

BAD LIPPSPRINGER

HEGGEMANNMEDIEN GmbH

NACHRICHTEN

25. Februar 2026 | Ausgabe 832 | 44. Jahrgang

Neues Café der Bäckerei Lange mit Drive-In



Bad Lippspringe. An der Detmolder Str. 191 - direkt neben Radsporthi Hißmann - entsteht in den nächsten Monaten ein neuer Café Standort der Bäckerei Lange. Das traditionsreiche Familienunternehmen aus Salzkotten-Upsprunge hatte im letzten Jahr das 1.850 qm große Grundstück erworben. Anfang März 2026 wird der Spatenstich für den Neubau der Bäckerei Lange erfolgen. Es handelt sich dabei um einen weiteren, zweiten Standort der Bäckerei Lange in Bad Lippspringe. Auf den seit fast 20 Jahren bestehenden Standort der Bäckerei Lange an der Arminiusstraße 18-20 hat der Neubau keinen Einfluss. Der bisherige Standort wird ebenfalls weiter betrieben.

In der rund 12-monatigen Bauphase wird an der Detmolder Straße ein modern gestaltetes und attraktiv eingerichtetes Gebäude entstehen, das im Erdgeschoss auf mehr als 330qm Fläche den Gästen rund 80 Sitzplätze in unterschiedlichen Bereichen zur Verfügung stellt. Auf einer attraktiven Außenterrasse zur Süd-Ostseite befinden sich weitere Sitzplätze, die bei schönem Wetter zum Verweilen einladen.

Am neuen Café-Standort in Bad Lippspringe werden die Gäste die gesamte Bandbreite des hochwertigen Lange-Sortimentes geboten bekommen: neben der vielfältigen Auswahl an offenfrischen Brot- und Brötchen wird es Kaf-

So wird das neue Drive-in der Bäckerei Lange die Detmolder Straße in Bad Lippspringe bereichern. Fotos: Bäckerei Lange



fee-Spezialitäten, Sahneschnitten, Kuchen und Gebäck sowie zahlreiche weitere Snack- und Imbissmöglichkeiten gaben, z.B. Frühstücks-Angebote in mehreren Variationen. Insgesamt ca. 15 neue Mitarbeiter werden das Team der Bäckerei Lange in Bad Lippspringe bilden.

Besonderes Highlight der neuen Lange Filiale in Bad Lippspringe wird der Drive-in-Schalter sein.

Mobile Kunden können dort ganz bequem Snacks und Getränke, aber natürlich auch Brot, Brötchen und Kuchen direkt aus dem Auto heraus bestellen, ohne aussteigen. Für den schnellen Verzehr auf dem Weg zur Arbeit oder auch für den bequemen Einkauf für das Sonntags-Morgens-Frühstück wird dieses Angebot sicherlich seine Fans finden.

Fortsetzung auf Seite 2

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



**MENKE GRUPPE
PADERBORN**

Rohrreinigung

Kanal-TV-Untersuchung

Dichtheitsprüfung

Wasserschaden

Rohrbruch

**24h
Notdienst**

05251 / 874 84-00

TAXI BALI

Raiffeisenstr. 3 / 33175 Bad Lippspringe

Bei telefonischer Bestellung aus
**Schlagen, Oesterholz,
Kohlstädt und Marienloh**
berechnen wir **keinen**
zusätzlichen Anfahrtzuschlag.

Die Abrechnung erfolgt ausschließlich
nach dem gesetzlich festgelegten Taxitarif.

05252 / 267 88 55

0155 / 62 35 10 45

FÜR BESONDERE MOMENTE.



**BERATUNG • PLANUNG •
MONTAGE • SERVICE**

RKS

**Küchenstudio
Sven Kligge**

Paderborner Str. 79 • 33189 Schlagen

Telefon **05252 - 973710**

www.rks-kuechenstudio.de

TAXI

Flexibel • Schnell • Zuverlässig

Hallo Taxi Stern 05252-13 13

Taxifahrten • Krankenfahrten • Rollstuhlfahrten • liegend Transporte

www.hallo-taxi-stern.de

Vergleichbare Objekte mit Drive-In Möglichkeit werden von der Bäckerei Lange bereits erfolgreich in Delbrück, Geseke und in Warburg betrieben.

28 Parkplätze direkt am Gebäude ermöglichen eine bequeme Anfahrt und Nutzung für den PKW-Verkehr. Die Hauptein- und Ausfahrt von der Detmolder Straße befindet sich rechts vom Gebäude. Die Nutzer des Drive-In Schalters umfahren einmal das Gebäude und können dann in einer separaten Ausfahrt links vom Gebäude wieder auf die Detmolder Straße zurückkehren.

Den Kunden der Bäckerei Lange in Bad Lippspringe wird während des Café-Besuchs bestmöglicher Service geboten. Dazu gehört ein kostenloser WLAN-Zugang für die Gäste genau so wie verschiedene bargeldlose Zahlungsmöglichkeiten über Girokarte, Kreditkarte und in Zukunft auch über das Smartphone. Natürlich können die Kunden aber auch weiterhin mit Bargeld bezahlen. Darüber hinaus wird es im Außenbereich für die Kunden Ladesäulen geben, wo Elektroautos und E-Bikes während des

Café-Besuchs „auftanken“ können. Betrieben werden diese Elektro-Ladestationen mit dem Solarstrom aus der hauseigenen Photovoltaikanlage.

In Sachen Energieeffizienz ist der Neubau der Bäckerei Lange auf dem neuesten Stand der Technik. Für Heizung, Lüftung und Klimatisierung sorgt eine moderne Wärmepumpen-Anlage, die mit einer Wärmerückgewinnung ausgestattet ist und somit besonders sparsam arbeitet. Darüber hinaus befindet sich auf dem Dach des Gebäudes eine Photovoltaik-Anlage. Der dort produzierte Solar-Strom wird dort vorwiegend für den Eigenverbrauch im Gebäude direkt genutzt.

Bei dem Neubau handelt es sich um ein zweigeschossiges Gebäude, das als Holzrahmenbau errichtet wird. Im Erdgeschoss befindet sich das Café der Bäckerei Lange. Das Obergeschoss des Gebäudes bietet zusätzlich eine Büro-Fläche von insgesamt 360 qm, für die noch ein Mieter aus den Branchen Dienstleistung bzw. freiberuflich tätiger Unternehmen gesucht wird.

Kolping Musikverein Bad Lippspringe

Neu gewählte Doppelspitze führt den Verein in die Zukunft



Der Vorstand (von li.): Kalli Bee, Alfons Hagemeister, Sandra Tofall, Elisabeth Berg, Christine Heuser, Andrea Hildmann, Monika Peters, Thorsten Albers, Anna Bee, Larissa Peters, Hannah Kamp, Merle Rummeny, Jens Kamp, Magnus Schröder, Victoria Ludmann

Bad Lippspringe. Zur diesjährigen Mitgliederversammlung am Freitag, 20. Februar 2026, begrüßte der 1. Vorsitzende Michael Kamp zahlreiche Mitglieder in der Q-Bar der Firma RTB in Bad Lippspringe. Besonders erfreulich war die Teilnahme mehrerer junger Musikerinnen und Musiker aus dem Jugendorchester – ein sichtbares Zeichen für die lebendige Nachwuchsarbeit des Vereins.

Rückblick auf ein außergewöhnliches Jubiläumsjahr

Ein zentraler Punkt des Abends war der Rückblick auf das große Jubiläumsfest im August 2025. Michael Kamp dankte allen Aktiven und Helfenden für die engagierte und harmonische Zusammenarbeit, die dieses Fest zu einem besonderen Ereignis machte.

