorjesus – Streets of Fire Tour Pt. 2, Kulturwerkstatt
20:30 Uhr Nachtwächter –Tour durch Paderborn, Infos: www.walkwithmetours.de
21:00 Uhr Party mit DJ Hightower, Tanzlokal Studio19:30 Uhr A. Hitchcock: The Lodger, 16mm-Stummfilm mit Live-Klavierbegleitung, Studiobühne

SONNTAG 25. OKTOBER
BAD LIPPSPRINGE
09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau
11:00 Uhr Riesenkürbisschnitzen in der Gartenschau

BÜREN
15:00 Uhr Öffentl. Führung „Ideologie und Terror der SS“, Kreismuseum Wewelsburg
16:00 Uhr Führung durch das Schulmuseum, Kleffnerstr. 4

PADERBORN
10:00 Uhr PaderPoint – Bogensportmesse Paderborn, Schützenhof
11:30 Uhr Herbstlibori
12:00 Uhr KunstCampusTag – die besondere Kunstausstellung, L-Gebäude der Uni PB
13:00 Uhr Verkaufsoffener Sonntag zu Herbstlibori, Innenstadt
14:00 Uhr Stadtrundgang Paderborn, Info & Anmeldung: Tourist Info
15:00 Uhr „JEEPS“ vom TabeaTheater, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64
15:00 Uhr Troja! Blinde Passagiere im trojanischen Pferd – von Henner Kallmeyer, Theater PB

MONTAG 26. OKTOBER
BAD LIPPSPRINGE
09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

PADERBORN
18:00 Uhr Montagsakademie – Vortrag Frau Prof. Dr. Judith König, Auditorium Maximum der Theol. Fakultät PB
18:00 Uhr Angelschein machen in Paderborn, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64
18:00 Uhr Meet & Greet – Natasha Korsakova, Boutique Paderborn

DIENSTAG 27. OKTOBER
BAD LIPPSPRINGE
09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau
14:30 Uh Workshop „Abenteuer Vogelwelt – Entdecke die Vögel vor deiner Haustür!“ (7-10 J.), Teilnahme kostenlos, Gartenschau

LICHTENAU
17:00 Uhr Besichtigung ENERCON Training Center Lichtenau , Anmeldung unter 05295 8950

PADERBORN
16:00 Uhr #DigitalDienstag – Alternativen zu TicToc und Instagram …, Stadtbibliothek
18:30 Uhr Wenn Bilder töten: Islamistische Karikaturen und antijüdische christliche Kunst, Kath Bildung, Giersmauer 21
19:00 Uhr Vortrag | Geschichte(n) im HNF: 50 Jahre Apple - Wie ein angebissener Apfel die Welt eroberte, Heinz Nixdorf MuseumsForum
19:30 Uhr Lesung und Diskussion mit Prof. Dr. Rudolph Bauer (Bremen): Gegen. Mobil.Machen. Kulturwerkstatt

MITTWOCH 28. OKTOBER
BAD LIPPSPRINGE
09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau
13:15 Uhr EGV-Wanderung vom Nonnenbusch zum Capellenhof, Abfahrt von Schlangen, Parkplatz Friedhof
19:30 Uhr Film „Der Klang der Stradivari“, Odins Filmtheater im Lippe-Institut

PADERBORN
14:00 Uhr Alte Hasen - neue Regeln im Straßenverkehr, Anmeldung: leo@awo-paderborn.de, AWO-Begegnungsstätte Schloß Neuhaus
18:15 Uhr Silent Book Club, Stadtbibliothek
19:30 Uhr The English Drama Group UPB presents Bram Stoker’s Dracula in englischer Sprache, Studiobühne
19:30 Uhr Storytelling Piano mit Dennis Alexander Volk, Paderhalle

DONNERSTAG 29. OKTOBER
BAD LIPPSPRINGE
09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau
17:00 Uhr Gruselspaziergang in der Gartenschau

HÖVELHOF
19:00 Uhr TanzZeit – Rock und Pop der 70er & 80er, Hotel Victoria

PADERBORN
10:00 Uhr E-Bike-Fahrsicherheitstraining, Anmeldung 05251/ 2906615, AWO-Leo
12:00 Uhr BookNook gestalten (12-18J.), Anmeldung: www.bibliothek.live, Stadtbibliothek
15:00 Uhr Bookjournaling (12-18J.), Anmeldung: www.bibliothek.live, Stadtbibliothek
16:15 Uhr Vortrag Dr. Sumaya Islam: Die Welt retten und damit Geld verdienen? Hörsaal L1, Uni PB
18:00 Uhr Angelschein machen in Paderborn, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64
19:30 Uhr Storytelling Piano mit Dennis Alexander Volk, Paderhalle

FREITAG 30. OKTOBER
BAD LIPPSPRINGE
07:00 Uhr Wochenmarkt, Rathaus
09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau
14:00 Uhr Boule für Jedermann, Arminiuspark
19:00 Uhr Kathrin Heinrichs kommt „in echt“, Ev. Gemeindezentrum
19:30 Uhr Vom bleiben und Gehen – ein musikalisch poetischer Abend, Blumen Bee
19:30 Uhr Film „Vaterland“, Odins Filmtheater im Lippe-Institut

BAD WÜNNENBERG
19:30 Uhr Christina Rommel: Schokolade – das Konzert, KulturScheune 1a, Fürstenberg

DELBRÜCK
20:00 Uhr 22 Bahnen- nach dem Bestseller-Roman von Caroline Wahl, Info: www.stadt-delbrueck.de, Stadthalle

PADERBORN
19:00 Uhr acoustic blues & more mit Eva Wiedemeier und Gitarrist Georg Herrmann, Mühlencafé
19:00 Uhr Inka Lindberg präsentiert: „Ever since she kissed me“, Stadtbibliothek
19:00 Uhr Salsa & Bachata Halloween Night, Kulturwerkstatt
19:00 Uhr Lesung mit der Paderborner Autorin Dagmar Banneyer-Zieren, Anmeldung leo@awo-paderborn.de, AWO Leo
19:30 Uhr Zerstörungslust nach dem sachbuch von Carolin Amlinger u. Oliver Nachtwey, Theater PB
19:30 Uhr The English Drama Group UPB presents Bram Stoker’s Dracula in englischer Sprache, Studiobühne

SAMSTAG 31. OKTOBER
ALTENBEKEN
20:00 Uhr Halloweenparty mit DJ Jens Eggelandhalle

BAD LIPPSPRINGE
09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau
10:30 Uhr Workshop „Abenteuer Vogelwelt – Entdecke die Vögel vor deiner Haustür!“ (7-10 J.), Teilnahme kostenlos, Gartenschau
14:00 Uhr Öffentliche Stadtführung, Alter Markt
17:00 Uhr Gruseln erwünscht, Burgruine

BAD WÜNNENBERG
13:30 Uhr Retreat Kneipp-Auszeit, Bad Wünnenberg Touristik, Im Aatal 1
19:00 Uhr Wünnstock-Festival, Schützenhalle

BÜREN
19:00 Uhr Premiere der Winterfestspiele Harth-Ringelstein „Gangster, Gräber und Gelehrte“, www.harth-ringelstein.de, Schützenhalle

LICHTENAU
20:00 Uhr Halloweenparty, Schützenhalle



EVENTS –
Veranstaltungskalender

PADERBORN
11:00 Uh Paderborner Schallplattenbörse, Schützenhof
12:00 Uhr Begutachtung von Kunst o. wertvollen Funde, Anmeldung:museum@erzbistum-paderborn.de, Diözesanmuseum
11:00 Uhr Stadtrundgang Paderborn, Info & Anmeldung: Tourist Info
12:30 Uhr Angelschein machen in Paderborn, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64
14:00 Uh Öffentliche Führung: Alles in Butter oder unter aller Kanone? Info & Anmeldung: Tourist Info
15:00 Uhr HNF-Familienführung – Mitmachen und Erleben, Heinz Nixdorf MuseumsForum
15:00 Uhr Paderween - Familiengruseln an der Pader, Kardinal-Degenhardt-Platz
17:00 Uhr 10. Weweraner Weinfest, Bürgerhaus Wewer
18:30 Uhr Halloween im HNF – Traust du dich? Weitere Termine 19:30, 20:30 u. 21:30 Uhr, ab 16 J. Anmeldung unter www.hnf.de,
19:00 Uhr Gangster, Gräber und Gelehrte – abendfüllende Komödie, Schützenhalle Harth-Ringel-stein,
19:30 Uhr The English Drama Group UPB presents Bram Stoker's Dracula in englischer Sprache, Studiobühne
19:30 Uhr Die Lauten in russ. Sprache, Paderhalle
19:30 Uhr La grande dame – von Olivier Garofalo, Theater PB
20:30 Uhr Nachtwächter –Tour durch Paderborn, Infos: www.walkwithmetours.de
21:00 Uhr Disco Fox Party, Tanzlokal Studio

