

**Ohne Website
fehlt Dir was!**

Wo Informationen fehlen,
wachsen die Gerüchte!
Wir helfen Ihnen,
Ihre Zielgruppe
clever anzusprechen.

www.heggemannmedien.de

BAD LIPPSPRINGER

HEGGMANNMEDIEN GmbH

NACHRICHTEN

21. Oktober 2026 | Ausgabe 849 | 44. Jahrgang

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

Familienfreundliche Herbstferien in der Gartenschau Bad Lippspringe

Kürbisquiz, Kürbisschnitzen, Vogel-Workshops und
ein Gruselspaziergang zu Halloween

Bad Lippspringe. In den Herbstferien bietet die Gartenschau Bad Lippspringe im Rahmen des Kürbisfestivals ein abwechslungsreiches Programm für Familien mit Kindern an. Von kostenfreien Angeboten wie dem Kürbisquiz und mehreren Workshops zur heimischen Vogelwelt über das Kürbisschnitzen bis hin zum Gruselspaziergang rund um Halloween ist für jeden Geschmack etwas dabei. Für Jahreskarten-Inhaber und Kinder bis einschließlich 17 Jahre ist der Eintritt wie gewohnt kostenfrei. Alle anderen zahlen 10 Euro für das Tagesticket.



Fotos: Sabrina Düsenberg

Ab sofort per App buchbar

TAXI

Flexibel • Schnell • Zuverlässig

Hallo Taxi Stern 05252-13 13

Taxifahrten • Krankenfahrten • Rollstuhlfahrten • liegend Transporte

www.hallo-taxi-stern.de

Passend zum diesjährigen Kürbisfestival-Motto „Feuer“ laden elf große Skulpturen von Kindheitshelden wie Feuerwehrmann Sam, Fred Feuerstein und Jim Knopf oder auch von beeindruckenden Tieren wie dem Feuerfisch und Feuerquallen zum Staunen ein. Alle Kinder, die ihr Kürbiswissen testen und tolle Preise gewinnen möchten, haben täglich die Möglichkeit, beim Kürbisquiz mitzumachen. Den Flyer mit Fragen zu allen Skulpturen gibt es

kostenfrei in der Tourist Information. Ebenfalls täglich wird während der Herbstferien das Kürbisschnitzen im Eingangsbereich der Parkanlage angeboten. Gegen eine Gebühr von 6,00 Euro kön-

nen Mädchen und Jungen von 9.00 bis 17.00 Uhr kreativ werden und eine eigene Kürbislaterne schnitzen.

Fortsetzung auf Seite 2

UL

KOSMETIK & FUSSPFLEGE

Schönheit. Pflege. Wohlbefinden.

KOSMETIK | FUSSPFLEGE | MANIKÜRE

GERTRAUD GRUBER
PARTNERINSTITUT

HEILKUNST KOSMETIK
SEIT 1995

TERMIN BUCHEN
0160 6109814

AS-CLINIC | Detmolder Straße 267
33175 Bad Lippspringe

**WERDE
NEUSPARER
mit S-Neo***

**Jetzt eröffnen:
das kostenlose* Depot direkt
in deiner Sparkassen-App.**



* Depotführung kostenlos, Wertpapier-Orders kostenpflichtig ab 0,95 Euro. Die Konditionen gelten bei allen Sparkassen, die S-Neo mit einem S Broker DepotPlus der Deka-Gruppe umsetzen. Eine Liste dieser Sparkassen ist auf sparkasse.de/s-neo zu finden. Sparkassen, die S-Neo mit einem eigenen Depot verwirklichen, haben individuelle Konditionen.



Sparkasse
Paderborn-Detmold
Höxter

Weil's um mehr als Geld geht.

Fortsetzung von Seite 1

Neugierige Forscher, die sich für die heimische Vogelwelt interessieren, sind in den kostenfreien Workshops von Anna Engler gut aufgehoben. Diese finden am Dienstag, 27. Oktober, sowie am Donnerstag, 22. Oktober, von jeweils 14.30 bis 16.30 Uhr statt. Weitere Workshops sind am Samstag, 24. und 31. Oktober, von jeweils 10.30 Uhr bis 12.30 Uhr geplant. Die Kurse bauen nicht aufeinander auf und richten sich an Kinder zwischen 7 und 10 Jahren. Wer teilnehmen möchte, kann sich vorab per E-Mail an annaengler7@gmail.com anmelden.

Rund um Halloween bietet die Gartenschau Bad Lippspringe erstmals einen Gruselspaziergang für Kinder an. Von Donnerstag bis Samstag, 29. bis 31. Oktober, verwandeln sich die Lichtungsgärten im Waldbereich der Parkanlage in ein schauriges Halloween-Erlebnis mit verschiedenen Themen vom unheimlichen Geisterfriedhof bis zum ekligen Spinnennest. Mutige Kinder zwischen 6 und 12 Jahren sind an allen drei Tagen von 17.00 bis 20.00 Uhr eingeladen, sich gruseln und erschrecken zu lassen. Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen in den Herbstferien gibt es online unter www.gartenschau-badlippspringe.de.



Ehrenamtspreis und Heimatpreis 2026

Auszeichnungen für Landjugend und Glaubensgarten

Bad Lippspringe. Den mit 5000 Euro dotierten Heimatpreis erhielt in diesem Jahr das Projekt „Glaubensgarten“ auf dem Gelände der Gartenschau Bad Lippspringe. Die Preisübergabe erfolgte im Rahmen der Feierlichkeiten für das Stadtfest. Was im Jahr der Landesgartenschau 2017 zunächst als Projektinitiative begann, hat nun schon fast zehn Jahre durchgehalten und ein Ende ist nicht in Sicht. Sieben Religionsgemeinschaften starteten damals das gemeinsame Projekt für den Frieden: Bahá'í, Buddhismus, Christentum, Hinduismus, Islam, Judentum und Sikhismus. Nun ist kürzlich mit den Quäkern noch eine weitere Religionsgemeinschaft dazugekommen, wie Sprecher Gerhard Biermann von der evangelischen Kirchengemeinde bei der Preisverleihung berichtete. Rund um einen Pavillon im Kurwaldareal der Gartenschau gruppieren sich die verschiedenen Religionen mit einem jeweils eigens gestalteten Garten. Die Gärten zeigen sowohl die Gemeinsamkeiten der Religionen, als auch deren Unterschiede. „Wir stehen für gemeinsame Werte wie Frieden, Respekt, Toleranz und die Verantwortung für diese Welt,“ betonte Gerhard Biermann bei der Preisverleihung durch Bürgermeister Ulrich Lange. „Hetze, Hass und Gewalt dürfen in dieser Welt keinen

Platz haben, schon gar nicht aus religiösen Gründen!“ Schon zur Eröffnung des Stadtfestes wurde die Katholische Landjugendbewegung KLJB nach dem traditionellen Rinderwurstessen mit dem Ehrenamtspreis ausgezeichnet. „Ihr seid immer da, wenn man euch braucht“ lobte Bürgermeister Ulrich Lange und betonte auch den wertvollen Beitrag der Landjugend beim Stadtfest. Und während seine Kolleginnen und Kollegen schon fleißig ihre Schirmbar und die Bierzelte aufgebaut haben, nahm Nico Bee eine kurze Auszeit, um den Preis im Kongresshaus entgegen zu nehmen.



Foto: Herbert Gruber

Nico Bee, nimmt für die Landjugend den diesjährigen Ehrenamtspreis entgegen.

Erst etwas Lampenfieber, dann großer Applaus

Musikalischer Nachwuchs begeistert beim Vorspielnachmittag



Der musikalische Nachwuchs des Kolping-Musikvereins Bad Lippspringe beim Vorspielnachmittag, begleitet von den Koordinatorinnen der Nachwuchsarbeit Sandra Tofall (links) und Christine Heuser (hinten rechts).

Bad Lippspringe. Ein wenig Nervosität gehörte sicherlich dazu, als rund 30 junge Musikerinnen und Musiker am 6. Oktober 2026 vor großem Publikum ihr Können unter Beweis stellten. Beim Vorspielnachmittag des Kolping-Musikvereins Bad Lippspringe im Forum Maria Mater zeigten die Nachwuchstalente, was sie in den vergangenen Monaten gelernt ha-

ben. Begleitet von ihren Familien, Freundinnen und Freunden präsentierten sich die Kinder und Jugendlichen vor einem sehr gut gefüllten Saal. Mit Blockflöte, Klarinette, Querflöte, Saxophon oder Trompete meisterten sie ihre Auftritte souverän und konnten sich über viel Applaus freuen. Unterstützt wurden sie dabei von ihren Musiklehrerinnen und Musiklehrern.

Gleichzeitig gab der Nachmittag einen guten Einblick in die Nachwuchsarbeit des Vereins. Für die Kinder und Jugendlichen war es eine besondere Gelegenheit, die Ergebnisse ihrer Probenarbeit zu präsentieren und wertvolle Bühnenerfahrung zu sammeln. Solche Erfolgserlebnisse motivieren für den weiteren musikalischen Weg – mit dem Ziel, zunächst im Jugendorchester und später auch im gro-

ßen Orchester mitzuwirken.

Für die unterschiedlichen Instrumente eines Blasmusikorchesters bietet der Kolping Musikverein Musikunterricht mit qualifizierten Dozentinnen und Dozenten an. Das Prinzenpalais wird so mehrmals in der Woche zum Treffpunkt für den musikalischen Nachwuchs. Wer selbst Lust bekommen hat, ein Instrument zu erlernen und vielleicht schon beim nächsten Vorspielnachmittag auf der Bühne zu stehen, ist beim Kolping-Musikverein herzlich willkommen. Kinder, Jugendliche und natürlich auch interessierte Erwachsene können jederzeit in die musikalische Ausbildung einsteigen und die verschiedenen Instrumente kennenlernen. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten gibt es unter www.kolping-musikverein.de.