Der feierliche Gottesdienst am Samstag und der „Tag der Blasmusik“ am Sonntag bildeten die glanzvollen Höhepunkte. Zahlreiche Gastvereine – viele davon mit ihren Jugendorchestern – sorgten für ein beeindruckendes musikalisches Miteinander. Ein unvergesslicher Moment war der große Flashmob der Blasmusik, bei dem alle eingeladenen Musikerinnen und Musiker gemeinsam musizierten – ein in dieser Form einmaliges Erlebnis.

Auch das 40. Benefizkonzert im Kongresshaus der Badestadt bleibt in bester Erinnerung: Stolz 5.000 Euro konnten erneut für den guten Zweck gesammelt werden. Das Zusammenspiel mit den „Highland Dragon Pipe Band“ aus Bielefeld begeisterte Publikum wie Orchester gleichermaßen und setzte einen klangvollen Schlusspunkt unter das Jubiläumsjahr.

Musikalischer Leiter Magnus Schröder blickte auf ein arbeitsintensives, zugleich aber überaus erfolgreiches Jahr zurück. Besonders die musikalischen Akzente des Jubiläumssonntags und das Benefizkonzert würdigte er als herausragende Momente.

Verabschiedung und Neuwahlen

Vor den turnusgemäßen Neuwahlen wurden Michael Kamp als 1. Vorsitzender sowie Rainer Wille als Schriftführer mit sehr persönlichen Worten aus ihren Ämtern verabschiedet – verbunden mit großem Dank für ihr langjähriges Engagement.

Im Anschluss wählten die Mitglieder einstimmig eine neue Doppelspitze: Monika Peters und Anna Bee übernehmen künftig gemeinsam die Vereinsführung. Zur 2. Vorsitzenden wurde Andrea Hildmann gewählt. Jens Kamp tritt das Amt

des 1. Schriftführers an, Victoria Ludmann wurde die Nachfolgerin von Anna Bee in der Funktion der Digitalisierungsbeauftragten. Die weiteren Vorstandsmitglieder wurden in ihren bisherigen Ämtern bestätigt.

Besondere Ehrung für außergewöhnliches Engagement

Ein fester Bestandteil der Mitgliederversammlung ist inzwischen die Ehrung für besonderes Engagement. In diesem Jahr wurde Marina Leimkühler ausgezeichnet. Sie unterstützte den Verein nicht nur als zuverlässige Helferin, sondern erlernte vor einigen Jahren zudem das Dirigieren und sprang mehrfach als Vertretung für die musikalische Leitung ein. Aktuell übernahm sie kommissarisch die Leitung des Jugendorchesters.

Diese Aufgabe wird in Kürze an Nadine Leins übergehen – Tochter des langjährigen musikalischen Leiters Martin Leins – und damit in engagierte Hände gelegt.

Ausklang in geselliger Runde

Die neu gewählte Doppelspitze bedankte sich herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen. Mit einem optimistischen Ausblick auf die kommenden Projekte wurde die Versammlung geschlossen und der Abend in geselliger Atmosphäre fortgesetzt.

Ohne Website fehlt Dir was!

Wo Informationen fehlen, wachsen die Gerüchte!

Wir helfen Ihnen, Ihre Zielgruppe clever anzusprechen.

24/7/365 geöffnet!

www.heggemannmedien.de

Prüfungsstress? nicht mit uns

Osterferien 2026

Erfolgreich durch ZP 10 & Abitur

4 Tage Intensivkurs
max. 6 Schüler

Mathe Deutsch Englisch
ab 229 €

Jetzt anmelden.
begrenzte Plätze.

LERNZENTRUM BaLi
Detmolderstr. 141
33175 Bad Lippspringe
☎ 0151 21058694





Frühlingsfest im Gartencenter

Sonntag, 8.3.'26, von 11-16 Uhr



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

... und natürlich Blumen,
Blumen, Blumen!

Osterloher Str. 84 • 33129 Ostenland • 05250-53209 • www.sporkmann.de



Rolladen

Sebastian Rose & Jörg Feuchthofen GbR

**Reparatur
05252 81317 Modernisierung
Fertigung**

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

TUV NORD
zertifizierter
Entsorgungsbetrieb

Dutschke GmbH
Mulden-Container-Service

Tel.: 0 52 51 - 7 22 35
www.dutschke-container.de

Großer Komfort auch im kleinen Bad

Sensor statt Berührung: Moderne Dusch-WCs mit automatischen Funktionen



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

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

Grün verwandelt jedes Zuhause

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

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

Grüner wird's nicht

Zu angesagten Zimmerpflanzen, die diesem Anspruch gerecht werden,

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

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

Ein Dschungel fürs Zuhause

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



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



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

Wie der Führerschein auch mit körperlichen Einschränkungen gelingt

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Wir machen Sie mobil

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

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

EDDIS FAHRSCHULE DE
0172-277 93 94

Hocheffizienter Schutz vor tiefstehender Sonne

Designmarkisen mit zusätzlichem Sonnenschutz verhindern störende Blendungen

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



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

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

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

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

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



Goldnadel
SCHNEIDEREI

ÖFFNUNGSZEITEN
MONTEG-FREITAG
09:00 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
SAMSTAG
09:00 - 13:00 Uhr

Lange Str. 11 • 33175 Bad Lippspringe • +49 174 9641369



Elektro Spenst
Fachbetrieb für Elektrotechnik

Manuel Spenst
Elektrotechniker Meister

Hohe Kamp 19
33175 Bad Lippspringe

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

Trinkwasserleitungen im Focus!

Wichtig für die Gesundheit: sauberes Leitungswasser

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

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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

Kann man sich dagegen mit einer Filteranlage schützen?

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

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

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

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

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

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

Wasserfilter mit Nanofiltration für den Privathaushalt nicht sehr kostspielig?

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

SAGOGREEN – Büro für Umweltschutztechnik, Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

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



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

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



SAGOGREEN
unabhängiger Vertriebspartner von Aqua Global GmbH

Tu Dir Gutes: Was Stress im Körper kaputt macht, kehrt Yoga um

Bad Lippspringe. Das mag überraschend einfach klingen – doch gibt es mittlerweile zahlreiche Studien, die genau das belegen. Seit mehr als 2000 Jahren hat Yoga das Ziel: Die Gedanken im Geist zu beruhigen. Das Gedankenchaos, den Stress zu reduzieren. Somit tut Yoga Körper und Geist etwas Gutes und schafft Ausgeglichenheit und Klarheit.

Stress entsteht im Nervensystem. Der Sympathikus aktiviert mit Stresshormonen und sichert unser Überleben – und war im Laufe der Evolution absolut nötig. Auch heutzutage, wenn zum Beispiel eine schnelle Reaktion gefragt ist, um einen Unfall zu verhindern.

Unter Stress, im Überlebensmodus, ist Verdauung nicht so wichtig. Genauso wie Schlaf, ein niedri-

ger Blutdruck oder das Immunsystem. Unbewusster Dauerstress im Nervensystem kann also viele Symptome im ganzen Körper auslösen. Und leider weiß das Nervensystem nicht immer, ob eine Situation wirklich bedrohlich ist. So baut sich Stress auf.

Yoga wirkt im Körper als Gegenmittel zu Stress: Angefangen bei Körperübungen, den so genannten Asanas. Diese fördern vor allem die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt, Spannungen gelöst. Je nach Übungsart entsteht sogar eine tiefere Wirkung auf Faszien und Bindegewebe (z.B. im Yin Yoga).

Über die Atmung ist die Verbindung zum Nervensystem noch direkter – bewusstes Atemspüren und regulierende Atemübungen können den

Parasympathikus aktivieren. Der fährt das Nervensystem runter und kann damit das Wohlbefinden steigern. Ein positiver Einfluss auf das Hormonsystem ist möglich (Hormonyoga), genauso wie auf die Verdauung.