SONNTAG 01. NOVEMBER
BAD LIPPSPRINGE
09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau
Büren
10:30 Uhr Himmelswege, Führung für Familien (ab 6 J.), Kreismuseum Wewelsburg
15:00 Uhr Sprichwörter und Redewendungen für „Hinz und Kunz", Kreismuseum Wewelsburg
PADERBORN
15:00 Uhr Öffentl. Führung im Kunstmuseum, Marstall
15:00 Uhr Offener Sonntagstreff „Kaffee und Kuchen", Pfarrheim St. Georg
18:00 Uhr Emilia Galotti – von Gotthold Ephraim Lessing, Theater PB

MONTAG 02. NOVEMBER
BAD LIPPSPRINGE
10:00 Uhr Kostenfreie Kürbisausgabe, Gartenschau
18:00 Uhr VHS-Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- u. Patientenverfügung, Gesamtschule an der Lipppequelle
PADERBORN
09:30 Uhr Krabbelgruppe in der Kinderbibliothek, Bibliothek Rathauspassage
18:00 Uhr Montagsakademie – Vortrag Frau Prof. Dr. Andreas Merkt, Auditorium Maximum der Theol. Fakultät PB
12:30 Uhr Iranische Monarchisten: Keine demokratische Alternative? Vortrag u. Diskussion mit Shoan Vaisi, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64

Historische Stadtführung über den Ostfriedhof am 24. Oktober

„Der Ostfriedhof – wenn Geschichte an Grabdenkmälern lebendig wird"

Paderborn. Am kommenden Samstag, dem 24. Oktober, lädt die Tourist Information Paderborn zu einer besonderen Führung über den Ostfriedhof ein. Gästeführer Hans-Hubert Rohde zeigt anhand ausgewählter Grabstätten, wie sich die Stadtgeschichte Paderborns in Stein gemeißelt widerspiegelt. Die Gräber geben Einblick in die Entwicklung bekannter Paderborner Familien über mehrere Generationen. Veränderungen in sozialen, religiösen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Strukturen wirkten sich nicht nur auf deren Lebenswege aus, sondern hinterließen auch deutliche Spuren in der Bestattungs- und Trauerkultur der Stadt.
Die Führung startet um 14 Uhr am Haupteingang beim Parkplatz an der Driburger Straße. Tickets kosten neun Euro pro Person und sind im Vorverkauf in der Tourist Information am Königsplatz, sowie online unter www.paderborn.de/fuehrungen erhältlich. Sofern es noch freie Plätze gibt, ist der Ticketkauf auch unmittelbar vor der Führung beim Gästeführer möglich.
Zusätzlich wird am Samstag, 24.10. um 11 Uhr und Sonntag, 25.10. um 14 Uhr der 90-minütige klassische Stadtrundgang angeboten. Dieser beginnt vor der Tourist Info am Königsplatz und kostet ebenfalls neun Euro pro Person.

DIENSTAG 03. NOVEMBER
DELBRÜCK
20:00 Uhr Südtirol & Dolomiten – 3D-Show, Stadthalle
PADERBORN
16:00 Uhr Digital Kids: Vorhang auf für den Glow and Go Bot! Bibliothek Rathauspassage
19:00 Uhr Improtheather, Amalthea Theater
19:00 Uhr HNF-Event: Sagenhaft! Geschichte und Fantasien der KI, Heinz Nixdorf MuseumsForum

MITTWOCH 04. NOVEMBER
BAD LIPPSPRINGE
18:00 Uhr 18. Klimaforum „BaLi-Energie" Windkraft und Kommunale Wärmeplanung, Kongresshaus
19:30 Uhr Film „Vaterland", Odins Filmtheater im Lippe-Institut
Bad Wünnenberg
19:30 Uhr Winterbücherabend, KulturScheune 1a, Fürstenberg
Lichtenau
14:30 Uhr Schockanrufe und mehr - Sicherheitstipps im Zusammenhang mit Kriminalität zum Nachteil von Senior*innen, Anmeldung unter 05295 8950, Begegnungsstätte
PADERBORN
16:00 Uhr Mario Kart Turnier, Anmeldung www.bibliothek.live Schlossbibliothek
16:00 Uhr Digital Kids: Mario Hampelmänner, Anmeldung www.bibliothek.live Bibliothek Rathauspassage
17:00 Uhr Letzte Hilfe. Am Ende wissen, wie es geht. Ev. Erwachsenenbildung, Klingender Str. 13
18:00 Uhr HNF-Event: After Work im Museum, Heinz Nixdorf MuseumsForum
19:00 Uhr HNF-Vortrag: Neues aus der Informatik: Führung mit KI, Heinz Nixdorf MuseumsForum
19:30 Uhr Live-Tour 2026: „Das Lernen lernen" mit Jürgen Möller, Schützenhof
20:00 Uhr Salut Salon, Paderhalle





Ein Jahr Klauser in Paderborn – wir sagen Danke!

Feiern Sie mit uns das einjährige Jubiläum und den Herbstlibori-Aktionstag zum verkaufsoffenen Sonntag!

Paderborn. Vor einem Jahr kehrte Schuhhaus Klauser unter eigenem Namen in die Paderborner Innenstadt zurück. Nach fünf Jahren als Salamander-Filiale wurde damit ein neues Kapitel einer langjährigen Erfolgsgeschichte aufgeschlagen. Heute blickt das Team auf ein ereignisreiches erstes Jahr zurück – geprägt von vielen schönen Begegnungen, zufriedenen Kunden und großer Begeisterung für Schuhe.



Foto: Schuhhaus Klauser Paderborn

Ein Jahr voller schöner Begegnungen

Seit über 30 Jahren ist Schuhhaus Klauser ein fester Bestandteil der Paderborner Innenstadt und steht für Qualität, aktuelle Schuhmode und persönlichen Service.

„Es ist schön zu sehen, wie herzlich uns unsere Kundinnen und Kunden im vergangenen Jahr aufgenommen haben", freut sich Herr Rahmani, Filialleitung. „Viele vertraute Gesichter haben den Weg zurück zu uns gefunden, aber auch zahlreiche neue Kundinnen und Kunden konnten wir für Klauser begeistern. Dafür möchten wir uns von Herzen bedanken."

Die Rückkehr zum traditionsreichen Namen Klauser hat gezeigt, wie sehr die Kundschaft die persönliche Beratung, die große Markenauswahl und die familiäre Atmosphäre schätzt.

Herbstlibori-Aktionstag – gemeinsam feiern und sparen

Zum Herbstlibori-Aktionstag am verkaufsoffenen Sonntag, 25. Oktober 2026, lädt Schuhhaus Klauser herzlich ein, gemeinsam das einjährige Jubiläum der Wiedereröffnung zu feiern! Von 13 bis 18 Uhr erwarten Sie attraktive Aktionsangebote, aktuelle Herbst- und Winterkollektionen führender Marken und unser engagiertes Team, das Sie mit Kompetenz und Freude berät.

Entdecken Sie Ihre neuen Lieblingsschuhe für den Herbst – und profitieren Sie von unserem Herbst-Staffelrabatt: Als Shoe Card Mitglied oder Neuanmelder sparen Sie bis zu 25 € auf Ihren Einkauf, noch bis einschließlich Sonntag, den 25. Oktober.