Präventionsprogramm "RV Fit" in der Teutoburger-Wald-Klinik - Gesund in die berufliche Zukunft

Mit einem berufsbegleitenden Präventionsprogramm machen wir Sie fit für die berufliche Zukunft. Teilnehmen können alle Erwerbstätigen, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert und aktiv berufstätig sind. Die Teilnahme an dem Programm "RV Fit" ist völlig kostenfrei. Weitere Informationen gibt es unter 0 52 52 95-3201/3202, per E-Mail an rvfit@medizinisches-zentrum.de oder www.medizinisches-zentrum.de.



Jetzt informieren: www.medizinisches-zentrum.de

Medizinisches Zentrum für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
Peter-Hartmann-Allee 1 • 33175 Bad Lippspringe





Sonnenschutz und Beschattung



Spätsommer Deal
für Markisen Träume 2027!

* Modellabhängig:

400€

Cashback:
mx 990

500€

Cashback:
mx 5010

600€

Cashback:
mx pergola
classic/cubic/style

Offizieller Fachpartner von:
markilux

Jetzt bis zu
**Cashback
600€***
sichern



Metallbau Görmann GmbH & Co. KG

Sebastianstr. 8
33184 Altenbeken-Schwaney

05255 216 98 0
info@goermann.com

Jetzt beraten lassen!
www.goermann.com



Rolladen

Sebastian Rose & Jörg Feuchthofen GbR

Reparatur
05252 81317 Modernisierung
Fertigung

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

Wenn die Schatten länger werden

Wie sicher ist mein Zuhause für die dunkle Jahreszeit gerüstet?

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

7 Checks, die das Zuhause sicherer machen

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

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

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

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

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

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

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

Wenig Platz, viele Möglichkeiten

So lässt sich auf schmalen Grundstücken der Traum vom Eigenheim verwirklichen



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

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

In die Länge gedacht

Mit einer durchdachten Architektur lassen sich auch auf einer schmalen Grundfläche komfortable und individuelle Häuser verwirklichen. Eine Möglichkeit besteht darin, das Haus in die Länge zu entwickeln. Statt möglichst viele Räume nebeneinander anzuordnen, werden die Räume hintereinander organisiert. Bewährt haben sich kompakte Grundrisse, offene Wohnbereiche und multifunktionale Räume. Ein Arbeitszimmer

kann beispielsweise so geplant werden, dass es bei Bedarf auch als Gästezimmer genutzt werden kann. Bei schmalen Häusern sollte die Tageslichtplanung von Anfang an Bestandteil des Entwurfs sein. Große Fenster an der Vorder- und Rückseite können die Räume mit Licht versorgen. Je nach Grundstückssituation können zusätzlich Dachflächenfenster, Oberlichter oder großzügige Verglasungen im Obergeschoss genutzt werden. Große Fenster, Terrassentüren oder gezielt gesetzte Verglasungen sorgen dafür, dass sich der Garten optisch bis ins Haus verlängert. Eine kleine Außenfläche kann dadurch deutlich großzügiger wirken.

Schlankes Raumwunder

Ein Beispiel für den Neubau auf einem schmalen Grundstück ist das Haus Point 159 von Danwood mit insgesamt fünf Schlafzimmern. Nicht nur das Angebot an Zimmern ist für ein nur 8,50 Meter breites Haus üppig. Es bietet zudem Annehmlichkeiten wie eine

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

Nachhaltiger Schutz fürs Eigenheim

Bad Lippspringe. Wer eine neue Heizung, hochwertige Fenster oder eine Photovoltaikanlage anschafft, denkt meist in Jahrzehnten. Auch eine Alarmanlage ist eine Investition, die langfristig Sicherheit bieten soll. Umso wichtiger ist es, beim Kauf nicht nur auf den Anschaffungspreis zu

schauen. Hochwertige Sicherheitstechnik sollte über viele Jahre zuverlässig arbeiten, sich an veränderte Anforderungen anpassen und weiterentwickeln lassen. Dank ihres modularen Aufbaus, der Anschlussmöglichkeiten über Verdrahtung oder Funktechnik und der hohen Kompati-

bilität erfüllt etwa die Gefahrenmeldezentrale hiplex von Telenot diese Anforderungen. Auf www.telenot.com gibt es Infos zu modernen Sicherheitskonzepten und Adressen autorisierter Fachbetriebe für Beratung, Planung und Umsetzung von Sicherheitssystemen.

Bewährt auf Reisen. Perfekt für Zuhause.

froli

Made in Germany!

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

Bettssysteme für unterwegs.



Bettssysteme für Zuhause.



Ausgezeichnet
schlafen!



Tausende zufriedene
Kunden schlafen unterwegs
auf Froli Bettssystemen.



Jetzt persönlichen Termin vereinbaren!

Beratung nur nach telefonischer Absprache.

Tel. 05207-9500-0

Liemker Str. 27
33758 Schloß Holte-Stukenbrock

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

Wir suchen Verstärkung!

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

Bewirb dich jetzt bei uns:

bewerbung@froli.com

www.froli.com/karriere

Immobilien-Café

**WAS IST MEINE
IMMOBILIE WERT?**

Einfach vorbeikommen und eine **kostenfreie, unverbindliche
Werteinschätzung** Ihrer Immobilie erhalten.

Kaffee inklusive! Ich freue mich auf Sie!

Niklas Dahlhaus

05251 288 690-8

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

Mittwoch
04.11.2026
von
10-12 Uhr

 **thater | paderborn
IMMOBILIEN**

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

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

Frühstück nach Lust und Laune

Paderborn. Süß oder herzhaft? Leicht oder deftig? Klassisch oder überraschend anders? Beim Frühstück scheiden sich bekanntlich die Geister. Gut, wenn man sich gar nicht erst entscheiden muss. Mehr als 160 unterschiedliche Produkte finden sich mittlerweile auf den Frühstücks- und Brunchbuffets der 43 deutschen ALEX Restaurant-Cafés – und die Auswahl wird immer wieder um neue Ideen ergänzt. Der entspannte Start in den Tag hat bei ALEX eine lange Tradition und ist heute eine wichtige Säule des Ganztageskonzeptes. Gemeinsam mit dem sonn- und feiertäglichen Brunch steht das morgendliche Buffetgeschäft inzwischen für rund 20 Prozent des Gesamtumsatzes. Das tägliche Frühstücksbuffet wird



in der Regel von 9 bis 12 Uhr angeboten und ist je nach Standort bereits ab 14,80 Euro erhältlich.

Klassiker treffen auf neue Frühstückstrends

Die große Auswahl bietet für jeden

Geschmack etwas. Klassik-Lover kombinieren frisch aus Teiglingen gebackene Brot- und Backwaren mit verschiedenen Wurst- und 2 Käsesorten, Frischkäse-

Variationen, Rühr- oder Spiegelei. Fans von deftigeren Speisen greifen zu knusprigem Bacon, Rostbratwürstchen, Minifrikadellen, Baked Beans oder zu den neuen Mini-Röstis.

Auf der süßen Seite warten unter anderem Pancakes mit Ahornsirup und Fruchtkompott, Mini-Donuts und kleine Plunderteilchen. Neu dabei sind Mini-Madeleines und kleine Apfelstrudel mit Walnüssen. Wer es morgens lieber etwas leichter mag, findet mit cremigem Porridge, kernigen Haferflocken, Müsli, Joghurt und frischem Obst leckere Alternativen. Auch bei den frischen und pflanzenbasierten Angeboten hat ALEX nachgelegt. Neben Rohkost und vegetarischen Aufstrichen gibt es beispielsweise einen Tomaten-Grünkohl-Salat, Perl-Couscous-Salat oder einen Gemüsesalat mit geröstetem grünen Weizen. Auch damit lässt sich das persönliche Lieblingsfrühstück immer wieder anders zusammenstellen.

Viel mehr als nur Frühstück

Die ALEX-Gäste schätzen am Buffet vor allem die Freiheit, ganz nach Lust und Laune auszuwählen, zu kombinieren und Neues auszuprobieren. Diese Mischung aus vertrauten Lieblingsprodukten, neuen Ideen, hoher Qualität und vielen regionalen Zutaten macht den besonderen Reiz des ALEX-Frühstücks aus. Gleichzeitig wächst die Lust auf neue Geschmacksrichtungen und Ernährungsformen – von vegetarisch und vegan bis proteinreich. Das Frühstück ist längst mehr als die erste Mahlzeit des Tages. Die Gäste möchten sich Zeit nehmen und gemeinsam genießen in entspannter Wohlfühlatmosphäre. Und was ist das Lieblingsgetränk der ALEX-Gäste zum Frühstück? Ganz klar Kaffee! Am liebsten Cappuccino, gefolgt von Café Crème und Latte Macchiato. Alle Kaffeespezialitäten sind natürlich auch mit Milchalternativen erhältlich. Immer populärer werden außerdem Chai- und Matcha Latte oder frische Kräutertees.

Wenn das Frühstück in die Verlängerung geht

Jeden Sonn- und Feiertag, wenn

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

Ein Herz für Familien

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

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

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

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

GOLDANKAUF AM DOM IN PADERBORN



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

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

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



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

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

FIT & AKTIV
Mit Schwung
in die reifen Jahre...