Bestimmte Entspannungsübungen und Meditationen können schließlich dazu beitragen, dass der Körper und Geist wieder in den Ruhemodus schalten. Und das innere Gleichgewicht begünstigen.

Yoga leistet also einen wichtigen Beitrag, einen persönlichen Ausgleich zu finden. Grundsätzlich gilt: Das Nervensystem fährt immer dann runter, wenn sich ein Mensch sicher und wohl fühlt. Das kann auch einfach in angenehmer Gesellschaft sein oder bei einer Lieblingsbeschäftigung.



Tu Dir was Gutes für Körper, Geist und Seele Yoga in Bad Lippspringe

Gratis Yoga-Probestunden

- 4. März um 16:30 Uhr - Yoga Kids & Teens ab 9
- 4. März um 17:30 Uhr - Wohlfühl-yoga
- 9. März um 19:00 Uhr - Kundalini & Hatha Yoga

Bitte anmelden: Hallo@YOGA-by-Karo.de

Besondere Yoga-Workshops im März

- 7. März: Yin Yoga & Kakaozeremonie
- 21. März: Vinyasa Flow & Release

mehr Infos: www.YOGA-by-Karo.de



caritas ist da. immer

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

05251 889-1112



jetzt informieren
caritas-pb.de



Caritasverband
Paderborn e.V.

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

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

Sprache ist ein zentraler Bestandteil unseres Alltags. Sie ermög-

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

Logopädische Therapie setzt genau hier an: Sie unterstützt Menschen dabei, ihre kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern, verlo-



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

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



die Sprachquelle
Logopädie

die Sprachquelle
Angela Tenud
Detmolder Straße 167
33175 Bad Lippspringe
Telefon (05252) 962926
Fax (05252) 962924
www.sprachquelle.de
tenud@sprachquelle.de

Termine nach Vereinbarung!

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

Bedeutung.

Der Tag der Logopädie 2026 steht im Zeichen der Aufklärung und Sensibilisierung. Fachpraxen, Kliniken und Bildungseinrichtungen

Welttag des Hörens
03. März 2026

L&S Hörakustik Hören mit Herz – und mit Kultur

Bad Lippspringe. Hören bedeutet Lebensqualität – und genau dafür steht L&S Hörakustik in Bad Lippspringe. Seit der Eröffnung in der Arminiusstraße 12 verfolgen Helena Langlitz und Martina Stümmler gemeinsam mit ihrem Team ein klares Ziel: Menschen dabei zu unterstützen, wieder aktiv am Leben teilzunehmen – mit moderner Hörtechnik, persönlicher Beratung und echter Leidenschaft für gutes Hören.

Mit dem Kulturcafé „Ohrenschmaus“ hat sich L&S in kurzer Zeit als kultureller Treffpunkt etabliert. Am 27. Februar heißt es wieder: Bühne frei! Schlicht & Ergreifend – das „duale Dopaminprogramm“ mit Andreas Seifert und Wulf Dominicus – wird auf der kleinsten Bühne Ostwestfalens performen. Die Zuschauer erwartet ein kurzweiliger Mix aus Musik, Theater und Comedy sowie das Beste aus 30 Jahren gemeinsamer Geschichten und Erlebnisse. Karten sind noch erhältlich direkt bei

L&S Hörakustik.

Am 03. März 2026, dem Tag des Hörens, lädt L&S alle Interessierten ein, moderne Hörerätesysteme live zu erleben – unter anderem an einem Simulationskopf, der eindrucksvoll demonstriert, wie Hörtechnik heute arbeitet.

Auch beim Bad Lippspringer Night Beat Festival ist L&S als Sponsor dabei. Dort gibt es kostenlosen Gehörschutz in den teilnehmenden Kneipen. Ohrstöpsel können auch vorab kostenlos im Geschäft abge-

holt werden. Zusätzlich bietet L&S individuell angepassten Gehörschutz an – inklusive spezieller Rabattaktionen rund um die Beat Night.

Ab dem 11. März startet außerdem der Workshop „Hören neu entdecken“ – ein theaterpädagogisches Training für mehr Hörsinn, Aufmerksamkeit und Lebensqualität. Im Mittelpunkt stehen Klangwahrnehmung, Hörtraining, Resilienz und Kommunikation im Alltag. Anmeldung direkt bei L&S Hörakustik oder unter www.ls-hoerakustik.de.

L&S
HÖRAKUSTIK
mit Hertz



Meisterbetrieb für Hörakustik und Pädakustik.

Arminiusstr.12 | 33175 Bad Lippspringe
www.ls-hoerakustik.de | 05252 - 9361830

Hören neu entdecken!

Eine Workshopreihe zum Thema:
Klang | Körper | Kommunikation

Start am
11.03.2025

Das L&S Hörcafé
OHRENSCHMAUS
präsentiert:

Schlicht & Ergreifend

Ein deutsch-duales Dopaminprogramm

Musik | Comedy | Theater

27.02.2026
17.00 Uhr

NIGHT BEAT FESTIVAL
sponsored by L&S Hörakustik

Welttag des Hörens 2026 – OHRWERK setzt auf Prävention und Aufklärung

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

OHRWERK lädt zum kostenlosen Hörtest ein

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

Warum ist der Hörtest so wichtig?

Hörverlust betrifft heute mehr Menschen als je zuvor – weltweit leiden

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

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

OHRWERK: Ihr Partner für eine bessere Hörgesundheit

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

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

Prävention ist der Schlüssel

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

Nutzen Sie die Gelegenheit

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

OHRWERK – Ihr Partner für das beste Hören.



WELTTAG DES HÖRENS

Welttag des Hörens

3. März 2026

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

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

Gratis
Hörtest

Kommen Sie einfach bei OHRWERKHörgeräte vorbei:

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

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

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

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

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

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

DAS BESTE HÖREN
www.ohrwerk-hoergeraete.de

OHRWERK 
HÖRGERÄTE

FIT & AKTIV

Mit Schwung
in die reifen Jahre...



Ihr Fahrplan für gesundes Altern

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

Knochen und Muskeln stärken

Etwa zum 30. Lebensjahr erreicht unsere Knochendichte ihren Höhepunkt und nimmt dann immer weiter ab. Die Knochen werden poröser, das Risiko für Brüche steigt. Auch die Muskelmasse wird weniger. Wichtige Faktoren, um langfristig die eigene Körperkraft und Beweglichkeit zu erhalten, sind Krafttraining und eine Ernährung, die Vitamine und Calcium liefert. Vitamin K2, zum Beispiel aus Fleisch, Eiern und Sauerkraut, trägt dazu bei, dass Calcium in die Knochen ge-



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

dings nur bedingt, denn im Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, bestimmte Vitamine ausreichend aufzunehmen oder zu speichern. Spätestens wenn ein Mangel festgestellt wurde, kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Es gibt auch Kombipräparate, die mehrere Mikronährstoffe enthalten (z. B. FolPlus+D3. Infos unter www.folplus.de).

Gedächtnisleistung trainieren

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

langt. Vitamin D3 unterstützt die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Außerdem ist es wichtig für das Immunsystem. Unser Körper kann es bei ausreichender Sonneneinstrahlung in der Haut selbst bilden. Allerdings gelingt ihm das im Alter immer schlechter.

Immunabwehr unterstützen

Das Immunsystem produziert im

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

In Ihrer Nähe:
J. Kuhlmann

Telefon:
0160 271 15 63

ATERIMA care
REGIONAL

Von der Alltagsbegleitung bis zum Treppenlift

Für beste häusliche Betreuung Ihrer Angehörigen rund um die Uhr.