„Vor einem Jahr hat Paderborn uns mit offenen Armen empfangen", so Herr Rahmani. „Wir freuen uns sehr über die Treue und das Vertrauen unserer Kundinnen und Kunden. Mit dem Herbstlibori-Aktionstag möchten wir uns für ein wunderbares erstes Jahr bedanken, gemeinsam feiern und auch alle, die uns noch nicht besucht haben, herzlich einladen, Klauser zu entdecken."

Schuhkompetenz seit 1885

Tradition und Zukunft gehören bei Klauser untrennbar zusammen. Die Klauser Unternehmensgruppe blickt auf eine Geschichte zurück, die bis ins Jahr 1885 reicht, und verbindet langjährige Erfahrung mit aktuellen Modetrends und modernen Einkaufserlebnissen.

Als größter exklusiver Lizenznehmer der Marke SALAMANDER in Deutschland steht die Unternehmensgruppe mit ihren Schuhfachgeschäften für Markenvielfalt, Qualität und persönliche Beratung. Dabei ist eines über all die Jahre unverändert geblieben: die Leidenschaft für gute Schuhe und die Nähe zu den Menschen.

Mit Freude in die Zukunft

Auch nach einem Jahr unter dem vertrauten Namen Klauser bleibt das Ziel klar: Kundinnen und Kunden mit einer attraktiven Auswahl, individueller Beratung und einem angenehmen Einkaufserlebnis zu begeistern.

„Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre in Paderborn und darauf, unsere Kundinnen und Kunden auch künftig bei uns begrüßen zu dürfen", sagt Herr Rahmani.

Das gesamte Klauser-Team bedankt sich für ein wunderbares erstes Jahr und freut sich auf Ihren Besuch zum Herbstlibori-Aktionstag!

SCHUHHAUS KLAUSER PADERBORN
Westernstr. 12 · 33098 Paderborn
Trendschuhe für Damen & Herren



HERBSTLIBORI
17. - 25. Oktober 2026



Herbstlibori lockt wieder auf den Liboriberg

Paderborn. Mit den Worten „Ich wünsche uns tolles Wetter, den Schaustellern tolle Geschäfte und uns allen eine schönes Herbstliborifest" eröffnete Paderborns stellvertretender Bürgermeister Robert Siemensmeyer das diesjährige Herbstliborifest. Dabei dankte er allen Beteiligten für die Organisation. "Aus einem Parkplatz eine Kirmesmeile zu machen, dazu gehört viel Manpower und dafür möchte ich mich bei allen Beteiligten, die hier mitarbeiten bedanken", sagte Siemensmeyer. Sein Dank galt außerdem Polizei, Feuerwehr, Ordnungsamt und dem ASP.



Auf dem rund 400 Meter langen Liboriberg erwartet die Besucher wieder ein abwechslungsreiches Kirmesangebot. Zu den Höhepunkten zählen unter anderem das Riesenrad „Eyecatcher", die Looping-Schaukel „The Beast", das „Scary House", Familienfahrgeschäfte sowie Musik-Express und Autoscooter. Zahlreiche Imbiss-, Ausschank-, Spiel- und Verkaufsstände ergänzen das Angebot.

Herbstlibori geht auf das Jahr 1627 zurück und erinnert an die Rückgabe der zuvor geraubten Reliquien des Heiligen Liborius.

Ein besonderer Anziehungspunkt zum Abschluss ist der verkaufsoffene Sonntag am 25. Oktober. Von 13 bis 18 Uhr öffnen die Geschäfte in der Innenstadt ihre Türen. Besucher können so den Kirmesbummel mit einem entspannten Einkaufsnachmittag verbinden.

Die Kirmes ist montags bis donnerstags von 14 bis 22.30 Uhr, freitags und samstags von 14 bis 23 Uhr sowie sonntags von 11.30 bis 22.30 Uhr geöffnet.

Weitere Informationen gibt es unter www.libori.de.

LIPPE-BLITZSCHUTZ
René Jordan e.K.
Spezial-Blitzableiterbau
Telefon 0 52 31/2 02 22
info@Lippe-Blitzschutz.de

www.paderborner-journal.de

10. Weweraner Weinfest
Am 31. Oktober ab 17.00 Uhr

Wewer. Am Samstag, 31. Oktober 2026, lädt der Spielmannszug Wewer ab 17 Uhr zum 10. Weweraner Weinfest ins Bürgerhaus Wewer ein. Gleichzeitig feiert der Verein in diesem Jahr sein 120-jähriges Bestehen – ein besonderer Anlass für einen geselligen Abend mit Musik, Wein und guter Stimmung.



Die Gäste dürfen sich auf deutsche Weine und kulinarische Leckerbissen freuen. Für die musikalische Unterhaltung sorgt PaderPuls mit Live-Musik. Wer lieber zum Bier greift, muss ebenfalls nicht verzichten: Auch Gerstensaft gehört zum Angebot. Zu den Höhepunkten des Abends zählt erneut die traditionelle Wahl der Weweraner Weinprinzessin, die längst einen festen Platz im Programm des Weinfestes hat.

Der Spielmannszug Wewer freut sich auf viele Besucherinnen und Besucher, die gemeinsam einen gemütlichen Herbstabend verbringen möchten. Der Eintritt ist frei.

Das 10. Weweraner Weinfest beginnt am 31. Oktober um 17 Uhr im Bürgerhaus Wewer.

Wir wünschen Ihnen schöne Stunden auf dem Weinfest!

Containerdienst
Meiners
Jürgen Assmann
05251 - 9474

Neu in Wewer
SITZKUNST
GESUNDHEIT, AUSZEIT, WOHLBEFINDEN
Für alle, die ihre Körpermitte gezielt stärken möchten
- diskret, entspannt und alltagstauglich
www.sitzkunst-paderborn.de
Alter Hellweg 41 • 33106 Paderborn - Wewer

Ludger Fecke
Kfz.-Sachverständigen Büro
Mitglied im VKS | Zertifiziert nach DIN EN 45013
Barkhauserstraße 263
33106 Paderborn
Tel. 05251 73388
Fax 05251 750684
Mobil 0171 5228548
paderborn@sv-fecke.de
www.sv-fecke.de
DAT EXPERT PARTNER

Baudisch
Raumausstatter und Polsterei
„Wichtig ist, Sie fühlen sich wohl!"
Lesteweg 32 33106 Paderborn Tel.: 0172 167 45 27
www.lothar-baudisch.com

RÄTSELSPASS

Knobeln, Rätseln, Spaß haben!

5 Großes Sudoku

Fülle die leeren Felder mit den Zahlen 1 bis 9.

In jeder Zeile, Spalte und jedem 3×3-Block darf jede Zahl nur einmal vorkommen.

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Tipp für Sudoku-Fans

Beginne mit Zeilen oder 3×3-Blöcken, in denen bereits viele Zahlen stehen. Arbeite Schritt für Schritt – raten ist bei diesem Sudoku nicht nötig.



Ihr Augenoptiker des Vertrauens in Salzkotten

OPTIKER BAKER

Klingelstraße 35 . 33154 Salzkotten
Tel. 0 52 58 . 99 100 76
E-Mail: service@optiker-baker.de
www.optiker-baker.de

1 Das Lösungswort

Trage die Begriffe ein. Die markierten Buchstaben ergeben das Lösungswort.

1. Braune Frucht & stacheliger Hülle

2. Orangefarbene Herbstfrucht

3. Fällt aus grauen Wolken

4. Trübe Sicht am Morgen

5. Bewegt die Blätter

6. Scheint auch im Herbst

Lösungswort:

4 Was passt nicht?

Streiche in jeder Zeile den Begriff, der nicht passt.