Fit und gesund dank gutem Schlaf

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

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

Zudem ist belegt, dass man nach einer schlechten Nacht weniger konzentriert und leistungsfähig ist. Vor allem Spit-

zensportler arbeiten daher verstärkt an der Optimierung ihres Schlafes und auch Führungskräfte in der Wirtschaft lassen sich zunehmend von Schlafexperten beraten. Ebenso richten immer mehr Unternehmen im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements regelmäßige Informationsveranstaltungen zu Schlafthemen aus. Schlechter Schlaf stört außerdem die innere Uhr des Menschen. Leber, Fettzellen und Muskeln geraten dann aus dem Takt, der Tag-Nacht-Rhythmus wird gestört. Dies kann zu Gewichtszunahme, veränderten Hormonlevel, erhöhtem Blutdruck und psychischer Instabilität führen.

Nicht zu vergessen: Auch das eigene Aussehen wird durch die Qualität des Nachtschlafs beeinflusst. Wer regelmäßig schlecht oder zu kurz schläft, dem sieht

man dies schnell an. Falten und graue Haut sind dann die Regel. Man sieht dann schnell fünf Jahre älter aus, behaupten Dermatologen.

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

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

Seniorencentrum St. Johannes

Nah am Menschen



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

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



www.bad-lippspringer-nachrichten.de

**Pflege und Begleitung
aus einer Hand.
In Ihrer Nähe.**

VKa

Verbund katholischer Altenhilfe Paderborn



www.vka-pb.de

Vollstationäre Pflege

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

**St. Elisabeth Paderborn
Pflege + Wohnen**
Tegelweg 17 | 05251 150910

**Sankt Josef Bad Lippspringe
Pflege + Wohnen**
Josefstraße 1 | 05252 96640

**Marienheim Salzkotten
Pflege + Wohnen**
Paderborner Straße 13 | 05258 9299340

Ambulante Pflege + Wohngemeinschaften

**VKA Mobile Dienste St. Katharina
Paderborn**
Leostraße 7 | 05242 416100

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

**VKA Wohngemeinschaft St. Klara
Paderborn**
Leostraße 7 | 05251 1874104

**VKA Wohngemeinschaft St. Klara
Salzkotten**
Alte Bleiche 19 | 05258 9299813

Tagespflegen

**VKA Tagespflege St. Johannes
Salzkotten**
Paderborner Straße 15
05258 9299518

**VKA Tagespflege St. Stephanus
Paderborn**
Arndtstraße 13 | 05251 1874104



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

SCHLÄNGER JOURNAL

HEGEMANNMEDIEN GmbH

SCHLANGEN ist l(i)ebenswert



Rubbellos-Aktion

Rubbeln, gewinnen, freuen!
Vom 12. - 29.10.2026

Gemeinsam bringen die Gemeinde Schlängen, die Werbebelegschaft Schlängen und die Volksbank Schlängen die Gewinnaktion in diesem Jahr noch größer an den Start. Insgesamt warten 650 Rubbellose und 70 attraktive Gewinne auf glückliche Gewinnerinnen und Gewinner bis einschließlich 14. Jahren. Dabei gibt es Preise im Wert von bis zu 50 Euro zu gewinnen.

Vom 12. bis 29. Oktober 2026 erhalten Kundinnen und Kunden bei den teilnehmenden Geschäften ab einem Einkaufswert von 10 Euro ein Rubbellos kostenlos dazu. Pro Einkauf gibt es ein Los – natürlich nur, solange der Vorrat reicht. Dann heißt es: Rubbelfläche freilegen und Daumen drücken! Je nachdem, wie viele Schlängen auf dem Los zum Vorschein kommen, wartet ein super Gewinn. Von attraktiven Sachpreisen über Bummelspaß bis hin zu besonderen Hauptgewinnen ist für verschiedene Altersgruppen etwas dabei. Und das Beste: Die Gewinnchance ist besonders hoch. Mindestens jedes zehnte Los ist ein Gewinnlos! Gewinnlose können bis einschließlich 29. Oktober 2026 im i-Punkt des Rathauses zu den Öffnungszeiten eingelöst werden.

Schlänger Markt vom 30. Oktober bis 02. November 2026

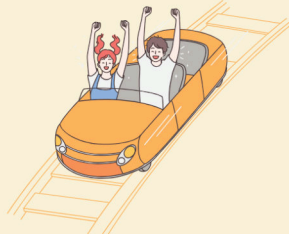


Foto: Besim Mazhiqi

EINEN SCHÖNEN Schlänger Markt 2026 WÜNSCHT DIE



Volksbank Schlängen eG | Spadaka Bad Lippspringe
Natürlich vor Ort.



Schlängen. Vom 30. Oktober bis 2. November 2026 lädt der Schlänger Markt wieder zu einem abwechslungsreichen Marktweekende ein. Rund um das Marktgelände erwartet die Besucherinnen und Besucher eine Mischung aus Kirmes, Musik, traditionellen Programmpunkten und Angeboten für die ganze Familie.

Der Auftakt erfolgt am Freitag, 30. Oktober. Ab 14 Uhr beginnt der Kirmestribel auf dem Marktgelände. Ein besonderer Programmpunkt für Familien ist der Laternenumzug, der um 17.30 Uhr am Bürgerhaus startet und für einen stimmungsvollen Beginn des Marktweekendes sorgt. Gegen 18.30 Uhr wird der Schlänger Markt offiziell durch den Bürgermeister auf der Bühne eröffnet. Anschließend steht der Abend ganz im Zeichen von Musik und Unterhaltung: Ab etwa 20 Uhr sorgen DJ und Live-Musik für Stimmung.

Am Samstag, 31. Oktober, geht es bereits am Vormittag weiter. Gegen 10.30 Uhr findet am Rathaus ein Kinderflohmärkt statt,

bevor ab 11 Uhr erneut die Fahrgeschäfte und Buden auf dem Marktgelände öffnen. Ebenfalls um 11 Uhr lädt die evangelische Kirche zu einem Gottesdienst am Autoscooter ein.

Am Nachmittag stehen zahlreiche weitere Programmpunkte auf dem Plan. Gegen 14.30 Uhr wird auf der Bühne der Umweltpreis verliehen. Bereits ab 14 Uhr kann das Dorfmuseum im Bürgerhaus entdeckt werden. Ab 14.30 Uhr öffnet dort außerdem das Museumscafé des Heimat- und Verkehrsvereins.

Besonders die jüngeren Besucher dürfen sich auf den Nachmittag freuen: Ab 15 Uhr gibt es auf der Bühne ein Kinderprogramm mit Kinderschminken, Wettbewerben und Zauberei. Gegen 16 Uhr folgen eine Sportvorführung und die Ehrung des Sports. Ab etwa 17 Uhr sorgen DJ und Live-Musik erneut für einen stimmungsvollen Ausklang des Markttages.

Nach dem Wochenende geht der Schlänger Markt am Montag, 2.

SCHLÄNGER JOURNAL

HEGGMANNMEDIEN GmbH

SCHLANGEN ist l(i)ebenswert



JOURNAL



Foto: Herbert Gruber

November, in seine letzte Runde. Ab 11 Uhr herrscht noch einmal Kirmestrubel auf dem Marktgelände. Gleichzeitig gibt der Spielmannszug Kohlstädt ein Platzkonzert auf der Bühne. Gegen 12 Uhr stehen die traditionellen Wettbewerbe auf der Bühne und am Hof No. 13 auf dem Programm. Ab etwa 16 Uhr sorgt

Live-Musik für den musikalischen Abschluss des diesjährigen Schlänger Marktes.

Damit bietet der Schlänger Markt auch 2026 wieder eine abwechslungsreiche Mischung aus Tradition, Unterhaltung und geselligem Beisammensein. Besonders das Zusammenspiel aus Kirmes,

Musik, Vereinsleben und Angeboten für Kinder macht das Marktweekende zu einem Treffpunkt für Besucherinnen und Besucher aller Generationen.

Weitere Informationen gibt es unter
www.gemeinde-schlangen.de/
gemeinde/schlaenger-markt/

Programm zum Schlänger Markt

Freitag, 30.10.2026

Der Schlänger Markt startet mit dem Laternenumzug, Musik und Unterhaltung in ein buntes Marktweekende.

- ab 14:00 Uhr Kirmestrubel, Marktgelände
- ab 17:30 Uhr Laternenumzug, Bürgerhaus
- ca. 18:30 Uhr Eröffnung durch den Bürgermeister, Bühne
- ca. 20:00 Uhr DJ und Live Musik, Bühne

- ab 14:00 Uhr Dorfmuseum entdecken, Bürgerhaus
- ab 14:30 Uhr Museumscfé des Heimat- und Verkehrsverein, Bürgerhaus
- ab 15:00 Uhr Kinderprogramm (Kinderschminken, Wettbewerbe, Zauberei) Bühne
- ca. 16:00 Uhr Sportvorführung und Ehrung des Sportes, Bühne
- ca. 17:00 Uhr DJ und Live Musik, Bühne

Samstag, 31.10.2026

Am Samstag erwartet die Gäste ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt.

- ca. 10:30 Uhr Kinderflohmarkt, Rathaus
- ab 11:00 Uhr Kirmestrubel, Marktgelände
- ab 11:00 Uhr Gottesdienst für alle (organisiert durch die ev. Kirche), Auto-Scooter
- ab 14:30 Uhr Umweltpreis, Bühne

Montag, 02.11.2026

Zum Abschluss des Schlänger Marktes geht es noch einmal musikalisch und unterhaltsam zu.

- 11:00 Uhr Kirmestrubel, Marktgelände
- ab 11:00 Uhr Platzkonzert Spielmannszug Kohlstädt, Bühne
- ca. 12:00 Uhr Traditionelle Wettbewerbe Bühne / Hof No. 13
- ca. 16:00 Uhr Live Musik, Bühne

VIEL SPASS AUF DEM SCHLÄNGER MARKT!