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

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

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

Unsere Angebote auf einem Blick:

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

*Für ein gutes
Leben im Alter*



Verbund katholischer Altenhilfe Paderborn

Entdecken Sie unsere vielfältigen Angebote direkt in Ihrer Nähe:

Paderborn · Salzkotten · Bad Lippspringe

Kommen wir in Kontakt!

Tel.: 02385 42397-0

E-Mail: vka@vka-pb.de

www.vka-pb.de



www.vka-pb.de

FIT & AKTIV

Mit Schwung
in die reifen Jahre...

Was Frauen brauchen

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



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

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

Knochengesundheit in der Menopause

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



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

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

Die Basisversorgung sichern

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

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

Häusliche Alten- & Krankenpflege GmbH

RUND UM DIE UHR
FÜR SIE ERREICHBAR

☎ 05254 - 66410

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



compassio

LERNEN SIE UNSERE
TAGESPFLEGE KENNEN.

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

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

Wir beraten Sie gern.

Seniorenresidenz Salzkotten

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



BAD LIPPSPRINGE | BENHAUSEN | MARIENLOH | NEUENBEKEN | SCHLANGEN



www.pflegedienst-jordanquelle.de

Wir helfen Ihnen gern bei der

- medizinischen Behandlungspflege
 - Grund- und Körperpflege
 - hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
- und betreuen Sie zu Hause.

BERATUNG – UNVERBINDLICH

☎ 0 52 52 96 492-0

EVENTS –

Veranstaltungskalender



DONNERSTAG, 26. FEBRUAR 2026

BAD LIPPSPRINGE

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

BAD WÜNNENBERG

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

FREITAG, 27. FEBRUAR 2026

BAD LIPPSPRINGE

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

BAD WÜNNENBERG

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

DELBRÜCK

14:00 Uhr Wochenmarkt, Parkplatz Am Wiemenkamp

SALZKOTTEN

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

SAMSTAG, 28. FEBRUAR 2026

BAD LIPPSPRINGE

16:00 Uhr Andacht an der Friedenskapelle, Gartenschau

BAD WÜNNENBERG

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

BÜREN

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

HÖVELHOF

11:00 Uhr Offener Schafstall zur Lammzeit, Heidschnuckenschäferei Senne

LICHTENAU

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

SALZKOTTEN

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

PADERBORN

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

SONNTAG, 01. MÄRZ 2026

BAD WÜNNENBERG

14:00 Uhr Führung im historischen Speicher und Wehrturm,

Jahreshauptversammlung

Schlangen. Der VfL Schlangen e.V. lädt seine Mitglieder zur Jahreshauptversammlung am 06. März 2026 ein. Neben der Ehrung langjähriger Mitglieder wird aus den 5 Abteilungen Turnen, Handball, Basketball, Tischtennis und Fußball berichtet. Außerdem stehen Vorstandswahlen an. Die Versammlung beginnt um 19:30 Uhr im Bürgerhaus Schlangen, Rosenstraße 11, 33189 Schlangen. Der Vorstand freut sich über eine zahlreiche Teilnahme seiner Vereinsmitglieder.

Mit dem NABU der Natur auf der Spur

Bad Lippspringe. Anfang März geht es wieder los...

Für junge Entdecker:innen im Grundschulalter bietet der NABU Paderborn Streiftouren durch die Natur Bad Lippspringes an. Jeweils dienstags erkunden sie in der Zeit von 16:00 bis 18:00 Uhr die Quellen und Parks, und erforschen den Kurwald mit seinen heilenden Bäumen. Sie lernen den NABU-Naturgarten und die kleine Streuobstwiese im Arminiuspark kennen und helfen mit bei der Gestaltung und Pflege. Auf dem Plan steht auch der Besuch bei einem Imker – aber auch kreativ soll es zugehen, wenn die Mädchen und Jungen aus Naturmaterialien Kunstwerke schaffen, die die Landschaft rund ums Prinzenpalais bereichern sollen. Betreut wird die Aktion von Harald Heiermeier. Er ist zertifizierter Naturtrainer und geht schon seit etlichen Jahren regelmäßig mit den Mädchen und Jungen einer Paderborner Grundschule auf Entdeckungstour. Treffpunkt ist stets das Prinzenpalais, Arminiuspark 11 in Bad Lippspringe.

TERMINE für 2026: 3. März, 14. April, 5. Mai, 2. Juni, 7. Juli, 4. August, 1. September, 6. Oktober und in den Sommerferien zusätzlich: 22.7., 29.7., 5.8., 12.8., 19.8. und 26.8. Anmeldung unter Tel. 0 52 52 – 93 80 163 sowie per E-Mail an geschaeftsstelle@nabu-prinzenpalais.de

Nachhaltige Förderprogramme im Fokus

13. Klimaforum im Kongresshaus Bad Lippspringe am Dienstag, 10. März

Bad Lippspringe. Im nächsten Klimaforum der Stadt Bad Lippspringe bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Informationen zu nachhaltigen Förderprogrammen. Die Veranstaltung findet am Dienstag, 10. März, um 18.00 Uhr im Raum Parkblick des Kongresshauses statt. Der Eintritt ist wie gewohnt kostenfrei. Im Mittelpunkt stehen drei informative Expertenvorträge. Ein Vertreter des NABU referiert über die Begrünung von Fassaden und Dächern, die Entsiegelung von Schottergärten und Probleme mit Elektroschrott. Anschließend stellt ein Mitarbeiter der Stadtverwaltung zu diesen Themen passende Förderprogramme für Bürgerinnen und Bürger vor. Den Abschluss bildet ein Vortrag von Elektro Heggemann, der sich mit den Möglichkeiten des Klimaschutzes im Hinblick auf die Anschaffung, Reparatur und Entsorgung von Elektrogeräten beschäftigt. Im Anschluss haben die Anwesenden bei einem kleinen Imbiss die Möglichkeit, mit den Experten ins Gespräch zu kommen. Zur besseren Planbarkeit des Klimaforums ist eine verbindliche Anmeldung bis zum 6. März per E-Mail an henning.rieke@bad-lippspringe.de notwendig. Die Teilnahme ist wie gewohnt kostenfrei.