1. APFEL · BIRNE · PFLAUME · KAROTTE

2. EICHE · BUCHE · AHORN · ROSE

3. REGEN · NEBEL · WIND · KISSEN

4. MONTAG · DIENSTAG · MITTWOCH · OKTOBER

LÖSUNGEN

1. KASTANIE · KÜRBIS · REGEN · NEBEL · WIND · SONNE

Lösungswort: KÜRBIS

2. 6 → 18 → 13 → 21 → 7 → 28 → 19

3. GOLDENER OKTOBER

4. KAROTTE · ROSE · KISSEN · OKTOBER

5. Sudoku-Lösung in eigener Gruppe in der SVG

Von Porridge bis Apfelstrudel: ALEX baut Frühstücks- und Brunchbuffet weiter aus

Frühstück nach Lust und Laune



Paderborn. Süß oder herzhaft? Leicht oder deftig? Klassisch oder überraschend anders? Beim Frühstück scheiden sich bekanntlich die Geister. Gut, wenn man sich gar nicht erst entscheiden muss. Mehr als 160 unterschiedliche Produkte finden sich mittlerweile auf den Frühstücks- und Brunchbuffets der 43 deutschen ALEX Restaurant-Cafés – und die Auswahl wird immer wieder um neue Ideen ergänzt.

Der entspannte Start in den Tag hat bei ALEX eine lange Tradition und ist heute eine wichtige Säule des Ganztageskonzeptes. Gemeinsam mit dem sonn- und feiertäglichen Brunch steht das morgendliche Buffetgeschäft inzwischen für rund 20 Prozent des Gesamtumsatzes. Das tägliche Frühstücksbuffet wird in der Regel von 9 bis 12 Uhr angeboten und ist je nach Standort bereits ab 14,80 Euro erhältlich.

Klassiker treffen auf neue Frühstückstrends

Die große Auswahl bietet für jeden Geschmack etwas. Klassik-Lover kombinieren frisch aus Teiglingen gebackene Brot- und Backwaren mit verschiedenen Wurst- und 2 Käsesorten, Frischkäse-Variationen, Rühr- oder Spiegelei. Fans von deftigeren Speisen greifen zu knusprigem Bacon, Rostbratwürstchen, Minifrikadellen, Baked Beans oder zu den neuen Mini-Röstis.

Auf der süßen Seite warten unter anderem Pancakes mit Ahornsirup und Fruchtkompott, Mini-Donuts und kleine Plunderteilchen. Neu dabei sind Mini-Madeleines und kleine Apfelstrudel mit Walnüssen. Wer es morgens lieber etwas leichter mag, findet mit cremigem Porridge, kernigen Haferflocken, Müsli, Joghurt und frischem Obst leckere Alternativen.

Auch bei den frischen und pflanzenbasierten Angeboten hat ALEX nachgelegt. Neben Rohkost und vegetarischen Aufstrichen gibt es beispielsweise einen Tomaten-Grünkohl-Salat, Perl-Couscous-Salat oder einen Gemüsesalat mit geröstetem grünen Weizen. Auch damit lässt sich das persönliche Lieblingsfrühstück immer wieder anders zusammenstellen.

Viel mehr als nur Frühstück

Die ALEX-Gäste schätzen am Buffet vor allem die Freiheit, ganz nach Lust und Laune auszuwählen, zu kombinieren und Neues auszuprobieren. Diese Mischung aus vertrauten Lieblingsprodukten, neuen Ideen, hoher Qualität und vielen regionalen Zutaten macht den besonderen Reiz des ALEX-Frühstücks aus. Gleichzeitig wächst die Lust auf neue Geschmacksrichtungen und Ernährungsformen – von vegetarisch und vegan bis proteinreich. Das Frühstück ist längst mehr als die erste Mahlzeit des Tages. Die Gäste möchten sich Zeit nehmen und gemeinsam genießen in entspannter Wohlfühlatmosphäre.

Und was ist das Lieblingsgetränk der ALEX-Gäste zum Frühstück? Ganz klar Kaffee! Am liebsten Cappuccino, gefolgt von Café Crème und Latte Macchiato. Alle Kaffeespezialitäten sind natürlich auch mit Milchalternativen erhältlich. Immer populärer werden außerdem Chai- und Matcha Latte oder frische Kräutertees.

Wenn das Frühstück in die Verlängerung geht

Jeden Sonn- und Feiertag, wenn die meisten Menschen mit mehr Zeit in den Tag starten, wird das Frühstücksangebot zum Brunchbuffet erweitert und bietet Genuss bis in den frühen Nachmittag hinein (Kernzeiten: 9 bis 14 Uhr, Preis: ab 20,30 Euro je nach Standort). Zusätzlich zur kompletten Frühstücksauswahl bereichern dann saisonal wechselnde warme Speisen das Buffet – von Pasta, Aufläufen und Bratkartoffeln bis zu Eintöpfen, Fleisch- oder Fischgerichten.

Ein Herz für Familien

Besonders einladend sind die Frühstücks- und Brunchbuffets auch für Familien. ALEX ist für seine Familienfreundlichkeit bekannt, die sich etwa in attraktiven Angeboten zeigt: Kinder unter sechs Jahren frühstücken und brunchen gratis. Kinder unter 10 Jahren erhalten mehr als 50 Prozent Rabatt. Ein weiteres Argument also für ein ausgiebiges ALEX-Erlebnis mit der ganzen Familie.

Und wer sich bei mehr als 160 Möglichkeiten nicht zwischen herzhaft und süß entscheiden kann, muss es zum Glück auch nicht. Warum nicht einfach beides genießen?

Gewinnen Sie einen von
3 Gutscheinen im Wert von 30 Euro!

Einfach eine Email an info@heggemannmedien.de oder Postkarte an:
Redaktion HEGGEMANNMEDIEN GmbH
Stichwort „ALEX“
Burgstr. 2 · 33175 Bad Lippspringe
Einsendeschluss: 30. Oktober 2026.
Das Losverfahren entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorweihnachtliche Tagesfahrten mit der AWO

Paderborn. In der Vorweihnachtszeit bietet das AWO-Mehrgenerationenhaus besonders stimmungsvolle Tagesfahrten an: Auftakt ist die Fahrt nach Kassel am 14. November. Dort steht eine Führung durch den Barocken Garten und der Besuch des Winterzaubers in der Orangerie auf dem Programm. Ausflugsziel am 2. Dezember ist Schloss Bückeburg mit dem berühmten „Weihnachtszauber“ rund um das festlich dekorierte Schloss. Kunst und Weihnachten“ verbindet die Fahrt am 3. Dezember zum Picasso Museum Münster mit einer Führung durch die Sonderausstellung „Picasso und die Keramik“ und dem anschließenden Besuch des berühmten Weihnachtsmarktes. Ziel der Fahrt am 16. Dezember ist der Kunstpalast in Düsseldorf. Dort erwarten die Teilnehmer eine Führung durch die Ausstellung „Jörg Immendorf“ und der Besuch des romantischen Düsseldorfer Weihnachtsmarktes. Der aktuelle Flyer zu den Fahrten liegt im AWO Leo, Leostraße 45, aus. Anmeldungen und Infos unter der Rufnummer 05251/2906615 oder per E-Mail an leo@awo-paderborn.de.

Am Ende wissen, wie es geht

Letzte Hilfe Kurs der evangelischen Erwachsenenbildung

Paderborn. Einen Letzte Hilfe Kurs bietet die Regionalstelle Paderborn der Evangelischen Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannisstift e.V. am Mittwoch, 4. November 2026, von 17 bis 21 Uhr an. Die Veranstaltung unter dem Titel „Am Ende wissen, wie es geht“ findet im Haus der Evangelischen Kirche, Klingenderstraße 13 in Paderborn, statt. Der Teilnahmebeitrag beträgt 10 Euro (inkl. Getränke, Snacks und Informations-Broschüre zum Thema).

In diesem Letzte Hilfe Kurs lernen die Teilnehmenden, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Sie erlangen Grundwissen und werden ermutigt, sich Menschen am Lebensende zuzuwenden. Die zertifizierten Kursleiterinnen Heike Bade und Kirsten Preik-Schmidt vom Ambulanten Hospizdienst St. Johannisstift e.V. begleiten das Thema fachkundig und einfühlsam.