BERATUNG • PLANUNG • MONTAGE • SERVICE

RKS

Küchenstudio
Sven Klügge

Paderborner Str. 79 • 33189 Schlangen • Tel.: 05252 - 973710

www.rks-kuechenstudio.de



Viel Vergnügen beim Schlänger Markt!

HEIZUNG - SANITÄR - KUNDENDIENST

Depping GmbH

Depping GmbH
Schlesier Weg 2
33189 Schlangen

Telefon 0 52 52 / 97 33 10
Telefax 0 52 52 / 97 69 21

Heizung • Kaminsanierung • Lüftung • Sanitär • Solar
Bauklempnerei • Badrenovierung • Kundendienst
Öl- und Gasfeuerungen • Rohr- und Kanalreinigung

www.bad-lippspringer-nachrichten.de

Frank Sander

Haushalts- und Küchengeräte

*Wir wünschen
Ihnen viel Spaß beim
Schlänger Markt!*

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

Wir wünschen schöne Stunden beim Schlänger Markt!

DRETZKO

Container von 3-40 qm

Entsorgung - Verwertung - Transporte - Containerdienst

Gewerbepark 41, 33189 Schlangen

Tel. (0 52 52) **98 66 20** Fax (0 52 52) 98 66 19

Ohne Website fehlt Dir was!
Wir helfen Ihnen, Ihre Zielgruppe
clever anzusprechen.

www.heggemannmedien.de

Mit Baumädchen und Ministerin auf einer besonderen Schlängler Baustelle

Schlängen. Vom Waschtisch bis zur „Baumädchen-Villa“: Bundesbauministerin Verena Hubertz begleitete die Schlängler Handwerkerin, Unternehmerin und Autorin Sandra Hunke einen Tag lang bei ihrer Arbeit. Dabei ging es um die Situation im Handwerk, Bürokratie, schnelleres Bauen und Frauen in Bauberufen. Auf Hunkes eigener Baustelle zeigte sich zudem ganz praktisch, dass der Bau-Turbo wirken kann, wenn Bund, Kommune, Bauherren und Handwerk an einem Strang ziehen. Für eine besondere Überraschung sorgte Bürgermeister Marcus Püster: Hubertz und Hunke durften sich in das Goldene Buch der Gemeinde Schlängen eintragen.

Baustelle statt Ministerium, Werkzeug statt Schreibtisch: Bundesbauministerin Verena Hubertz wollte wissen, wie der Arbeitsalltag im Handwerk tatsächlich aussieht – und packte dafür selbst mit an. Einen Tag lang begleitete sie Sandra Hunke, Anlagenmechanikerin für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik, Unternehmerin, Spiegel Bestseller Autorin und eine bekannte Botschafterin für Frauen im Handwerk.

Gemeinsam beluden die Ministerin und Sandra Hunke den Bulli, und anschließend ging es zum ersten Kunden. Die Aufgabe: Waschtische austauschen. Nur danebenstehen und zuschauen kam dabei nicht infrage. Hubertz packte selbst mit an und machte sich auch die Hände schmutzig. „Ich war wirklich positiv überrascht, wie selbstverständlich Verena mit angepackt hat. Sie hatte überhaupt keine Berührungsängste und keine Angst vor Arbeit oder Dreck“, erzählt Hunke.

Während der Fahrten im Handwerker-Bulli blieb viel Zeit für Gespräche. „Wir haben uns im Bulli super unterhalten. Man merkt, dass Verena selbst erfolgreiche Unternehmerin war, bevor sie in die Politik gegangen ist. Sie weiß, was Unternehmerinnen und Unternehmer jeden Tag leisten müssen, wie viel Verantwortung sie tragen und wie sehr unnötige Bürokratie den Alltag erschweren kann“, sagt Hunke. Allerdings ging es nicht nur um Politik, Baustellen und Bürokratie. Hubertz und Hunke sind beide Mütter und kennen die Herausforderung, einen anspruchsvollen Beruf mit dem Familienleben zu verbinden. „Natürlich haben wir auch über unsere Kinder gesprochen. Auch wenn wir beide berufstätig sind und jeden Tag versuchen, die Welt ein kleines bisschen besser zu machen – Verena als



Bauministerin und ich als Sprachrohr für das Handwerk und besonders für Frauen im Handwerk –, trotzdem sind unsere Kinder das Schönste und Wertvollste“, erzählt Hunke. Sie ist gelernte Anlagenmechanikerin für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik und stammt aus einer Handwerkerfamilie. Schon früh entschied sie sich für einen Beruf, in dem Frauen bis heute deutlich in der Minderheit sind. 2012 wurde sie zur „Miss Handwerk“ gewählt. Parallel zu ihrer Arbeit im Handwerk war sie als Model tätig und stand unter anderem auf dem Laufsteg der Berlin Fashion Week. Ihre Bekanntheit nutzt Hunke jedoch vor allem für eine Botschaft: Handwerk ist für Frauen genauso da wie für Männer. Aber sie will nicht nur darüber sprechen, dass Frauen im Handwerk alles erreichen können. Sie möchte es zeigen. Und genau dafür steht ihr bislang wohl persönlichstes Bauprojekt.

Mitten in der Gemeinde entsteht die „Baumädchen-Villa“: ein Mehrfamilienhaus, das Sandra Hunke gemeinsam mit Frauen aus verschiedenen Gewerken baut. Das Projekt soll zeigen, was Frauen im Handwerk leisten können. Nicht theoretisch, sondern ganz praktisch auf der Baustelle. An diesem Tag waren vier Maurerinnen vor Ort. Und auch Bundesbauministerin Verena Hubertz bekam eine Kelle in die Hand. Gemeinsam wurde gemauert. „Ich wollte Verena nicht nur von Frauen im Handwerk erzählen. Ich wollte ihr zeigen, was passiert, wenn wir Mädels gemeinsam ein Haus bauen“, sagt Hunke. „Die Baumädchen-Villa ist für mich ein Herzensprojekt. Wir zeigen hier ganz praktisch: Frauen können Baustelle.“ Für Bundesbauministerin Verena Hubertz hatte der Besuch der Baumädchen-Villa noch eine weitere Bedeutung. Denn das Bauprojekt berührt eines der zentralen Themen ihrer Arbeit

als Ministerin: schneller bauen und unnötige Bürokratie reduzieren. „Bei meiner Baumädchen-Villa habe ich selbst erlebt, dass schnelleres Bauen möglich ist. Deshalb wollte ich Verena zeigen: Das, was ihr politisch auf den Weg bringt, kann vor Ort tatsächlich ankommen“, sagt Hunke. Allerdings betont sie zugleich, dass ein Gesetz allein noch kein Haus

baut. „Ein Bau-Turbo funktioniert nur, wenn vor Ort auch alle mitziehen. Die Gemeinde muss die Möglichkeiten nutzen, die Verwaltung muss engagiert arbeiten, Bauherren müssen Entscheidungen treffen können – und am Ende braucht es natürlich das Handwerk, das die Pläne umsetzt.“ Dass Hunkes Bauprojekt so zügig vorankommen konnte, ist für sie auch eng mit der Gemeinde Schlängen und Bürgermeister Marcus Püster verbunden. Hunke hebt hervor, dass ihr Bauvorhaben von der Gemeinde konstruktiv begleitet wurde und man gemeinsam nach Möglichkeiten gesucht habe, neuen Wohnraum entstehen zu lassen. „Mit Marcus Püster haben wir einen Bürgermeister, der sich dafür interessiert, dass sich Schlängen weiterentwickelt. Er will neuen Wohnraum ermöglichen und hat ein offenes Ohr für Menschen, die hier etwas auf die Beine stellen wollen“, sagt Hunke.

Für Bürgermeister Püster passte der

Besuch der Bundesbauministerin hervorragend nach Schlängen. Denn dort, wo über Wohnungsbau, Bürokratieabbau und die Zukunft des Handwerks gesprochen wird, lässt sich auf Hunkes Baustelle unmittelbar sehen, was diese Themen in der Praxis bedeuten.

Zum Abschluss hatte Bürgermeister Marcus Püster dann noch eine Überraschung vorbereitet, mit der Sandra Hunke überhaupt nicht gerechnet hatte. Direkt auf der Baumädchen-Villa bat er Verena Hubertz und Sandra Hunke, sich in das Goldene Buch der Gemeinde Schlängen einzutragen. Für Hunke war das ein emotionaler Moment.

„Damit hätte ich wirklich niemals gerechnet. Ich bin hier zu Hause, hier entsteht meine Baumädchen-Villa – und dann gemeinsam mit der Bundesbauministerin auf meiner eigenen Baustelle im Goldenen Buch der Gemeinde unterschreiben zu dürfen, war für mich etwas ganz Besonderes.“

Hilde und Karl-Heinz Räker feierten Diamanthochzeit

Mit ihrem ehrenamtlichen Engagement trugen sie maßgeblich zum Schlängler Vereinsleben bei

Schlängen. Am 12. Oktober feierten Hilde und Karl-Heinz Räker ihre Diamanthochzeit. Beide wurden in Schlängen geboren und sind ihrer Heimatgemeinde, die sie sehr lieben, bis heute treu geblieben. Vor 65 Jahren lernten sie sich kennen und setzten mit der Zeit immer wieder gemeinsam eigene Ziele, meisterten Herausforderungen und erlebten die Entwicklung ihrer Heimat mit. Geprägt von den Nachkriegsjahren, wussten beide früh, wie wichtig Bescheidenheit, Sparsamkeit und Eigeninitiative sind. Mit Hilfe dieser Eigenschaften und den positiven Entwicklungen der damaligen Zeit war es ihnen möglich sich ein eigenes Haus zu bauen. Außerdem fanden beide ihre Erfüllung in der Ausübung ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit im so ausgeprägten Schlängler Vereinsleben.