Historisches Speichergebäude

BÜREN

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

LICHTENAU

13:30 Uhr Öffentliche Führung im Kloster Dalheim

PADERBORN

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

MONTAG, 02. MÄRZ 2026

BAD WÜNNENBERG

14:00 Uhr Begleitete Spaziergänge in Haaren, Kirchplatz

BORCHEN

16:30 Uhr Spaziertreff, Unter der Burg 1

SALZKOTTEN

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

DIENSTAG, 03. MÄRZ 2026

BAD WÜNNENBERG

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

PADERBORN

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

MITTWOCH, 04. MÄRZ 2026

BAD LIPPSPRINGE

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

BÜREN

08:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz

HÖVELHOF

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

PADERBORN

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

DONNERSTAG, 05. MÄRZ 2026

BAD LIPPSPRINGE

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

BAD WÜNNENBERG

15:00 Uhr Wochenmarkt in Fürstenberg, KulturScheune1a

HÖVELHOF

15:45 Uhr Yoga für Kinder im März

PADERBORN

16:00 Uhr Führung durch die Zentralbibliothek

FREITAG, 06. MÄRZ 2026

BAD LIPPSPRINGE

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

BÜREN

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

DELBRÜCK

14:00 Uhr Wochenmarkt, Parkplatz Am Wiemenkamp

SALZKOTTEN

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

PADERBORN

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

SAMSTAG, 07. MÄRZ 2026

BAD LIPPSPRINGE

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

BAD WÜNNENBERG

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

BÜREN

08:00 Uhr Wochenmarkt, Marktplatz

PADERBORN

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

SONNTAG, 08. MÄRZ 2026

BAD WÜNNENBERG

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

HÖVELHOF

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

LICHTENAU

13:30 Uhr Öffentliche Führung im Kloster Dalheim

SALZKOTTEN

13:00 Uhr Wanderung im Paderborner Land, Führung &

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

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



Katharina Resch



Nico Grosse



Verena Mertens. Foto: Thorsten Schneider

Macht der Ruhestand uns einsam? Kostenloser Vortrag von Tatjana Zierau

„Gemeinsam weitergehen: Einsamkeit
erkennen und Lebensfreude stärken“

17.03.2026 18:00 – 19:30 Uhr

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

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

15:00 Uhr

PADERBORN

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

MONTAG, 09. MÄRZ 2026

BÜREN

09:00 Uhr Seniorenwanderung, Schützenhalle Steinhausen

PADERBORN

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

DIENSTAG, 10. MÄRZ 2026

BAD LIPPSPRINGE

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

MITTWOCH, 11. MÄRZ 2026

ALTENBEKEN

19:00 Uhr Wander-Stammtisch, Museums-Deele

BAD LIPPSPRINGE

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

BAD WÜNNENBERG

19:30 Uhr Lesekreis, KulturScheune1a

BORCHEN

16:30 Uhr Spaziertreff, Unter der Burg 1

BÜREN

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

HÖVELHOF

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

PADERBORN

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

Heute erscheinen die

BAD LIPPSPRINGER

WEGGE MANNHEIM

NACHRICHTEN

Blutspenderehrung des DRK-Bad Lippspringe



V.l. Kurt Witte, Kerstin Mau-Petersen (Organisation Blutspende), Rita Schäfers, Bernd Heiermeyer, Kurt Eschbach, Hubert Hinrichs, Jan Spallek, Ralf Jungblut, Ulrich Knorr (Vors. DRK-OV), Claudia Dabelstein, Kristina Rupp, Rene Wischer, Dirk Appelt, Frank Goersmeier (Blutspendedienst), Heribert Hense

Bad Lippspringe. Am 20. Februar fand die diesjährige Blutspenderehrung des DRK im Heinz-Otten-Haus statt. Neben den zahlreichen Spenderinnen und Spendern konnte Vors. Ulrich Knorr auch Frank Goersmeier als Vertreter des Blutspendedienstes OWL begrüßen. Neben der Überreichung der Dankesurkunden von 25 bis 175 Blutspenden bekam jeder zu Ehrende ein kleines Präsent des Ortsvereins.

In gemütlicher Runde gab es anschließend einen regen Austausch zur Blutspende und zu verschiedenen Fragen die Abläufe an den Blutspendeterminen betreffend. Frank Goersmeier informierte die Anwesenden über zukünftige Änderungen rund um die Blutspendetermine.

Allgemein ist es dringend notwendig dass mehr Menschen Blutspenden, von 83,5 Millionen



Herausragende Blutspender waren in diesem Jahr Heribert Hense mit 175 Blutspenden und Ralf Jungblut mit 150 Blutspenden

Einwohnern spenden in Deutschland nur ca. 3% Blut, aber jeder erwartet dass er in einer Notlage mit einer Blutkonserve versorgt wird.

Bad Lippspringe will besser über Defibrillatoren-Standorte informieren

Einrichtungen und Institutionen können Standorte an das Stadtmarketing melden

Bad Lippspringe. Um die Sicherheit der Bürgerinnen und Bürger sowie der Kurgäste und Touristen zu verbessern, plant die Stadt Bad Lippspringe eine bessere Information über die Standorte von Defibrillatoren. Vertreter von Einrichtungen und Institutionen in der Stadt, die die oft lebensrettenden Geräte zur Verfügung stellen, können sich ab sofort per E-Mail an marketing@bad-lippspringe.de melden.

Im Fall eines plötzlichen Herzkreislauf-Stillstands kann ein externer Defibrillator dabei helfen, das Leben der betroffenen Person zu retten. Aus diesem Grund stehen die handtaschengroßen Geräte mittlerweile an vielen öffentlichen Orten wie Hotels, in Schwimmbädern oder in Geschäften zur Verfügung. Dank akustischer Schrittfür-Schritt-Anleitungen sind diese Defibrillatoren auch für Laien sicher und einfach zu bedienen.

„Im Rathaus, im Kongresshaus und auch in der Tourist Information stehen beispielsweise bereits seit einigen Jahren Defibrillatoren für den Notfall zur Verfügung. Und das ist sicher noch an einigen anderen Orten in unserer Stadt der Fall“, ist Bürgermeister Ulrich Lange überzeugt. „Deshalb möchten wir einmal alle vorhandenen Gerä-



Gemeinsam für mehr Sicherheit: Stadtmarketing-Chefin Asli Noyan, Gerrit Fiebig und Nina Kröger vom Deutschen Roten Kreuz Bad Lippspringe und Bürgermeister Ulrich Lange (von links) entwickeln gemeinsam eine bürgerfreundliche Übersicht mit den Defibrillatoren-Standorten in der Stadt.

te erfassen, um der Bevölkerung eine Übersicht dazu zu geben, die im Ernstfall Leben retten kann.“

Wie genau diese Übersicht aussehen soll, will die Stadtverwaltung in Zusammenarbeit mit dem Ortsverein Bad Lippspringe des Deutschen Roten Kreuzes entscheiden, sobald sie einen Eindruck von der Anzahl der Defibrillatoren in der Stadt hat. Denkbar wäre beispielsweise eine Kennzeichnung in den Stadtplänen oder auch ein Aufkle-

ber, der von außen gut sichtbar an den entsprechenden Gebäuden angebracht werden kann.

Vertreter von Einrichtungen und Institutionen, die einen Defibrillator in ihren Räumlichkeiten zur Verfügung stellen, können den genauen Standort per E-Mail an marketing@bad-lippspringe.de melden. Wichtig dabei ist, dass die Geräte stets in einem einwandfreien Zustand sind und regelmäßig eine Wartung erhalten.

Internationaler Frauentag
am 08. März 2026



Internationaler Frauentag am 8. März 2026: Für Gleichstellung und echte Mitbestimmung

Bad Lippspringe. Am 8. März wird weltweit der Internationale Frauentag begangen. Seit über 100 Jahren

steht dieser Tag für den Einsatz von Frauen für gleiche Rechte, faire Chancen und ein Leben frei von

Diskriminierung. Auch 2026 machen Millionen Menschen rund um den Globus auf bestehende Ungleichheiten aufmerksam und fordern konkrete Verbesserungen.

Trotz vieler Fortschritte sind Frauen weiterhin strukturell benachteiligt. Sie verdienen im Durchschnitt weniger als Männer, arbeiten häufiger in Teilzeit oder in geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen und übernehmen einen Großteil der unbezahlten Sorgearbeit. Viele sind alleinerziehend oder im Alter von finanzieller Unsicherheit betroffen. Fragen rund um Arbeitszeit, Entlohnung und soziale Absicherung sind

daher zentrale Themen, wenn es um echte Gleichstellung geht.

Das Motto des Frauentages 2026 lautet: „Mitbestimmen. Mitgestalten. MehrWert Gleichstellung.“ Es unterstreicht, dass Gleichberechtigung nicht nur ein gesellschaftliches Ideal, sondern ein konkreter Auftrag ist. Frauen sollen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft gleichermaßen an Entscheidungen beteiligt sein und ihre Perspektiven einbringen können. Denn wo Mitbestimmung gelebt wird, entstehen gerechtere Strukturen, zum Vorteil aller. Gewerkschaften, Verbände, Initiativen und zahlreiche Engagierte setzen sich rund um den 8. März für eine solidarische Arbeitswelt ein, in der Respekt und Chancengleichheit selbstverständlich sind. Starke Mitbestimmung und faire Tarifverträge tragen maßgeblich dazu bei, Benachteiligungen abzubauen und nachhaltige Verbesserungen zu erreichen.