Das Angebot richtet sich an Interessierte aller Altersstufen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Behandelt werden die Themen: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern und Abschied nehmen. Darüber hinaus bietet der Kurs viele praktische Hilfen und Informationen über die Versorgungsstrukturen im Kreis Paderborn.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Um Anmeldung bis zum 26. Oktober 2026 wird gebeten: Über die Internetseite der Erwachsenenbildung www.kirchenkreis-paderborn.de/erwachsenenbildung oder per E-Mail an: erwachsenenbildung@kkpb.de

Künstler schnitzen Riesenkürbisse in der Gartenschau

Familienfreundliche Veranstaltung am Sonntag, 25. Oktober, ab 11.00 Uhr



Bad Lippspringe. Am Sonntag, 25. Oktober, haben die ausgezeichneten Kolosse der Wiegemeisterschaft noch einmal einen großen Auftritt in der Gartenschau Bad Lippspringe: Beim Riesenkürbis-Schnitzen können die Besucherinnen und Besucher live erleben, wie fingerfertige Künstler beeindruckende Figuren und Motive gestalten. Für Jahreskarteninhaber und Kinder bis einschließlich 17 Jahre ist der Eintritt wie gewohnt kostenfrei. Alle anderen zahlen 10,00 Euro für das Tagesticket.

Von 11.00 bis 17.00 Uhr schnitzen zwei Künstler an der großen Promenade filigrane Kunstwerke in die Riesenkürbisse. Während des Schnitzens sind die Besucherinnen und Besucher jederzeit herzlich eingeladen, ihnen dabei über die Schulter zu schauen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen.

Darüber hinaus sorgen weiterhin elf imposante Kürbisskulpturen zum Thema Feuer sowie das kostenfreie Kürbisquiz und das Kürbisschnitzen für Kinder gegen Gebühr in Höhe von 6,00 Euro für Begeisterung bei Groß und Klein. Abwechslungsreiche Wald-Spielplätze, der deutschlandweit einzige Grüffelo Pfad sowie Kürbis-Leckereien in der Gartenschau-Gastronomie runden das familienfreundliche Angebot ab.

Nähere Informationen zum Kürbisfestival gibt es online unter www.gartenschau-badlippspringe.de.

Feuerwehr-Ehrenabteilungen spenden 2.731 Euro an den ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Paderborn-Höxter



Franz-Josef Merschmann, Hubert Meier, Hubert Relard, Mechthild Jostwerner, Marita Schuberski, Rudi Hunke, Wolfgang Schmidt und Hermann Neiske

Hövelhof/Ostenland. Mit handwerklichem Einsatz und viel Herz für den guten Zweck: Ehrenabteilungen der Feuerwehren Hövelhof und Ostenland unterstützen Familien mit schwer erkrankten Kindern und Jugendlichen.

Die Ehrenabteilungen der Freiwilligen Feuerwehren Hövelhof und Ostenland haben gemeinsam ein besonderes Projekt auf die Beine gestellt: In ihrer Freizeit fertigten zehn Kameraden insgesamt 80 Vogelfutterhäuschen in ehrenamtlicher Arbeit an. Die mit viel handwerklichem Geschick hergestellten Häuschen wurden in diesem Jahr auf dem Hövelmarkt verkauft.

Der Erlös aus dem Verkauf kommt einem wichtigen sozialen Zweck zugute. Insgesamt 2.731 Euro konnten an den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Paderborn-Höxter gespendet werden.

Der Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Paderborn-Höxter begleitet unter anderem lebensverkürzend erkrankte Kinder und Jugendliche sowie deren Familien. Die Unterstützung beginnt bereits ab der Diagnose und umfasst die Begleitung im Leben und Sterben sowie über den Tod hinaus. Dabei stehen die betroffenen Kinder, Jugendlichen und ihre Angehörigen mit ihren individuellen Bedürfnissen im Mittelpunkt.

Mit ihrem gemeinsamen Projekt zeigen die Kameraden der beiden Feuerwehren, dass ehrenamtliches Engagement weit über den aktiven Feuerwehrdienst hinausgeht. Durch den Einsatz ihrer Freizeit, handwerkliches Können und die Unterstützung der Besucherinnen und Besucher des Hövelmarktes konnte eine beachtliche Spendensumme erzielt werden.

Die Ehrenabteilungen der Feuerwehren Hövelhof und Ostenland freuen sich, mit dieser Aktion die wertvolle Arbeit des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes Paderborn-Höxter unterstützen zu können.

Kostenloses E-Bike-Sicherheitstraining für Senioren

Paderborn. Weil immer mehr ältere Menschen mit dem Rad unterwegs sind, bieten das AWO-Mehrgenerationenhaus und die Südstadt-Quartiersgruppe am 29. Oktober ab 10.00 Uhr ein kostenfreies E-Bike-Fahrsicherheitstraining für Menschen über 65 Jahre an. Das rund zweistündige Training in Kooperation mit der Polizei Paderborn besteht aus einem theoretischen Teil im AWO Leo und einem praktischen Teil auf dem Turnplatz in der Südstadt. Dort wird ein spezieller Parcours aufgebaut, der mit Unterstützung der Polizeibeamten absolviert werden soll. Durch theoretisches Wissen und praktische Tipps sollen die Teilnehmenden mögliche Defizite im Umgang mit dem Rad erkennen und ihre Sicherheit im Straßenverkehr erhöhen. Für die kostenfreie Teilnahme ist ein eigenes E-Bike erforderlich. Es besteht Helmpflicht. Anmeldungen an leo@awo-paderborn.de oder unter 05251/2906615.

Ein „Coffee to stay“ schenkt an Allerheiligen Wärme und Begegnung

Die Malteser Paderborn laden auf dem Ostfriedhof zu einem heißen Getränk, einem persönlichen Gespräch oder einem Gebet ein

Paderborn. An Allerheiligen besuchen viele Menschen die Friedhöfe, um ihrer verstorbenen Angehörigen zu gedenken und sie zu ehren. Es ist eine Zeit der Besinnung und des Erinnerns – und für manche auch ein Moment, in dem Trost und Unterstützung besonders guttun. Hier möchten die Ehrenamtlichen des Malteser Hilfsdienstes in Paderborn auch in diesem Jahr wieder ein Zeichen der Hoffnung und Verbundenheit setzen.

Besucherinnen und Besucher sind am 1. November zwischen 14 und 16.30 Uhr in der Langenohl-Kapelle auf dem Ostfriedhof herzlich willkommen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee möchten die Malteser zuhören, Anteil nehmen oder einfach gemeinsam ein paar Minuten innehalten. An diesem besonderen Tag wollen sie Gemeinschaft und Beistand spürbar machen und gerade einsamen Menschen zusagen: Sie sind mit ihrer Trauer nicht allein. Neben einem Heißgetränk haben die Malteser auch Kekse, Segensgebete und Hoffnungskerzen für die Standgäste vorbereitet. Jeder ist herzlich willkommen.

Sportliche Vielfalt zeigt sich auch in der Nachwuchsarbeit

„Paderborn überzeugt e.V.“ vergibt wieder einen Förderpreis

Paderborn. Der Verein „Paderborn überzeugt e.V.“ setzt mit seiner neuen Vorsitzenden Martina Gundelach eine bewährte Tradition fort und vergibt in diesem Jahr erneut den Sport-Nachwuchs-Förderpreis. Bewerbungen können ab sofort eingereicht werden.

Die Liste der bisher Geehrten ist gleichzeitig ein deutliches Zeichen für die sportliche Vielfalt der Stadt Paderborn. Zuletzt erhielten Lasse Nixdorf (Baseball/Untouchables Paderborn), Luis Engelns (Fußball/SC Paderborn 07), Kiara Nahen (Leichtathletik/LC Paderborn), Lara-Marie Schaefer (Volleyball-Regionalkader Paderborn) und Lara Quickstern (Sportschießen/SSV St. Hubertus Elsen) die begehrte Auszeichnung.

„Wir wollen mit unserem Förderpreis sportliche Leistung aber auch soziales Engagement würdigen“, sagt Martina Gundelach.