Karl-Heinz Räker erlernte einen technischen Beruf und fand bald eine Anstellung bei der Deutschen Bundespost und bei der späteren Telekom. Als Fernmeldetechniker begleitete er den Wandel von der Handvermitt-



lung über die analoge Vermittlung bis hin zur digitalen Technik. Auch dem Sport widmete er sich mit großer Leidenschaft: Bereits mit zehn Jahren begann Karl-Heinz Räker in der Turnabteilung und heute kann er auf 70 Jahre Mitgliedschaft im VfL Schlängen zurückblicken. Handball, Vorstandsarbeit und ehrenamtliches Engagement prägten sein Leben im Verein. Außerdem war er Mitbegründer des Tennisvereins Schlängen, baute die Tennisanlage mit auf und war im Vereinsvorstand tätig. Zudem steht er heute dem Förderverein Ortsgeschichte als Vorsitzender vor. Gemeinsam setzten sich Hilde und

Karl-Heinz Räker darüber hinaus für die Wiederbelebung des Wochenmarktes ein, der seit 2002 wieder das Angebot in Schlängen bereichert.

Hilde Räker war ganze 40 Jahre bei der Bundesforschungsanstalt in Detmold tätig und beschäftigte sich intensiv mit Fragen rund um Lebensmittel und die Ernährungsindustrie. Die Natur und Naturheilkunde interessieren sie seit ihrer Jugend. Als Vorsitzende des Kneipp-Vereins Schlängen führte sie den Verein 28 Jahre lang mit großem Einsatz und Beständigkeit. Unter ihrer Leitung entwickelte er sich zu einer lebendigen Gemeinschaft mit zeitweise bis zu 115 Mitgliedern.

Auch heute noch vielseitig interessiert, aktiv und neugierig in die Zukunft blickend wünschen sich Hilde und Karl-Heinz Räker vor allem Gesundheit, schöne Stunden im eigenen Garten und die Fähigkeit, den Wert des Augenblicks bewusst zu genießen. „Gemeinsam älter zu werden, wissen wir als großes Glück zu schätzen“, erklären beide unisono.

Adieu, Herbstblues

Damit lässt sich die Produktion von Glückshormonen ankurbeln



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

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

Serotonin und Dopamin heben die Stimmung

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

Mehr Glückshormone durch gezielte Ernährung

Dabei spielt unter anderem die Ernährung eine Rolle – Informationen dazu gibt es beispielsweise im Ratgeber unter www.huebner-vital.com. So dient die Aminosäure L-Tyrosin als Baustein für die Produktion von Dopamin. Sie ist in vielen proteinrei-

chen Lebensmitteln enthalten und wird vor allem angewandt, um Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern. Unterstützt wird L-Tyrosin von der Heilpflanze Rhodiola, besser bekannt als Rosenwurz, die den Dopaminabbau bremsen soll. Für das Serotonin ist die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan eine wichtige Vorstufe. Sie gilt als natürliches Antidepressivum und wird im zentralen Nervensystem schrittweise in Serotonin und teilweise in Melatonin umgewandelt. Als pflanzlicher Unterstützer von L-Tryptophan fungiert das kostbare Gewürz Safran, das nicht nur geschmacklich die Stimmung verbessern kann. Kombiniert finden sich diese Inhaltsstoffe etwa in der Nahrungsergänzung hübner Gute Laune, ergänzt durch Vitamin B6, das zur normalen psychischen Funktion beiträgt.

Besser drauf mit Tageslicht und Bewegung

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



MAKULADEGENERATION, GLAUKOM UND MEHR SEHKRAFT VERBESSERN – LEBENSQUALITÄT BEWAHREN

Ganzheitliche Unterstützung bei schweren Augenerkrankungen

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

Viele Augenerkrankungen führen unbehandelt oft zur dramatischen Verschlechterung der Sehkraft bis hin zur Erblindung.

Um dem entgegenzuwirken ist es wichtig, die Krankheitsursachen zu erkennen und mit modernen Augentherapien der Naturheilkunde zu behandeln.

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



Informieren Sie sich über die Erfolge der ganzheitlichen Augenheilkunde!



Wir stehen für ...

- » **30 Jahre Erfahrung und Spezialisierung** im Bereich der ganzheitlichen Augenheilkunde
- » **Innovative** Therapieansätze wie **Augenakupunktur nach Prof. Dr. Boel**, Stirnakupunktur, ECIWO, naturheilkundliche Begleittherapien sowie Behandlung der ursächlichen Faktoren im Gesamtorganismus

OCUSANIS



Zentrum für ganzheitliche Augenheilkunde

OCUSANIS-ZENTRUM
FÜR GANZHEITLICHE AUGENHEILKUNDE

Praxis Bünde
Bahnhofstr. 53B
32257 Bünde
Telefon:
05223. 15747

www.ocusanis.de
info@ocusanis.de

Praxis Salzkotten
An der Burg 3
33154 Salzkotten
Telefon:
05258. 9383830

Med. Leitung: HP
Andreas Haeusler

EVENTS –

Veranstaltungskalender



DONNERSTAG 22. OKTOBER

BAD LIPPSPRINGE

09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

PADERBORN

14:00 Uhr HERBSTLIBORI

16:15 Uhr Vortrag Sara Nuru: Gewinn oder Gewissen – Wie wirtschaftliches Handeln gesellschaftliche Veränderung schaffen kann, Hörsaal L1, Uni PB

16:30 Uhr Familienführung in der Ausstellung "Johanna Reich: Elthyris - Der Klang des Ungesagten". Reithalle im Schloßpark 12

17:00 Uhr Workshop: Kommunalpolitik für dich und mich, Anmeldung: 05251/2906615, AWO-Leo

18:00 Uhr Angelschein machen in Paderborn, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64

19:00 Uhr Guitarrissimo Nr. 9 – Don Ross, Deelenhaus

20:00 Uhr Poesie Hafen – offene Lesebühne, Globetrotter

FREITAG 23. OKTOBER

BAD LIPPSPRINGE

07:00 Uhr Wochenmarkt, Rathaus

09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

14:00 Uhr Boule für Jedermann, Arminiuspark

19:30 Uhr Film „Der Klang der Stradivari“, Odins Filmtheater im Lippe-Institut

BAD WÜNNENBERG

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

PADERBORN

14:00 Uhr HERBSTLIBORI

16:00 Uhr Kinderworkshop „Kunst & Technik“, Kunstmuseum im Marstall

18:00 Uhr Akustik Quersession. Gemeinsam musizieren! Schule für Musik e.V., Querweg 24

19:00 Uhr Big-Band-Konzert: „Sunday Revival Orchestra“, Anmeldung: 05251/2906615, AWO Leo

19:30 Uhr True Collins – Phil Collins & Genesis Tribute Show, Paderhalle

20:00 Uhr „JEEPS“ vom TabeaTheater, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64

20:00 Uhr Beschwipste“ Nachtwächter-Tour durch Paderborn, www.walkwithmetours.de

SAMSTAG 24. OKTOBER

BAD LIPPSPRINGE

09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

10:30 Uhr Workshop „Abenteuer Vogelwelt – Entdecke die Vögel vor deiner Haustür!“ (7-10 J.), Teilnahme kostenlos, Gartenschau

13:00 Uhr Mobiles Friedhofscfé, Waldfriedhof

14:00 Uhr Öffentl. Führung für Achtsame, Gartenschau

16:00 Uhr Andacht an der Friedenskapelle

PADERBORN

10:00 Uhr 30 Jahre HNF – Ein Tag voller Medienliebe! Eintritt frei. Heinz Nixdorf MuseumsForum

10:00 Uhr PaderPoint – Bogensportmesse Paderborn, Schützenhof

11:00 Uhr Stadtrundgang Paderborn, Info & Anmeldung: Tourist Info

14:00 Uhr HERBSTLIBORI

12:30 Uhr Angelschein machen in Paderborn, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64

14:00 Uhr Herbstlibori

14:00 Uhr Öffentliche Führung: Der Ostfriedhof, VVK unter www.paderborn.de

15:00 Uhr HNF-Familienführung – Mitmachen und Erleben, Heinz Nixdorf MuseumsForum

16:00 Uhr Figurentheater – Auf Herbstlibori ist der Teufel los! Kulturwerkstatt

19:30 Uhr La grande dame – von Olivier Garofalo, Theater PB

20:00 Uhr KARAT, Paderhalle

20:00 Uhr Bernd Giesecking - "Seepferdchen mit sechzig", Amalthea Theater

20:00 Uhr Motorjesus – Streets of Fire Tour Pt. 2, Kulturwerkstatt

20:30 Uhr Nachtwächter – Tour durch Paderborn, Infos: www.walkwithmetours.de

21:00 Uhr Party mit DJ Hightower, Tanzlokal Studio19:30 Uhr A. Hitchcock: The Lodger, 16mm-Stummfilm mit Live-Klavierbegleitung, Studiobühne

SONNTAG 25. OKTOBER

BAD LIPPSPRINGE

09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

11:00 Uhr Riesenkürbisschnitzen in der Gartenschau

BÜREN

15:00 Uhr Öffentl. Führung „Ideologie und Terror der SS“, Kreismuseum Wewelsburg

16:00 Uhr Führung durch das Schulmuseum, Kleffnerstr. 4

PADERBORN

10:00 Uhr PaderPoint – Bogensportmesse Paderborn, Schützenhof

11:30 Uhr Herbstlibori

12:00 Uhr KunstCampusTag – die besondere Kunstausstellung, L-Gebäude der Uni PB

13:00 Uhr Verkaufsoffener Sonntag zu Herbstlibori, Innenstadt

14:00 Uhr Stadtrundgang Paderborn, Info & Anmeldung: Tourist Info

15:00 Uhr „JEEPS“ vom TabeaTheater, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64