Der Internationale Frauentag 2026 ist damit nicht nur ein Tag des Rückblicks auf Errungenschaften, sondern vor allem ein Tag des Ausblicks: für mehr Teilhabe, mehr Gerechtigkeit und eine Gesellschaft, in der Gleichstellung gelebte Realität ist.

Der Internationale Frauentag 2026 ist damit nicht nur ein Tag des Rückblicks auf Errungenschaften, sondern vor allem ein Tag des Ausblicks: für mehr Teilhabe, mehr Gerechtigkeit und eine Gesellschaft, in der Gleichstellung gelebte Realität ist.

Der Internationale Frauentag 2026 ist damit nicht nur ein Tag des Rückblicks auf Errungenschaften, sondern vor allem ein Tag des Ausblicks: für mehr Teilhabe, mehr Gerechtigkeit und eine Gesellschaft, in der Gleichstellung gelebte Realität ist.

thermomix

Einfach. Selbst. Gemacht.

Ganz nach deinem Geschmack!

Erlebe jetzt den Thermomix®!

Natalia Leiwand

Für dich da in Bad Lippspringe & Umgebung

0152 01786641

natalia.leiwand@thermomix-kundenberatung.de

MIT UNS TOP VERKAUFEN

WEIL WIR DEN RICHTIGEN PREIS ERMITTELN

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

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

Rufen Sie uns an: 05251 288 690-0!

Andrea und Matthias Thater



Starten Sie Ihre Wertermittlung:
online, schnell und kostenfrei!



thater | paderborn
IMMOBILIEN

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



Praxis für Physiotherapie & Ergotherapie

MZG-Therapiezentrum – Ihr Partner für Gesundheit und Wohlbefinden



MZG Therapie GmbH
• Physiotherapie
• Ergotherapie
• Rehasport

Zurück zu mehr Lebensqualität – mit dem MZG-Therapiezentrum!

Sie suchen professionelle Unterstützung bei der Wiederherstellung, Erhaltung oder Verbesserung Ihrer Beweglichkeit? Dann sind Sie bei uns genau richtig! In unserer Praxis für Physiotherapie und Ergotherapie bieten wir Ihnen **moderne, individuell auf Sie abgestimmte Therapiekonzepte**.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Physiotherapie zur Wiederherstellung der Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates
- Ergotherapie zur Erhaltung der Lebens- und Arbeitsfähigkeit trotz krankheitsbedingter Einschränkungen
- Therapieangebote für Kinder und Erwachsene

Warum MZG-Therapiezentrum?

- Erfahrenes, engagiertes Therapeutenteam
- Moderne Praxisräume mit Wohlfühlatmosphäre
- Flexible Terminvergabe – auch kurzfristig

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und einen gesunden Start in das neue Jahr!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.medizinische-zentrum.de
Ihr Team des MZG-Therapiezentrums – Wir helfen Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen!

Telefon: 05252/ 95 4144

E-Mail: t.scheipers@medizinisches-zentrum.de

Adresse: Antoniusstr. 21, 33175 Bad Lippspringe

Frank Sander
Haushalts- und Küchengeräte

Ihr Elektrofachgeschäft **Sanderangebote**

Lippspringer Straße 87
33189 Schlangen

Telefon 05252 / 973547
info@sanderangebote.de
www.sanderangebote.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 15 - 18 Uhr, Sa.: 10 - 13 Uhr
Mittwochs Ruhetag

SCHLÄNGER

HEGEMANNMEDIEN GmbH

JOURNAL

SCHLANGEN ist l(i)ebenswert

Neuer Trenntrafo stärkt Sicherheit im Reparatur-Café

Schlängen Dank der Unterstützung der Bürgerstiftung Schlängen konnte Gemeinsam Schlängen gestalten e.V. die Ausstattung erweitern – am 14. Februar kam das neue Gerät erstmals zum Einsatz.

Mehr Sicherheit bei Reparaturen von Elektrogeräten

Dank der Förderung durch die Bürgerstiftung Schlängen hat Gemeinsam Schlängen gestalten e.V. für das Reparatur-Café einen sogenannten Trenntransformator angeschafft. Am 14. Februar wurde das Gerät nun erstmals bei einem Reparaturtermin eingesetzt.

Der Trenntransformator ist eine wichtige Hilfe für sicheres Arbeiten an Elektrogeräten. Geräte, die direkt mit dem Stromnetz verbunden sind, dürfen nicht einfach an eine normale Steckdose angeschlossen werden, wenn

sie geprüft oder repariert werden. Hier kommt der Trenntransformator zum Einsatz. Er trennt das angeschlossene Gerät vom Stromnetz und kann so vor einem elektrischen Schlag schützen – insbesondere bei einseitigem Kontakt mit spannungsführenden Teilen.

Für das Reparatur-Café bedeutet dies ein deutliches Plus an Sicherheit. Der Transformator ist ausreichend dimensioniert, um typische Haushaltsgeräte prüfen zu können. Dabei wird stets darauf geachtet, dass immer nur ein einzelnes Gerät angeschlossen wird. Außerdem dürfen die angeschlossenen Geräte nicht geerdet sein, da die Steckdose des Trenntransformators selbst keine Erdung besitzt.

Dank und Anerkennung

Dr. Eberhard Niggemann, Vorsitzender der Bürgerstiftung

Schlängen, betont: „Uns ist wichtig, dass bürgerschaftliches Engagement gute und sichere Rahmenbedingungen hat. Das Reparatur-Café verbindet Nachhaltigkeit mit Gemeinschaft – das unterstützen wir sehr gern.“ Auch Bernhard Krake, ehrenamtlicher Reparatur-Café, zeigt sich überzeugt: „Der Trenntransformator gibt uns zusätzliche Sicherheit bei der Arbeit an Elektrogeräten. Das ist für uns als Ehrenamtliche ein großer Gewinn und stärkt das Vertrauen der Besucherinnen und Besucher.“

Mit der Anschaffung des Trenntransformators stärkt der Verein die Sicherheitsstandards im Reparatur-Café und schafft gute Bedingungen für nachhaltiges Reparieren statt Wegwerfen. Gemeinsam Schlängen gestalten e.V. bedankt sich herzlich bei der Bürgerstiftung Schlängen für die

Unterstützung, die den Start und die Weiterentwicklung des Vereins maßgeblich erleichtert.

Die Bürgerstiftung Schlängen

Die Bürgerstiftung Schlängen fördert Projekte und Initiativen, die das Miteinander, die Lebensqualität und bürgerschaftliches Engagement in der Gemeinde stärken. Sie unterstützt unter anderem Bildung, Kultur, Umwelt- und Naturschutz sowie ehrenamtliche Aktivitäten, damit nachhaltige Ideen und konkrete Vorhaben verwirklicht werden können. Förderanträge können zweimal jährlich gestellt werden – Organisationen und Initiativen aus Schlängen sind eingeladen, ihre Projektideen einzureichen und eine Förderung zu beantragen. Stichtag für die nächste Antragsfrist ist der 31. März 2026.