Der Baseballer Lasse Nixdorf ist aktueller Paderborner Nachwuchssportler. Nun wird eine Nachfolgerin oder ein Nachfolger gesucht. Foto: Untouchables Paderborn

Wer eine Sportlerin oder einen Sportler vorschlägt, soll lediglich berücksichtigen, dass das vorgeschlagene Nachwuchstalent derzeit in einem Sportverein im Kreis Paderborn trainieren und zum Zeitpunkt der Nominierung zwischen 16 und 21 Jahre alt sein muss. Auch ein paar Worte, warum die Sportlerin oder der Sportler die Auszeichnung verdient, sollten den Vorschlag ergänzen.

„Wir sind sehr gespannt auf die Einreichungen“, sagt Martina Gundelach. Sie erwartet derer viele, denn „in der Sportstadt Paderborn gibt es zahlreiche Nachwuchstalente die Beachtung verdienen und zeigen, dass den Vereinen Nachwuchsarbeit sehr wichtig ist.“

Die Ehrung wird beim 40. Paderborner Sportlerball erfolgen. Dieser findet am Samstag, dem 16. Januar 2027, in der PaderHalle statt.

Vorschläge können ab sofort und bis zum 15. November 2026 eingereicht werden – entweder über die Internet-Seite „www.paderborn-ueberzeugt.de“, per Post an die Geschäftsstelle (Paderborn überzeugt e.V., Ausblick 1, 33100 Paderborn) oder per E-Mail an info@paderborn-ueberzeugt.de.

Info: Der Verein „Paderborn überzeugt e.V.“

Zweck des Vereins „Paderborn überzeugt e.V.“ ist es, die Attraktivität und das Image der Stadt lokal, regional und überregional zu fördern. Das geschieht in den Bereichen Wirtschaft, Bildung, Kultur und Sport. Dazu gehört auch die Positionierung von Paderborn als idealer Ort für den Sportnachwuchs. Seit 2013 vergibt der Verein den Sport-Nachwuchspreis an junge Talente.

GOLDANKAUF
AM DOM
IN PADERBORN



Mithilfe eines modernen
Röntgenfluoreszenz - Analysegeräts (RFA)
bestimmen wir gemeinsam mit Ihnen direkt vor Ort die Zusammensetzung Ihrer Edelmetalle.
So können Sie die Analyse transparent mitverfolgen und nachvollziehen.

Giersstr. 18 | 33098 Paderborn
Telefon: 05251 / 70 960 46 | Mobil: 0157 / 53 11 33 35

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00-18:00 Uhr
Sa. 11:00-14:00 Uhr



Domgold Edelmetalle Paderborn -
Vertrauen, Seriös, Zuverlässig.
Transparenz und faire Bewertung.
Sie möchten Ihr Gold verkaufen?

Bei uns stehen Ehrlichkeit, Diskretion und persönliche Beratung an erster Stelle.
Wir kaufen Gold, Altgold, Zahngold, Goldmünzen und weitere Edelmetalle. Überzeugen Sie sich selbst von unserer professionellen Bewertung und unserem persönlichen Service.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

MARKTPLATZ
Der Kleinanzeigen-Markt



VERKÄUFE

Restposten Doppelstabmattenzaun
Telefon 0160 6456780

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

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

Glas-Tisch 70x120 cm, 80 Euro, Korb Tisch + 3 Stühle, 100 Euro, Wohnzimmer Lampen Messing, Glas, 40 Euro, Kupfer Vase + Lampe, je 30 Euro, Hocker Silberschwarz, 25 Euro, Briefmarken-Sammlung "Weltweit" 100 Euro, alles VHB, Tel.: 0157/ 55245794

2 Zusatzstempel für Luftzelt, aufgepumpt 2 Meter 32. € 35 pro Stück, 2 Zusatzstempel für Luftzelt, aufgepumpt 1 Meter 89. € 30 pro Stück, auch einzeln zu verkaufen in Bad Lippspringe. Tel.: 0171/ 3211162

Filmschätze aus der Stadt Düsseldorf - der 20er - 80er Jahre auf DVD's, DVD-Zeichentrick: Der Schwan..., Die Schlümpfe, Popeye, gr. Stativ + Tasche, 2 gr. Kerzenständer / kl. Standuhr, ca. 14 cm H, 2 Pediküre-Zangen / VW-Bully-Modelle / Vase mit kl. Edelsteinen / Utensilien-Faltboxen für Wohnung / div. Schreibstifte / 12 Rollen Buchschutzfolie / 2 kl. Papier-Schneidemaschinen / 2 kl. Bastel-Präzisions-Messer-Sets / Briefumschläge / DVD's Marionetten-Theater, Schimpfwörter-Buch. Tel. 05254/ 4554

Scheren - diverse / Kaufdias - "Heidelberg, Kloster Eberbach, Blaubeuren" / Sprach-Kurse auf CD: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch / Gr. Ordner, in Farbe / Christus-Miniatur auf kl. Holzplatte / Bücher: Malerei + Kunst; Geschichte d. Menschheit in 21 Bänden v. Verlag "Die Zeit"; 10 Bände der Kath. Lehre A-Z / Wanderstöcke / Rollendes Lineal / Ansichtskarten - Humor, Stillleben, Natur etc. / Bücher: Bäume, Schmetterlinge, Pferde, Hunde, Kinderspiele, Saurier, Prä-Deutschland. Tel. 05254/ 4554

Das Dritte Reich - DVD-Reihe 1933-1945 (z. T.) / 5 Taschenrechner : normal + wissenschaftlich / DVD's - u. a. Western / Grußkarten mit Umschlag / 8 Gedichtsbände der Jahre 700-1900 / Pantograph (Storchenschnabel) / Für Dia-Projektor: Ständer + Leinwand / 2 Doku-Fächermappen, je 12 Fächer / Schablonen für Schrift und Muster / Pommes-Frites-Schneider / Ansichtskarten Natur, Pflanzen, Stilllebem / 3 Schul-Zirkel-Sets / kl. Tonfiguren: Schafe, Bär, Schildkröten / Humor-CD's. Tel. 05254/ 4554

Sehr große Grünlie mit sehr vielen Ablegern für 7 € zu verkaufen, da wirklich sehr viele Ableger vohanden sind, können auch einzelne Ableger für 50 Cent abgeholt werden. Wir geben auch für nur 10 € einen Karton voll mit verschiedener Weihnachtsdekoration (viele Einzelteile und Ausführungen) ab. Tel.: 05257 / 4055

Vintage BMF N Schale (24 Karat vergoldet) mit Rosendekor ca. 18 cm Durchm. (ca. 50 Jahre altes Vitrinenobjekt aber wie neu) 21 €, hochwertiger u. neuwertiger BMF 95 % Zinn-Teller zum 65. Jubileum ca. 24 cm Durchm. ca. 580g (hat noch freien Platz für Gravur) 20 € (Preis ist niedriger als Materialwert!), sowie eine KPM Bavaria Porzellan weiße Blumenvase (Handarbeit) ca. 26 cm hohe schlanke Ausführung sehr gut erhalten 7 €, versch. Schnapsgläser 50 Cent bis 1 €/St. sowie diverse Dekoartikel z.B. Muschelfiguren ab 2 €, Große Muschel als elektr. Tischlampe 35 € auch günstiges Nippes ab 1 €/St. aus Nichtraucherhaushalt zu verk. Tel. 05257 / 4055

2 neue weihnachtliche Tischläufer aus Naturfasern (Leinen + Baumwolle) 30 x 80 cm 3,50 €/ St., eine neue weihnachtliche Tischdecke 80 x 80 cm 4 € (alle 3 original verpackt), weitere sehr gut erhaltene Weihnachtliche Tischdecken ab 3 €, sowie vintage 4-flammiger Kerzenleuchter aus Holz (DDR Produkt Weihnachssänger Darstellung) zudem diverse weihnachliche Dekoration auch vintage Glaskugeln und Weihnachtsbaumspitze, 1 Weihnachtsbaumständer 5 €, aus tier- u. rauchreien Haushalt zu verk. Tel. 05257/ 9289047