15:00 Uhr Troja! Binde Passagiere im trojanischen Pferd – von Henner Kallmeyer, Theater PB

MONTAG 26. OKTOBER

BAD LIPPSPRINGE

09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

PADERBORN

18:00 Uhr Montagsakademie – Vortrag Frau Prof. Dr. Judith König, Auditorium Maximum der Theol. Fakultät PB

18:00 Uhr Angelschein machen in Paderborn, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64

18:00 Uhr Meet & Greet – Natasha Korsakova, Boutique Paderborn

DIENTAG 27. OKTOBER

BAD LIPPSPRINGE

09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

14:30 Uhr Workshop „Abenteuer Vogelwelt – Entdecke die Vögel vor deiner Haustür!“ (7-10 J.), Teilnahme kostenlos, Gartenschau

LICHTENAU

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

PADERBORN

16:00 Uhr #DigitalDienstag – Alternativen zu TicToc und Instagram ..., Stadtbibliothek

18:30 Uhr Wenn Bilder töten: Islamistische Karikaturen und antijüdische christliche Kunst, Kath Bildung, Giersmauer 21

19:00 Uhr Vortrag | Geschichte(n) im HNF: 50 Jahre Apple - Wie ein angebissener Apfel die Welt eroberte, Heinz Nixdorf MuseumsForum

19:30 Uhr Lesung und Diskussion mit Prof. Dr. Rudolph Bauer (Bremen): Gegen. Mobil.Machen. Kulturwerkstatt

MITTWOCH 28. OKTOBER

BAD LIPPSPRINGE

09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

13:15 Uhr EGV-Wanderung vom Nonnenbusch zum Capellenhof, Abfahrt von Schlangen, Parkplatz Friedhof

19:30 Uhr Film „Der Klang der Stradivari“, Odins Filmtheater im Lippe-Institut

PADERBORN

14:00 Uhr Alte Hasen - neue Regeln im Straßenverkehr, Anmeldung: leo@awo-paderborn.de, AWO-Begegnungsstätte Schloß Neuhaus

18:15 Uhr Silent Book Club, Stadtbibliothek

19:30 Uhr The English Drama Group UPB presents Bram Stoker's Dracula in englischer Sprache, Studiobühne

19:30 Uhr Storytelling Piano mit Dennis Alexander Volk, Paderhalle

DONNERSTAG 29. OKTOBER

BAD LIPPSPRINGE

09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

17:00 Uhr Gruselspaziergang in der Gartenschau

HÖVELHOF

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

PADERBORN

10:00 Uhr E-Bike-Fahrsicherheitstraining, Anmeldung 05251/ 2906615, AWO-Leo

12:00 Uhr BookNook gestalten (12-18J.), Anmeldung: www.bibliothek.live, Stadtbibliothek

15:00 Uhr Bookjournaling (12-18J.), Anmeldung: www.bibliothek.live, Stadtbibliothek

16:15 Uhr Vortrag Dr. Sumaya Islam: Die Welt retten und damit Geld verdienen? Hörsaal L1, Uni PB

18:00 Uhr Angelschein machen in Paderborn, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64

19:30 Uhr Storytelling Piano mit Dennis Alexander Volk, Paderhalle

FREITAG 30. OKTOBER

BAD LIPPSPRINGE

07:00 Uhr Wochenmarkt, Rathaus

09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

14:00 Uhr Boule für Jedermann, Arminiuspark

19:00 Uhr Kathrin Heinrichs kommt „in echt“, Ev. Gemeindezentrum

19:30 Uhr Vom bleiben und Gehen – ein musikalisch poetischer Abend, Blumen Bee

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

BAD WÜNNENBERG

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

DELBRÜCK

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

PADERBORN

19:00 Uhr acoustic blues & more mit Eva Wiedemeier und Gitarrist Georg Herrmann, Mühlencafé

19:00 Uhr Inka Lindberg präsentiert: „Ever since she kissed me“, Stadtbibliothek

19:00 Uhr Salsa & Bachata Halloween Night, Kulturwerkstatt

19:00 Uhr Lesung mit der Paderborner Autorin Dagmar Banneyer-Zieren, Anmeldung leo@awo-paderborn.de, AWO Leo

19:30 Uhr Zerstörungslust nach dem Sachbuch von Carolin Amlinger u. Oliver Nachtwey, Theater PB

19:30 Uhr The English Drama Group UPB presents Bram Stoker's Dracula in englischer Sprache, Studiobühne

SAMSTAG 31. OKTOBER

ALTENBEKEN

20:00 Uhr Halloweenparty mit DJ Jens Eggelandhalle

BAD LIPPSPRINGE

09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau

10:30 Uhr Workshop „Abenteuer Vogelwelt – Entdecke die Vögel vor deiner Haustür!“ (7-10 J.), Teilnahme kostenlos, Gartenschau

14:00 Uhr Öffentliche Stadtführung, Alter Markt

17:00 Uhr Gruseln erwünscht, Burgruine

BAD WÜNNENBERG

13:30 Uhr Retreat Kneipp-Auszeit, Bad Wünnenberg Touristik, Im Aatal 1

19:00 Uhr Wünnstock-Festival, Schützenhalle

BÜREN

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

LICHTENAU

20:00 Uhr Halloweenparty, Schützenhalle

EVENTS – Veranstaltungskalender

PADERBORN

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

SONNTAG 01. NOVEMBER

BAD LIPPSPRINGE

- 09:00 Uhr Kürbisfestival, Gartenschau Büren
10:30 Uhr Himmelswege, Führung für Familien (ab 6 J.), Kreismuseum Wewelsburg
15:00 Uhr Sprichwörter und Redewendungen für „Hinz und Kunz“, Kreismuseum Wewelsburg

PADERBORN

- 15:00 Uhr Öffentl. Führung im Kunstmuseum, Marstall
15:00 Uhr Offener Sonntagstreff „Kaffee und Kuchen“, Pfarrheim St. Georg
18:00 Uhr Emilia Galotti – von Gotthold Ephraim Lessing, Theater PB

MONTAG 02. NOVEMBER

BAD LIPPSPRINGE

- 10:00 Uhr Kostenfreie Kürbisausgabe, Gartenschau
18:00 Uhr VHS-Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Gesamtschule an der Lippequelle

PADERBORN

- 09:30 Uhr Krabbelgruppe in der Kinderbibliothek, Bibliothek Rathauspassage
18:00 Uhr Montagsakademie – Vortrag Frau Prof. Dr. Andreas Merkt, Auditorium Maximum der Theol. Fakultät PB

- 12:30 Uhr Iranische Monarchisten: Keine demokratische Alternative? Vortrag u. Diskussion mit Shoan Vaisi, Kulturwerkstatt Bahnhofstr. 64

DIENSTAG 03. NOVEMBER

DELBRÜCK

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

MITTWOCH 04. NOVEMBER

BAD LIPPSPRINGE

- 18:00 Uhr 18. Klimaforum „BaLi-Energie“ Windkraft und Kommunale Wärmeplanung, Kongresshaus
19:30 Uhr Film „Vaterland“, Odins Filmtheater im Lippe-Institut
Bad Wünnenberg
19:30 Uhr Winterbücherabend, KulturScheune 1a, Fürstenberg
Lichtenau
14:30 Uhr Schockanrufe und mehr - Sicherheitstipps im Zusammenhang mit Kriminalität zum Nachteil von Senior*innen, Anmeldung unter 05295 8950, Begegnungsstätte

PADERBORN

- 16:00 Uhr Mario Kart Turnier, Anmeldung www.bibliothek.live Schlossbibliothek
16:00 Uhr Digital Kids: Mario Hampelmänner, Anmeldung www.bibliothek.live Bibliothek Rathauspassage
17:00 Uhr Letzte Hilfe. Am Ende wissen, wie es geht. Ev. Erwachsenenbildung, Klingender Str. 13
18:00 Uhr HNF-Event: After Work im Museum, Heinz Nixdorf MuseumsForum
19:00 Uhr HNF-Vortrag: Neues aus der Informatik: Führung mit KI, Heinz Nixdorf MuseumsForum
19:30 Uhr Live-Tour 2026: „Das Lernen lernen“ mit Jürgen Möller, Schützenhof
20:00 Uhr Salut Salon, Paderhalle

Frühstücksbuffet beim DRK Rotes Kreuz lädt Senioren ein

Bad Lippspringe. Das Deutsche Rote Kreuz, Ortsverein Bad Lippspringe, lädt zu Freitag, den 6. November um 9:00 Uhr zu einem reichhaltigen Frühstücksbuffet ein. Das Angebot richtet sich an alle Senioreninnen und Senioren in der Badestadt. Im Heinz-Otten-Haus, Detmolder Straße 174, am Standort der Rettungswache, gibt es hierbei die Möglichkeit zu netten Gesprächen und auch die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen. Als Kostenbeitrag wird um eine Spende gebeten. Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, wird ein Fahrdienst organisiert. Dieser kann bei der Anmeldung bestellt werden. Wer an dem Frühstück teilnehmen möchte, melde sich bitte spätestens bis Montag, dem 2. November unter der Telefonnummer 05252-4717 (Anrufbeantworter).