Reparieren statt Wegwerfen – Helferinnen und Helfer ge-

sucht

Das Reparatur-Café unterstützt Bürgerinnen und Bürger dabei, defekte Alltagsgegenstände wieder funktionstüchtig zu machen – von kleinen Elektrogeräten über Kleidung bis hin zu Spielzeug. Darüber hinaus werden Brillen und Mobiltelefone gesammelt und einer sinnvollen Verwertung zugeführt. Ziel ist es, Ressourcen zu schonen, Müll zu vermeiden und Wissen weiterzugeben. Damit dieses Angebot auch künftig bestehen kann, werden weitere Mitwirkende gesucht – Menschen mit handwerklichem Geschick, technikbegeisterte Tüftlerinnen und Tüftler sowie Personen, die organisatorisch am Empfang, bei der Koordination oder im Café-Bereich unterstützen möchten. Perfekte Profis sind nicht erforderlich; wichtiger sind Begeisterung, Teamgeist und die Bereitschaft, anderen zu helfen.

Rente und Steuern: Das sollten man wissen

Liegt der steuerpflichtige Teil ihrer Einkünfte über dem Grundfreibetrag, müssen Rentnerinnen und Rentner eine Steuererklärung abgeben.

Paderborn. Grundsätzlich gilt: Rentnerinnen und Rentner sind zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet, wenn der steuerpflichtige Teil ihrer jährlichen Einkünfte den Grundfreibetrag übersteigt. Das betrifft viele Rentnerinnen und Rentner, vor allem wenn sie neben der gesetzlichen Rente noch weitere Einkünfte haben – zum Beispiel aus Vermietungen, weil sie eine Witwen- oder Betriebsrente erhalten oder weil sie zusätzlich zur Rente arbeiten gehen. Dadurch übersteigt der Gesamtbetrag ihrer Einkünfte häufig den Grundfreibetrag.

Der Grundfreibetrag liegt 2026 bei 12.348 Euro (2025: 12.096 Euro). Für verheiratete und verpartnerte Paare gilt jeweils der doppelte Betrag.

Der steuerpflichtige Teil der Rente nimmt immer mehr zu

Für jeden neuen Rentenjahrgang steigt der steuerpflichtige Anteil der Rente. Seit dem Jahr 2020 lag dieser Anstieg jährlich bei ei-

nem Prozentpunkt. Mit dem Wachstumschancengesetz wurde 2024 aber beschlossen, dass der steuerpflichtige Anteil der Rente künftig und rückwirkend ab 2023 nur noch jährlich um 0,5 Prozentpunkte steigt.

Wer 2025 in Rente gegangen ist, muss 83,5 Prozent der Rente versteuern. Somit liegt der Rentenfreibetrag bei 16,5 Prozent. Für den Renteneintrittsjahrgang 2026 steigt der Besteuerungsanteil auf 84 Prozent, für den Jahrgang 2027 auf 84,5 Prozent, für den Jahrgang 2028 auf 85 Prozent und so weiter. Die 100 Prozent werden dann 2058 erreicht: Wer ab dem Jahr in Rente geht, muss seine komplette Rente versteuern und hat keinen Rentenfreibetrag mehr zur Verfügung.

Steuerpflichtig oder nicht? Unter dem Grundfreibetrag oder darüber?

Ob eine Rentnerin oder ein Rentner zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet ist, hängt unter

anderem von folgenden Faktoren ab:

Wie viel Rente sie oder er erhält. Wie hoch der steuerpflichtige Anteil der gesetzlichen Rente und möglicher weiterer Renten ist, die sie oder er erhält.

Wie hoch mögliche weitere steuerpflichtige Einkünfte sind.

Ob sie oder er alleinstehend oder verheiratet ist.

Ob Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit vorliegen, die dem Lohnsteuerabzug unterliegen haben.

Tipp: Wer zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet ist, muss nicht automatisch am Ende auch Steuern zahlen. Zahlreiche Rentnerinnen und Rentner können viele ihrer Ausgaben steuerlich geltend machen. Liegt danach das verbleibende, zu versteuernde Einkommen unter dem Existenzminimum, also unter dem Grundfreibetrag, werden keine Steuern festgesetzt.

Ob und welche Kosten Rentnerinnen und Rentner beispielsweise

für Versicherungsbeiträge, Medikamente, Zahnersatz, Pflege, Spenden oder Handwerker absetzen können, um das zu versteuernde Einkommen so zu reduzieren, dass sie damit unter dem Grundfreibetrag bleiben, hängt von ganz vielen individuellen Umständen ab.

Sie haben noch Fragen? Frau Siegrun Bahn-Winter leitet die VLH-Beratungsstelle in Haustenbecker Straße 29 in 33189 Schlangen und steht Ihnen gerne Montags zwischen 10.00 und 11.30 Uhr telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung: 05252 93 73 024 bzw. siegrun.bahn-winter@vlh.de.

Über die VLH: Der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH) ist mit mehr als einer Million Mitgliedern und bundesweit rund 3.000 Beratungsstellen Deutschlands größter Lohnsteuerhilfeverein. Gegründet im Jahr 1972, stellt die VLH



Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Steuern? Lass ich machen.

Entspannt Steuern sparen.

Für Sie vor Ort:
Beratungsstellenleiterin
Siegrun Bahn-Winter,
Bilanzbuchhalterin IHK-gepr.

Haustenbecker Str. 29
33189 Schlangen
Telefon: 0 52 52 - 93 73 024
Email: Siegrun.Bahn-Winter@vlh.de

Zertifiziert nach DIN 77700



Mehr für mich.

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. – wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

www.vlh.de

außerdem die meisten nach DIN 77700 zertifizierten Beraterinnen und Berater. Die VLH erstellt für ihre Mitglieder die Einkommensteuererklärung, beantragt sämtliche Steuerermäßigungen, prüft den Steuerbescheid und vieles mehr im Rahmen der Beratungsbefugnis nach § 4 Nr. 11 StBerG.



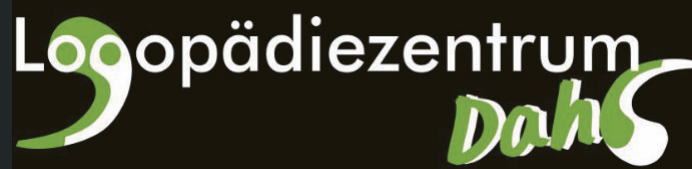
BERUF & KARRIERE

Chancen für Beschäftigte und Auszubildende

Neuer Zusammenschluss bündelt
Deutschförderbedarfe von Unternehmen

Paderborn. Unternehmen im Kreis Paderborn profitieren ab sofort von einem neuen Zusammenschluss bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern von Kreis und Stadt Paderborn, der Agentur für Arbeit, des Jobcenters Kreis Paderborn, der Industrie- und Handelskammer Ostwestfalen zu Bielefeld, der Kreishandwerkerschaft Paderborn-Lippe, der Handwerkskammer OWL zu Bielefeld und des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Teils bekannt als Mitglieder des so genannten Fachkräfte-Kompasses Kreis Paderborn agieren sie gemeinsam und abgestimmt. Ziel aller Beteiligten ist es, Anliegen der Betriebe rund um Deutschförderung und Integration von Auszubildenden und Mitarbeitenden gebündelt aufzunehmen und gemeinsam bedarfsgerechte Angebote zu entwickeln. Was bisher als Einzelmeldungen an die unterschiedlichen Stellen herangetragen wurde, wird nun vom Kommunalen Integrationsmanagement im Kreis Paderborn gebündelt, ausgewertet und in Zusammenarbeit mit allen Beteiligten bearbeitet. So profitieren insbesondere kleine und mittlere Unternehmen

ohne eigene Deutschförderangebote von der zentralen Koordination, die passgenaue und praxisnahe Deutschförderangebote identifiziert und vermittelt. Das stärkt nicht nur die Qualifizierung und Integration von Beschäftigten, sondern verbessert zugleich die Perspektiven für Unternehmen im Wettbewerb um Fachkräfte. Das zentrale Instrument dafür ist ein neues Online-Meldeformular, über das Betriebe jetzt unkompliziert ihren Bedarf an fachsprachlicher Deutschförderung für Beschäftigte oder Auszubildende mitteilen können. Das Online-Formular ist ab sofort abrufbereit auf der Homepage des Fachkräfte-Kompasses Kreis Paderborn unter: www.fachkraefte-kompass.de/angebote/sprachkompetenz. Es ist Teil der gemeinsamen Strategie, die regionale Wirtschaft bei der Gewinnung und Bindung von Fachkräften nachhaltig zu unterstützen. Fragen zum neuen Formular beantwortet Catrin Trautmann vom Bildungs- und Integrationszentrum Kreis Paderborn per E-Mail unter trautmann@kreis-paderborn.de oder telefonisch unter 05251 308-4662.