Elektrische Muschel-Tischlampe vintage ca. 21 cm hoch (1 große Muschel) VB 35 €, Muschelkerzenhalter mit einer Kerze 7 €, diverse Muschelfiguren ab 2 €, weiterhin ein ca. 1 x 1 m großes handgemaltes Leinwandgemälde mit einem modernen floralen Motiv für VB 49 € und 2 weitere Bilder (1 x Zesamme Stilleben Druck hinter Glas mit Holzrahmen 9 € und 1x stillebenartig arrangierter Katzenfoto-Druck mit verglasten Kunststoffrahmen für 4 €) aus unserem rauchfreien Haushalt zu verk. Tel. 05257 / 9289047

Lattenrost mit verstellbarem Kopfteil, 1,20 x 2,00 mtr. neuwertig, zu verk. 50,00 €, sowie Kettler-Heimtrainer, gebr. für 50,00 € VB zu verk. Tel. 0152/ 27343394

Bücherpacket "WIRTSCHAFT; BÖRSE; BERUF; LEBENSGESTALTUNG; WEITERES", 30 Ex., überwiegend Taschenbücher, teils gelesen, teils ungelesen. 35 Euro. Bücherliste unter Tel. 0176/ 53343828

Diverse Leder-Handtaschen, Trachten Garderobe Leder, Rock, Weste, Jacke, Blusen, alles 1a Zustand, Gr. 38/40, Tel. 05251/56139 o. 0162/8809076

VERSCHIEDENES

Frauengruppe 55+ sucht Mitgliederinnen. Wir treffen uns einmal im Monat dienstags von 18-20 Uhr im Zentrum von Paderborn. Nächste Termine sind am 10.11.2026 und am 18.12.2026. Unser Thema ist: "Die Rolle der Frau im Alter" u.a.: "Vom Mädchen für alles" zur Selbstbestimmung. Vorbilder des Älterwerdens - Welche Frauenbilder prägen uns? Klischess aufbrechen. "Der Empty-Nest" - Effekt und der Ruhestand. Beziehungen im Wandel. Körperakzeptanz und natürliches Altern. Wohnen, Finanzen, Mehrgenerationenhaus... etc. Anmeldungen bitte an: frauengruppe55plus@gmx.de.

Alte Schützenorden von Lippspringe von 1910, antike Sachen von Bad Lippspringe (Andenkengläser, Porzellane, Bilder etc.) - Tel.: 0177 / 3249369

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 3000€- Bitte alles anbieten, seröse und sehr diskrete Abwicklung !! - Tel.: 05252 / 9776956

SUCHE Restmenge Dachziegel "Röben FlandernPlus Schwarz". Email an logikus@freenet.de

Wohnungsauflösung in Bad Lippspringe, Möbel, Teppiche, Maria Weiss Service, Fahrräder, Tel.: 0173/ 9830636

Wir, schon etwas älteres Semester wollen noch nicht auf den Schaukelstuhl und gehendeshalb auf den Flohmarkt um unsere Haushaltskasse auf zu bessern, 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.

Pokémon-Karten gesucht! Hast du von 1996 bis 2003 Pokémon-Karten gesammelt und deine alten Karten liegen noch im Keller oder auf dem Dachboden? Ich möchte deine Sammlung gerne kaufen! Bitte alles anbieten unter: 0176/ 22659686

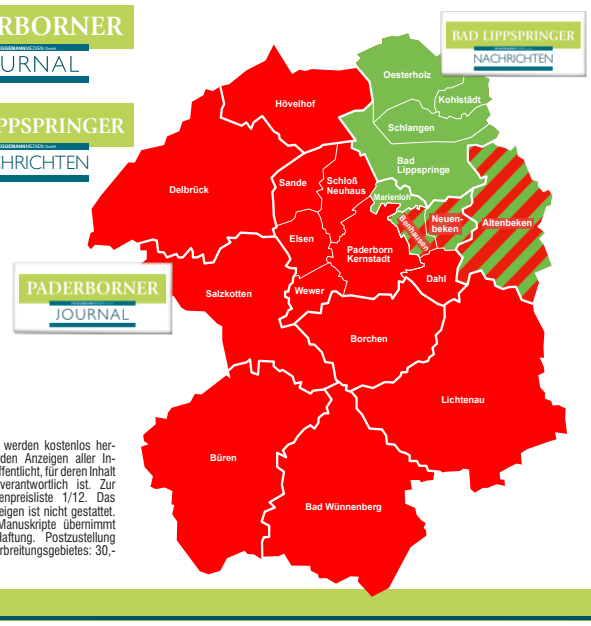
Musiker sucht gebrauchte Gitarre, eventuell Geige/ Klavier usw. Tel.: 0178/ 3384596

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

Kaufe Münzen und Medaillen aus aller Welt! Gerne z.B. 5 DM & 10 DM Münzen. Außerdem alles an Goldmünzen, Silbermünzen und

HEGGEMANN MEDIEN GmbH

PADERBORNER JOURNAL
BAD LIPPSPRINGER NACHRICHTEN



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.

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

www.heggemannmedien.de
info@heggemannmedien.de

Geschäftführender Gesellschafter:
Heinz Georg Heggemann
Sitz der Gesellschaft: Bad Lippspringe
Registergericht: AG Paderborn,
HRB 14064

Redaktion:

Heinz Georg Heggemann (hh)
(verantwortlich)

Monika Heggemann (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 im kostenlosen Abo

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@heggemannmedien.de

Martina Flack
Tel.: 0 52 52 / 96 53-117
flack@heggemannmedien.de

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

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



MARKTPLATZ
Der Kleinanzeigen-Markt

Silberbarren! Gerne auch ganze Sammlungen. Bitte alles anbieten. Tel.: 05252/ 9776956

Kaufe Rolex, Omega, Lange & Söhne, Fliegeruhren, Borduhren, Chronographen sowie alte mechanische Armbanduhren & Taschenuhren aller Art. Bitte alles anbieten. Tel.: 05252/ 9893112

Radio Hochstift-Fans der ersten Jahre gesucht, wer hat Mitschnitte insbesondere von Hallo Hochstift und dem Sport am Sonntagnachmittag? paderborner83@gmx-topmail.de

BEKANNTSCHAFTEN

Wir, eine lebensfrohe männl. Seniorengruppe, wollen unseren Lebensabend noch nicht nur im Sessel zuhause verbringen. In einer gemütlichen Runde treffen wir uns wöchentl., mittwochs von 15 - 18 h zum Kegeln in Bad Lippspringe. Wer Spaß an diesem Hobby hat, ist herzlich willkommen.

Tel: 0173 7661987

Frauenfreundschaft: ich suche Frauen im besten Alter, ab Mitte/ Ende 50, die mit mir in Einzelbegegnungen u.a.: Theaterbesuche, Essen gehen, Kino, gute Gespräche und vieles mehr erleben möchten. Ich freue mich über jede Nachricht. Bitte schreiben an: frauenfreundschaft@alphafrau.de

Gibt es eine schlanke Frau, die auch mit beiden Beinen auf der Erde steht und mir hilft, 80 Jahre, ins Leben zurück zu finden. Einige Zeit schon alleine, bin aber gut zurecht. Gehe auch oft schwimmen. Zu zweit ist eben alles netter und einfacher, Tel.: 05255/ 7606

Sie, 40 J., schlank. Liebe die Natur, suche einen ehrlichen Mann, der mich liebt, wie ich bin. frauliebe606@gmail.com

Nicht alleine durch den Herbst, Weihnachten, ins neue Jahr, den Rest des Lebens? Es kann die große Liebe oder beste Freundschaft werden oder aber ein gelegentlicher persönlicher Austausch, Hauptsache es passt, ist echt und zuverlässig. paderborner83@gmx-topmail.de, die 83 steht für mein Geburtsjahr.

Gemeinsam statt einsam! Welche Frau möchte einen Single-Mann (61) kennen lernen, mit dem sie am Wochenende gelegentlich Spazieren gehen könnte? Ich freue mich auf Deine Zuschrift, E-Mail: schoenemomente@gmx.net

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.