„Wir freuen uns auf Sie“ sagt der Vorsitzende des DRK-Ortsverbandes Ulrich Knorr.

www.bad-lippspringer-nachrichten.de

SHOWHIGHLIGHTS IN PADERBORN • Paderhalle

THE REAL COMEDIAN HARMONISTS
Die Weihnachtsshow
Hell ist die Nacht
10.12.26

ALL I WANT FOR Christmas
Die spektakulärste Weihnachts-Pop-Show
Die größten Hits von Wham!, Mariah Carey, John Legend, Katy Perry, Robbie Williams u.v.m.
17.12.26

Nuvole Bianche THE EINAUDI EXPERIENCE
Original Tribute From Italy
13.01.27

Tickets in der Paderhalle, an allen bekannten VVK-Stellen, unter 0365-5481830 und www.resetproduction.de

THEATER-COMEDY!
CAVEMAN
MIT FELIX THEISSEN
FR, 27.11.26 19:30 UHR
KULTURWERKSTATT PADERBORN
TICKETS & INFOS:
WWW.CAVEMAN.DE

Ein Jahr Klauser in Paderborn – wir sagen Danke!

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

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



Foto: Schuhhaus Klauser Paderborn

Ein Jahr voller schöner Begegnungen

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

„Es ist schön zu sehen, wie herzlich uns unsere Kundinnen und Kunden im vergangenen Jahr aufgenommen haben“, freut sich Herr Rahmani, Filialleitung. „Viele vertraute Gesichter haben den Weg zurück zu uns gefunden, aber auch zahlreiche neue Kundinnen

und Kunden konnten wir für Klauser begeistern. Dafür möchten wir uns von Herzen bedanken.“

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

Herbstlibori-Aktionstag – gemeinsam feiern und sparen

Zum Herbstlibori-Aktionstag am verkaufsoffenen Sonntag, 25. Oktober 2026, lädt Schuhhaus Klau-

ser herzlich ein, gemeinsam das einjährige Jubiläum der Wiedereröffnung zu feiern! Von 13 bis 18 Uhr erwarten Sie attraktive Aktionsangebote, aktuelle Herbst- und Winterkollektionen führender Marken und unser engagiertes Team, das Sie mit Kompetenz und Freude berät.

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

Einkauf, noch bis einschließlich Sonntag, den 25. Oktober.

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

Dabei ist eines über all die Jahre unverändert geblieben: die Leidenschaft für gute Schuhe und die Nähe zu den Menschen.

Mit Freude in die Zukunft

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

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

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

SCHUHHAUS KLAUSER PADERBORN

Westernstr. 12 · 33098 Paderborn
Trendschuhe für Damen & Herren

HERBST SPECIAL

10€

AB 100€*

25€

AB 200€*

EXKLUSIV FÜR SHOE CARD MITGLIEDER & NEUANMELDER

**BIS ZU
25€
SPAREN!**

**BIS ZUM
25.10.26**

KLAUSER PADERBORN

Jetzt neue Herbststyles entdecken

Westernstr. 12, 33098 Paderborn

SCHUHHAUS KLAUSER

*DER STAFFELRABATT RICHTET SICH NACH DEN GENANNTEN PREISSTUFEN & IST NICHT MIT ANDEREN AKTIONEN KOMBINIERBAR.

HERBSTLIBORI

17. - 25. Oktober 2026



Herbstlibori lockt wieder auf den Liboriberg

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

Auf dem rund 400 Meter langen Liboriberg erwartet die Besucher wieder ein abwechslungsreiches Kirmesangebot. Zu den Höhepunkten zählen unter anderem das Riesenrad „Eyecatcher“, die Looping-Schaukel „The Beast“, das „Scary House“, Familienfahrgeschäfte sowie Musik-Express und



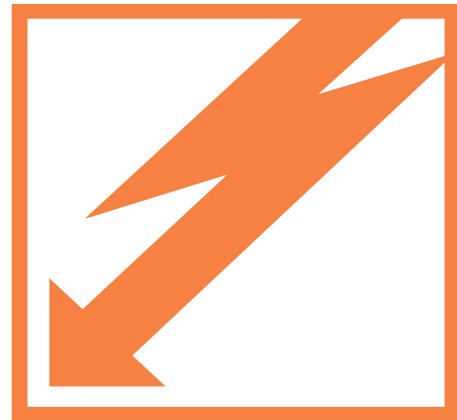
Autoscooter. Zahlreiche Imbiss-, Ausschank-, Spiel- und Verkaufsstände ergänzen das Angebot.

Herbstlibori geht auf das Jahr 1627 zurück und erinnert an die Rückgabe der zuvor geraubten Reliquien des Heiligen Liborius. Ein besonderer Anziehungspunkt zum Abschluss ist der verkaufsoffene Sonntag am 25. Oktober. Von 13 bis 18 Uhr öffnen die Geschäfte in der Innenstadt ihre Türen. Be-

sucher können so den Kirmesbummel mit einem entspannten Einkaufsnachmittag verbinden.

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

Weitere Informationen gibt es unter www.libori.de.



LIPPE-BLITZSCHUTZ
René Jordan e.K.

Spezial-Blitzableiterbau

Telefon 0 52 31/2 02 22

info@Lippe-Blitzschutz.de

www.bad-lippspringer-nachrichten.de

10. Weweraner Weinfest

Am 31. Oktober ab 17.00 Uhr

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

Die Gäste dürfen sich auf deutsche Weine und kulinarische Leckerbissen freuen. Für die musikalische Unterhaltung sorgt PaderPuls mit Live-Musik. Wer lieber zum Bier greift, muss ebenfalls nicht verzichten: Auch Gerstensaft gehört zum Ange-



bot. Zu den Höhepunkten des Abends zählt erneut die traditionelle Wahl der Weweraner

Weinprinzessin, die längst einen festen Platz im Programm des Weinfestes hat.

Containerdienst

Meiners

Jürgen Assmann



05251 - 9474

Neu in
Wewer



SITZKUNST

GESUNDHEIT, AUSZEIT, WOHLBEFINDEN

Für alle, die ihre Körpermitte gezielt stärken möchten
- diskret, entspannt und alltagstauglich

www.sitzkunst-paderborn.de

Alter Hellweg 41 • 33106 Paderborn - Wewer

Ludger Fecke



Kfz.-Sachverständigen Büro

Mitglied im VKS | Zertifiziert nach DIN EN 45013

Barkhauserstraße 263
33106 Paderborn

Tel. 05251 73388
Fax 05251 750684
Mobil 0171 5228548



paderborn@sv-fecke.de
www.sv-fecke.de

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

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

Wir wünschen Ihnen schöne Stunden auf dem Weinfest!

Baudisch
Raumausstatter und Polsterei

„Wichtig ist, Sie fühlen sich wohl!“

Lesteweg 32 33106 Paderborn Tel.: 0172 167 45 27
www.lothar-baudisch.com

RÄTSELSPASS

Knobeln, Rätseln, Spaß haben!

5 Großes Sudoku

Fülle die leeren Felder mit den Zahlen 1 bis 9.

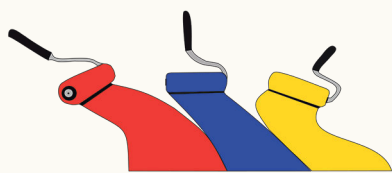
In jeder Zeile, Spalte und jedem 3×3-Block darf jede Zahl nur einmal vorkommen.

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

Tipp für Sudoku-Fans

Beginne mit Zeilen oder 3×3-Blöcken, in denen bereits viele Zahlen stehen.

Arbeite Schritt für Schritt – raten ist bei diesem Sudoku nicht nötig.



Malerbetrieb

Stefan Bröker

Eggestraße 12
33165 Lichtenau-Holtheim
Mobil: 0160 94 66 29 49
E-mail: stefan-broeker@gmx.net

**Ihr Augenoptiker
des Vertrauens
in Salzkotten**



OPTIKER BAKER

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

1 Das Lösungswort

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

1. Braune Frucht & stacheliger Hülle

2. Orangefarbene Herbstfrucht

3. Fällt aus grauen Wolken

4. Trübe Sicht am Morgen

5. Bewegt die Blätter

6. Scheint auch im Herbst

Lösungswort:

4 Was passt nicht?

Streiche in jeder Zeile den Begriff, der nicht passt.

1. APFEL · BIRNE · PFLAUME · KAROTTE

2. EICHE · BUCHE · AHORN · ROSE

3. REGEN · NEBEL · WIND · KISSEN

4. MONTAG · DIENSTAG · MITTWOCH · OKTOBER

LÖSUNGEN

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

Lösungswort: KÜRBIS

2. 6 → 18 → 13 → 21 → 7 → 28 → 19

3. GOLDENER OKTOBER

4. KAROTTE · ROSE · KISSEN · OKTOBER

5. Sudoku-Lösung in eigener Gruppe in der SVG

„Vom Bleiben und Gehen“ – musikalisch-poetischer Abend über Abschied, Erinnerung und das, was bleibt

Bad Lippspringe. Zwischen Kerzenschein und Blumen entsteht am Freitag, 30. Oktober, in Bad Lippspringe ein Raum zum Erinnern und Innehalten. Musik und poetische Texte erzählen von Abschied und Verlust, von Liebe und Dankbarkeit – und von dem, was bleibt. Ein berührender Abend, der Erinnerungen Raum gibt und Verbindung spürbar macht.

Unter dem Titel „Vom Bleiben und Gehen“ laden Trauerbegleiterin Daniela Thiele und Sängerin und Trauerrednerin Leonie Stratmann (Künstlername: Leo Will) zu einem musikalisch-poetischen Abend bei Bee wie Blumen ein. Unterstützt werden sie bei der Veranstaltung auch in diesem Jahr wieder von Theologie und Trauerredner Ulrich Radke sowie erstmals auch dem Pianisten Bernd Krzewitza.