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

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

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

Marina Lücke
Im Sudahl 11
33100 Paderborn

WIR FREUEN UNS AUF IHRE
BEWERBUNG.

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

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

BOCK AUF
LOK
by sbh

QUEREINSTIEG mit WEITERBILDUNG

SORGEN SIE FÜR EINE SICHERE ZUKUNFT



LOKFÜHRER

Vollzeit in 12 Monaten
Teilzeit in 16 Monaten

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

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

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

0800 56 40 679

bewerbung.transportlogistik@sbh-west.de

Lassen Sie
sich einfach
kostenfrei und
unverbindlich
dazu beraten!



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

MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt

VERKÄUFE

**Restposten
Doppelstabbmattenzaun**
Telefon 0160 6456780

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Barankauf Gold & Silber
SCHMUCK • MÜNZEN • BESTECK
ZAHNGOLD + ALTGOLD
auch mit Zähnen
Kristallgalerie & Schleiferei
Nehlert
Arminiusstr. 8 • 33175 Bad Lippspringe

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

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

7 original DVD Kinderfilme Stück zus. nur 12 € (Einzelpreis 2 €), Fünf Freunde (diese DVD ist unbenutzt noch eingeschweißt), sowie sehr gut erh. Peter u. der Wolf, Nessie, mehrere "Lazy Town" Folgen von ToGGo usw., weiterhin eine Rolf Zuckowski Musikkassette mit Kinderliedern (z.B. "Papi wach auf!" usw.) und eine CD mit 30 bekannten Kinderliedern

für jeweils 3 €, außerdem sehr gut erhaltener verstellbarer Kinderfahrradhelm (Zweithelm bei Oma+Opa, fast wie neu), sowie selten benutzte Spiele und Kinderbücher aus rauch- und tierfreien Haushalt günstig zu verkaufen. Tel.: 05257/ 9289047

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

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

VERSCHIEDENES

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

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

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

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

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

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

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

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

Musiker sucht gebrauchte Gitarre,

HEGGMANN MEDIEN GmbH

PADERBÖRNER
JOURNAL

BAD LIPPSPRINGER
NACHRICHTEN

BAD LIPPSPRINGER
NACHRICHTEN

PADERBÖRNER
JOURNAL

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

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

www.heggemannmedien.de
info@heggemannmedien.de
Geschäftsführender 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
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

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

eventuell Geige/ Klavier usw. Tel.: 0178/ 3384596

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

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

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

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

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

BEKANNTSCHAFTEN

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

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

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

STELLENMARKT

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

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

Nachhilfeunterricht und Hausaufgabenbetreuung für Grundschüler und Gesamtschüler erteilt qualifizierte Sozialpädagogin, Tel.: 05252/ 8108680 (AB)

UNTERSTÜTZUNG IM BÜRO

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

Reinigungsfachkraft für Büro

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

Ich biete meine Hilfe an: Maler - Spachtel, Tapeten, Laminat, Fliesen arbeiten, Fassaden arbeiten, Dachboden Isolierung, Pflaster arbeiten, Tel.: 0176/ 14297987

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

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

AUTOMARKT

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

03944-36160 · www.wm-aw.de Fa.

MIETGESUCHE

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

Nette berufst. Frau mittl. Alters, mit gesichertem Einkommen sucht in/um B.L./Schlangen od. näh. Umgebung 2-Zi-Whg. mit Balkon od. Terrasse, bis 550 Euro WM inkl. Heizung. Tel.: 0151/ 40352396

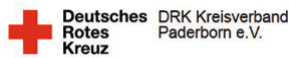
Kleines Häuschen von Rentner Ehepaar zu mieten gesucht, 2-3 Zimmer alternativ Anbei- oder Einliegerwohnung im Raum Salzkotten o. B.L., Tel.: 0176/ 43025694

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

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

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

Ein sicheres Zuhause für Ihre Angehörigen



In der DRK-Wohngemeinschaft Haus Oberließ in Bad Lippspringe ist aktuell ein **Zimmer frei**. Das Wohnprojekt des DRK Kreisverband Paderborn Service gGmbH verbindet selbstbestimmtes Wohnen mit verlässlicher Betreuung in familiärer Atmosphäre.

Voraussetzung: gültiger Wohnberechtigungsschein.

Gerne beraten wir Sie persönlich.
Telefon 05251 13093-20 · E-Mail: pflegedienst@drk-paderborn.de

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

Wir beraten Sie gerne, unverbindlich und kostenlos!

Nutzen Sie unseren Service mit über 50jähriger Erfahrung

Wir suchen z. Z. für vorgemerkte Kunden in PB u. Umgebung z.B. **Geschäftsführer** su.freist.Haus / Grdst / renov.bed.Altbau bis **850 000 €**
Dipl. Ing (4 Pers.Hshl.) su. 1.- Fam.Hs/DHS/RHS oder gr. ETW in PB, Elsen, Schl.Neuhs., Marienloh, Bad Lippspringe bis **600 000 €**

Sie suchen eine Immobilie zu KAUFEN...?

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

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

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

Kinderfreundliche Angebote für die Sommerferien gesucht

Für die nächsten Sommerferien möchte die Stadt Bad Lippspringe erstmals seit Jahren wieder ein organisiertes Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche anbieten. Alle Vereine, Organisationen und privaten Anbieter, die sich daran beteiligen möchten, können sich ab sofort per E-Mail an bali.buergernah@bad-lippspringe.de wenden. Willkommen sind Angebote aller Art - ob sportlich, kreativ, handwerklich, naturbezogen, musikalisch oder spielerisch. Über den konkreten Inhalt, die Dauer, die Rahmenbedingungen und das Anmeldeverfahren für die einzelnen Programmpunkte können die Anbieter selbst bestimmen. Wichtig ist lediglich, dass sie für Kinder, Jugendliche oder Familien geeignet sind und sicher durchgeführt werden können. Um alle Angebote koordinieren und rechtzeitig bewerben zu können, bittet die Stadt Bad Lippspringe um eine Rückmeldung bis zum 27. März. Bei Fragen dazu ist Carolina Niewöhner vom Sozialamt der Stadt per E-Mail an bali.buergernah@bad-lippspringe.de oder telefonisch unter 05252-26199 erreichbar.

BAD LIPPSPRINGER

NACHRICHTEN

ICH LESE DIGITAL
im kostenlosen Abo

natürlich GRATIS!

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!

BAD LIPPSPRINGER NACHRICHTEN

Bequem Online lesen - keine Ausgabe mehr verpassen!

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



Bestellen Sie noch heute unsere absolut kostenfreie Heimat-Zeitung unter: abo.bad-lippspringer-nachrichten.de

OHNE WEBSITE FEHLT DIR WAS!

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

24 | 7 | 365
geöffnet!

Wir helfen Dir, Deine
Zielgruppe clever anzusprechen.

HEGGMANN MEDIEN GmbH

www.heggemannmedien.de