Rentner-Ehepaar sucht Hilfe im Haushalt. Rentner-Ehepaar sucht eine zuverlässige Reinigungskraft für einen gepflegten Haushalt (ca. 100 m², keine Haustiere). Unterstützung wird zweimal im Monat benötigt. Vergütung: 15 € pro Stunde. Bei Interesse freuen wir uns über Ihren Anruf unter 0170/ 3094730

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, Pflaster arbeiten, Tel.: 0176/ 14297987

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

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

Suche Gitarrenunterricht und biete dafür im Gegenzug Nachhilfe in Deutsch, Mathematik, Englisch u. Französich- oder Unterricht für Deutsch als Zweit u. Fremdsprache an! Antworten gerne an: nachhilfe-profi@online.de

Computerhilfe für Privat, biete ich als absolvierter Fachmann Hilfe in Computer, Netzwerk, Fernseher, SAT-Anlage, und kleinere Elektroarbeiten und Reparaturen an. Aus organisatorischen Gründen kann ich zurzeit meine Unterstützung NUR in Bad Lippspringe und der direkten Umgebung anbieten. Ebenfalls Unterstützung und Umgang mit Handy/Smartphone, Tablet und Smart-Home-Automatisierung für Alarmanlage und/oder Kamera-Überwachung und Heizungsschaltung. Tel.: 05252/ 9171683

Gärtner sucht Arbeit Heckenschnitt, Unkrautbeseitigung, Hochdruckreinigung usw. Tel.: 0152/ 21640113

AUTOMARKT

4 Winterreifen Falken, 205/60 R16 96H auf CMS Alufelgen, C22 706-7,0 Jx16 H2, Farbe Titan, DOT-2621, Profil 7,50 mm, zu verkaufen, 250 Euro, Tel.: 0178/ 3714237

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

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

Kleine, gerne gemischte WG (maximal 3er) gesucht von einem Mann (43) im Raum PB, gerne Stadt oder Stadtteile, altersmäßig relativ offen, Hauptsache man tickt ähnlich und passt eben als WG zusammen. wgsuchepb@gmx.de

Suche 3 ZKB EG Wohnung mit EBK und Balkon oder Terrasse (Garage) in PB-Elsen, Wewer, Sande oder naher Umgebung.

Tel. 0175/4410703

Witwe (zuverlässige ruhige Mieterin) mit Sohn" sucht Wohnung in Pb: 3 Zi.Kü.Bad, bis 65qm, bis 560€ warm, ab sofort. Tel.: ab 18 Uhr oder am W.E.: (0152) 22 11 9596

BEQUEM ONLINE LESEN - KEINE AUSGABE MEHR VERPASSEN!
Sie erhalten für jede Ausgabe unserer Magazine, Zeitungen und Broschüren einen Link per E-Mail noch während wir drucken.
ICH LESE DIGITAL
DIGITALER KIOSK

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 nächste Ausgabe, zu den ersten digitalen Lesern!
Bestellen Sie noch heute unsere **absolut kostenfreie** Heimat-Zeitung unter: **abo.paderborner-journal.de**

FAMILIE & DAHEIM

Mittagessen?

Unsere Küche empfiehlt...

Menüpreis 10,50 € inkl. Lieferung und Überraschungs-Dessert

Meyer Menü LIEFERT LECKER



vom 26.10. – 01.11.2026 / 44. Woche

	Montag – 26.10.	Dienstag – 27.10.	Mittwoch – 28.10.	Donnerstag – 29.10.	Freitag – 30.10.	Samstag – 31.10.
Menü 1	**Leberkäse mit Röstzwiebeln** dazu Bayrisch-Kraut und Kartoffelpüree	**Großer Grillteller** Spießbraten, Hacksteak und Bratwürstchen "Nürnberger Art" mit Paprika-Tomatensauce und buntem Reis	**Kräftige Kartoffelsuppe** mit Porree und Möhren, dazu Bockwürstchen und 1 Brötchen	**Schinken-Makkaroni** in feiner Tomaten-kräutersauce	**Alaska-Seelachsfilet im Knuspermantel** gebraten mit Remouladen-sauce und Petersilien-kartoffeln	**Samstags-Menü** (gekühlt) **Pfannen-frikadelle** in herzhafter Sauce mit geschmorten Zwiebeln, Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln
Menü 2	**Paniertes Hähnchenschnitzel** in Rahmsauce mit Broccoli-Karottengemüse, Sauce Hollandaise und Salzkartoffeln	**2 Rindfleisch-Gemüsefrikadellen** auf einer Karottensauce, dazu Broccoli-Blumenkohl-gemüse und Kartoffelpüree	**Pfeffersteak vom Schwein** in Pfefferrahmsauce mit Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln	**Gebratene Hähnchenkeule** in feiner Sauce mit Rotkohl und Kartoffelpüree	**Milchreis Pflaume** vegetarisch mit Zimt und Zucker, dazu warmes Pflaumenkompott	**Ungarisches Gulasch** mit Champignons und Zöpfli-Nudeln
Menü 3	**Gebratene Cabanossi** mit roter Linsenbolognese, dazu Spaghetti	**Gedünstetes Seehechtfilet** auf einer cremigen Gemüsesauce, dazu Petersilienkartoffeln	**Spaghetti "Alfredo"** mit Hähnchenfilets in italienischer Tomaten-Kräutersauce	**Currybratwurst** mit Röstkartoffeln und Krautsalat	**Djuvecreispfanne** mit Tomatensauce, Hähnchenbrust-würfel und Hirtenkäse Empfehlung der Küche	Sonntag – 01.11.
Menü 4	**Schnippelbohnen-Eintopf** mit Fleischeinlage	**Hähnchenbrustfilet "natur"** in Weißweinsauce mit Broccoli-Tomaten Nudeln	**Badisches Rahm-geschnetzeltes** mit Möhrengemüse und Nudeln	**Grünkohlteller** mit Kasseler und Mettwürstchen, dazu Salzkartoffeln	**Schweinebraten** in herzhafter Sauce mit Speckbohnen und Klößen	**Sonntags-Menü** (gefroren, zum Auftauen) **Hühner-frikassee** mit Gemüsereis
Vegetarisch	**Frischkäse-Spinatmaultaschen** vegetarisch in einer Spinat-Sahnesauce	**Champignon à la Crème** vegetarisch mit 3 Rösti-Ecken	**Gefüllte Paprikaschote** vegetarisch mit Gemüse gefüllt, dazu Tomaten-sauce und Reis besonders beliebt	**Asiatisches Wok-Gemüse** vegetarisch dazu köstlicher Basmatireis	**Gemüse-bolognese** vegetarisch Erbsen, Möhren, Porree, Zucchini und Tomaten mit Spaghetti	**Hubertusbraten** mit einer Waldpilz-sauce, dazu Pariser Karotten und 5 Kartoffelklößchen
Kaltes Menü	**2 Hacksteaks** mit Senf und Kartoffelsalat	**Chicken Nuggets** mit einem bunten Trulli-Nudelsalat und Curry-Dip	**½ Forellenfilet** mit Sahnemeerrettich, einem ½ Pfirsich und Waldorfsalat	**Gebratenes Schweinekotelett** mit Senf und Kartoffelsalat	**Griechischer Nudelsalat** vegetarisch mit Gemüse, Hirtenkäse und Oliven, dazu Olivenbrot und Tsatsiki	
Salat	**Grüner Salatmix** mit Hähnchenfiletstreifen, Paprika, getrockneten Tomaten, Pinienkerne und roten Zwiebelringen, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen	**Caesar-Salat "Hähnchen"** Römersalat mit Hähnchen-brustfilet, Croutons und gehobeltem italienischem Hartkäse, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines	**Balkan Salat** vegetarisch Salat mit Ajvar-Kartoffeln, Paprika, Oliven und Pinienkerne, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen	**Salat "4-Jahreszeiten"** vegetarisch frischer Blattsalat mit rote Bete, gebratenen Champignons, Apfelspalten und Ziegenkäse, dazu Caesar-Salat-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen	**Fit-Salat** bunter Salat mit geräucherter Putenbrust in Streifen, dazu Joghurt-Dressing und 1 kleines Brötchen	

- Mo. – Fr.: 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Überraschungs-Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Flexibel: Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wir liefern gratis

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 (nur Festnetz) • Tel. 02951-984 20 • www.meyer-menue.de