Live-Musik und Texte greifen Erfahrungen auf, für die im Alltag manchmal die Worte fehlen. Musik kann mit Menschen und Momenten verbinden, die fehlen, sie kann schöne Erinnerungen wecken und Gefühlen Raum geben. Poetische Texte wiederum können Gedanken und Empfindungen ausdrücken, die sonst nur schwer in Worte zu fassen sind und doch oft universell sind. Der Abend „Vom Bleiben und Gehen“ richtet sich besonders an Menschen, die einen Verlust erlebt haben – unabhängig davon, wie lange dieser zurückliegt. Ebenso willkommen sind aber auch Menschen, die sich in dieser besonderen Atmosphäre einfach mit den Themen Abschied



Sängerin Leonie Stratmann (Leo Will) mit Publikum beim Abend VBUG 2023 - Foto Lars Lütkemeyer

und Erinnerung auseinandersetzen möchten, denn der Tod ist Teil des Lebens und geht uns alle an. Auch Begleitpersonen können eine wichtige Rolle spielen. Denn allein eine Veranstaltung zum Thema Trauer zu besuchen, kann Überwindung kosten. Manchmal besteht Unterstützung ganz schlicht darin, Zeit zu schenken und einen Weg gemeinsam zu gehen.

Der musikalisch-poetische Abend hat auch 2023 und 2025 bereits erfolgreich stattgefunden. In diesem Jahr ist er zugleich Teil der Trauerwoche 2026. Unter dem Motto „The Sound of Grief. Trauer trifft Töne.“ macht die Initiative „Trauer Taskforce“ auf unterschiedliche Wege aufmerksam, dem Gefühl der Trauer be-

Gedenktag für verstorbene Kinder

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

Außerdem steht das Licht für die Hoffnung, dass die Trauer das Leben der Angehörigen nicht für immer im Dunkel halten möge.



V.l.n.r. Leonie Stratmann (Leo Will), Daniela Thiele, Ulrich Radke beim Abend VBUG 2023 - Foto Lars Lütkemeyer

Vom Bleiben und Gehen
ein musikalisch-poetischer Abend
mit
Leo Will
Sängerin
Daniela Thiele · Trauerbegleiterin
Ulrich Radke · Trauerredner
Bernd Krzewitza · Pianist

30. Oktober 2026
Beginn: 19:30 Uhr
Einlass ab 19:00 Uhr

Bee
BEE wie Blumen
Heimatstraße 16
Bad Lippspringe

LEONIE STRATMANN
WORTE & MUSIK ZUM ABSCHIED



Gedenkerzen beim Abend

wusst, offen und kreativ zu begegnen.

Die Veranstaltung findet am Freitag, 30. Oktober 2026, bei Bee wie Blumen, Heimatstraße 16 in Bad Lippspringe statt. Einlass ist um 19 Uhr, Beginn um 19.30 Uhr.

Der Vorverkaufspreis beträgt 18 Euro, an der Abendkasse kostet der Eintritt 20 Euro. Die Plätze sind begrenzt.

Weitere Informationen und Tickets:
www.leonie-stratmann.de/bleibenundgehen

Viel Spaß beim Schlängler Markt!

Steuern? Lass ich machen.

Entspannt Steuern sparen.

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

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

Zertifiziert nach DIN 77700

GEPRÜFT NACH
FAV 1000
DIN 77700

VLH
Mehr für mich.

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

www.vlh.de

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

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

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

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

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

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

Das Dritte Reich - DVD-Reihe 1933-1945 (z. T.) / 5 Taschenrechner: normal + wissenschaftlich / DVD's - u. a. Western / Grußkarten mit Umschlag / 8 Gedichtsbände der Jahre 700-1900 / Pantograph (Storchenschnabel) / Für Dia-Projektor: Ständer + Lein-

wand / 2 Doku-Fächermappen, je 12 Fächer / Schablonen für Schrift und Muster / Pommes-Frites-Schneider / Ansichtskarten Natur, Pflanzen, Stilleben / 3 Schul-Zirkel-Sets / kl. Tonfiguren: Schafe, Bär, Schildkröten / Humor-CD's. Tel. 05254/4554

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

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

2 neue weihnachtliche Tischläufer aus Naturfasern (Leinen + Baumwolle) 30 x 80 cm 3,50 €/St., eine neue weihnachtliche Tischdecke 80 x 80 cm 4 € (alle 3 original verpackt), weitere sehr gut erhaltene Weihnachtliche Tischdecken ab 3 €, sowie vintage 4-flammiger Ker-

zenleuchter aus Holz (DDR Produkt Weihnachtssänger Darstellung) zudem diverse weihnachtliche Dekoration auch vintage Glaskugeln und Weihnachtsbaumspitze, 1 Weihnachtsbaumständer 5 €, aus tier- u. rauchreien Haushalt zu verk. Tel. 05257/9289047

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

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

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

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

VERSCHIEDENES

Frauengruppe 55+ sucht Mitglie-derinnen. Wir treffen uns einmal

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

Zu verschenken: Schön gewachsene 3 Triebige, gesunde Yucca Palme, 2 m hoch, Tel.: 0152/34045540

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

Kaufe Orden, Urkunden, Fotos/Fotoalben, Helme, Schirmmützen, Uniformen, Reservistenkrüge, Säbel, Dolche uvm. Zahle z.B. für EK2 bis 150€, EK 1 bis 300€, Fotoalben bis 1000€, Uniformen bis 3000€, Schirmmützen bis 1000€, Helme bis 1500€, Deutsches Kreuz Gold Nachlass ab 3500€, Ritterkreuznachlass ab 14000€, Ehrenpokal Luftwaffe ab 3000€- Bitte alles anbieten, seriöse und sehr diskrete Abwicklung! - Tel.: 05252/9776956

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

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

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

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

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

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

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

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

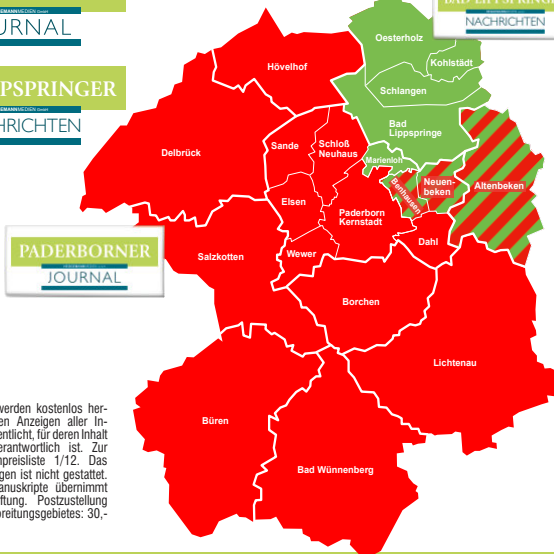
HEGGMANN MEDIEN GmbH

**PADERBÖRNER
JOURNAL**

**BAD LIPPSPRINGER
NACHRICHTEN**

**PADERBÖRNER
JOURNAL**

**BAD LIPPSPRINGER
NACHRICHTEN**



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

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

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

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

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



MARKTPLATZ

Der Kleinanzeigen-Markt

Goldmünzen, Silbermünzen und Silberbarren! Gerne auch ganze Sammlungen. Bitte alles anbieten. Tel.: 05252/ 9776956

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

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

BEKANNTSCHAFTEN

Wir, eine lebensfrohe männl. Seniorengruppe, wollen unseren Lebensabend noch nicht nur im Sessel zuhause verbringen. In einer gemütlichen Runde treffen wir uns wöchentl., mittwochs von 15 - 18 h zum Kegeln in Bad Lippspringe. Wer Spaß an diesem Hobby hat, ist herzlich willkommen. Tel.: 0173 7661987

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

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

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

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

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

STELLENMARKT

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

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

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

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

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

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

Suche Gitarrenunterricht und biete dafür im Gegenzug Nachhilfe in

Deutsch, Mathematik, Englisch u. Französisch- oder Unterricht für Deutsch als Zweit u. Fremdsprache an! Antworten gerne an: nachhilfe-profi@online.de

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

Gärtner sucht Arbeit Hecken-schnitt, Unkrautbeseitigung, Hochdruckreinigung usw. Tel.: 0152/ 21640113

AUTOMARKT

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

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

MIETGESUCHE

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

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

Kleine, gerne gemischte WG (maximal 3er) gesucht von einem Mann (43) im Raum PB, gerne

Stadt oder Stadtteile, altersmäßig relativ offen, Hauptsache man tickt ähnlich und passt eben als WG zusammen. wgsu-chepb@gmx.de

Suche 3 ZKB EG Wohnung mit EBK und Balkon oder Terrasse (Garage) in PB-Elsen, Wewer, Sande oder naher Umgebung. Tel. 0175/4410703

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

BEQUEM ONLINE LESEN - KEINE AUSGABE MEHR VERPASSEN!

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

ICH
LESE
DIGITAL



BAD LIPPSPRINGER

NACHRICHTEN

ICH
LESE
DIGITAL
im kostenlosen Abo

natürlich
GRATIS!

BAD LIPPSPRINGER NACHRICHTEN

Bequem Online lesen -
keine Ausgabe mehr verpassen!

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



AKTUELLER GEHTS NICHT!

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



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



Mittagessen?

Unsere Küche empfiehlt...

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Menüpreis
10,50€

inkl. Lieferung und
Überraschungs-
Dessert



Freitag 30.10.

Djuvecrispfanne

mit Tomatensauce,
Hähnchenbrustwürfel und
Hirtenkäse

Empfehlung
der Küche



vom 26.10. – 01.11.2026 / 44. Woche

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

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