

hxneXt 100   
**19,90** €/Monat  
 ab für Neukunden  
 12 Monate, danach 44,90 €/Mon.  
 (24 Monate Mindestvertragslaufzeit)  
**Internet-Flat** bis zu  
 100 MBit/s Downstream  
 40 MBit/s Upstream  
**Telefon-Flat** ins dt. Festnetz  
 sewikom GmbH © 05273 36 76 400  
 hxneXt.de

# DESENBERG BOTE



Nr. 50 • Samstag, 10. Dezember 2022

Mit Nachrichten und Anzeigen der Warburger Hanse  
 sowie amtlichen Bekanntmachungen der Hansestadt Warburg.

www.owl-am-sonntag.de

## Maskenpflicht: Ländersache oder einheitlich?

Jetzt ist das Chaos im Nahverkehr perfekt: Bayern und Sachsen-Anhalt schaffen die Maskenpflicht in öffentlichen Verkehrsmitteln ab. Weder in Bussen noch in Regionalzügen oder S-Bahnen müssen die Fahrgäste Corona-Schutzmasken tragen. Geht die Fahrt mit der Regionalbahn über eine Landesgrenze, heißt es aber: Kommando zurück! Denn: Alle anderen Bundesländer behalten die Regelung bei.

Fährt also jemand im Regionalexpress von Halberstadt nach Goslar, muss er ab Landesgrenze Maske tragen. Und um die Verwirrung auf die Spitze zu treiben, gilt: Im ICE, IC und EC, den Fernzügen also, bleibt generell die Maskenpflicht bestehen.

Bund und Länder konnten sich Anfang der Woche bei der Ministerkonferenz nicht darauf einigen, die Maskenpflicht zu vereinheitlichen.

Was meinen Sie: Sollte die Maskenregelung bundeseinheitlich geregelt werden? Oder sollten die Länder hier die Hoheit behalten?

**Schreiben Sie bis Montag, 12. Dezember, per E-Mail an owlsonntag@westfalen-blatt.de. Name und Adresse nicht vergessen.**

## Neue Filme im Cineplex

Warburg. 13 Jahre haben Avatar-Fans auf die Fortsetzung des erfolgreichen ersten Teils gewartet – und nun hat das Warten ein Ende. Am kommenden Mittwoch startet der zweite Teil „Avatar – Way of Water“, der mit einem realen zeitlichen Abstand an „Avatar – Aufbruch nach Pandora“ anknüpft. Ernst wird es in dem auf Tatsachen beruhenden Drama „She said“, welches eindrucksvoll den Skandal um den Produzenten Harvey Weinstein erzählt, der 2017 von zwei mutigen Journalistinnen enttarnt wurde und wegen sexueller Übergriffe angeklagt wurde. Für die Kleinen wird nach wie vor „Der Räuber Hotzenplotz“ gezeigt.

## Neue Ausstellung im „Stern“

Warburg. Im Museum im „Stern“ wird ab 11. Dezember die Ausstellung „Einbli-

Nach den Festen landen Weihnachtsstern und Glückskele meist im Müll. Dabei könnten beide Pflanzen ein langes Leben haben. Hier sind Tipps, um die Verschwendung der Gewächse zu vermeiden.

Pflanzen, die man als saisonale Dekoration kauft, erleben oft nur diese Saison – denn danach werden sie häufig entsorgt. Das muss aber nicht sein, denn selten handelt es sich dabei wirklich um Wegwerfware.

Klassische Beispiele für solche Konsumopfer sind der Weihnachtsstern und der Glückskele. Sie alle können mit etwas Pflege und einem Platz im Garten oder auf dem Balkon sogar viele Jahre lang weiterleben. So gelingt es:

### Weihnachtsstern:

Nach dem Fest und bis zum Frühjahr sollte der Weihnachtsstern an einem hellen und vor Zugluft geschützten Platz bei einer Temperatur von 15 bis 22 Grad stehen. Dazu rät „Stars for Europe“, ein Zusammenschluss von Weihnachtssternzüchtern. Unter diesen Bedingungen kann die Pflanze ihr schönstes Merkmal, die farbigen Hochblätter, lange behalten.

Danach wird aus dem weißen, rosafarbenen oder roten Weihnachtsstern eine reine Grünpflanze, die sich den Sommer über auch im Freien wohlfühlt. Während der Blütezeit im Winter ist das Düngen nicht nötig. Nun aber sollte der grün gewor-



Weihnachtssterne gibt es in zahlreichen Farben: Rot-, Rosa- und Weißtönen. Bei der richtigen Pflege überleben sie das Weihnachtsfest.  
 Foto: Weihnachtsstern.de

dene Weihnachtsstern einmal im Monat eine handelsübliche Nährstofflösung erhalten.

Es ist aufwendig, aber theoretisch möglich, Weih-

nachtssterne im folgenden Dezember erneut zum Blühen zu bringen, so die Züchter. Wer es versuchen möchte: Die Blüte wird durch eine Phase der Dunkelheit initi-

iert. Mindestens acht Wochen vor dem Advent muss der Weihnachtsstern täglich 12 bis 13 Stunden lang absolut dunkel stehen – also etwa in einem Schrank. Selbst

kleinste Lichtmengen verhindern die Blütenbildung.

### Glückskele:

Der vierblättrige Kele sollte spätestens nach dem Frost im März in einen größeren Topf gepflanzt werden und ins Freie umziehen, um weiterwachsen zu können, heißt es von der Bayerischen Gartenakademie. Gut ist ein Standort im Halbschatten, an einem sonnigeren Platzchen braucht er mehr Gießwasser. Gelegentlich sollte man den Glückskele nun düngen.

Ab Ende Oktober benötigen die Pflanzen einen frostfreien und hellen Platz im Haus. Die Gartenakademie rät allerdings nicht zu beheizten Wohnräumen, sondern einem kühlen Keller. Dort geht der Glückskele in eine verdiente Winterruhe, er wird nicht mehr gegossen und seine Blätter vertrocknen. Ende Februar werden die Laubreste entfernt und die Pflanze wird wieder ins Helle gebracht und gegossen. Wer den Glückskele zum Jahreswechsel wieder als Dekoration verwenden möchte, muss ihn früher aufwecken: Dafür sollte man ihn vier Wochen vor Silvester an einen hellen Platz bei mindestens 18 Grad holen, gießen und die trockenen Blätter entfernen, rät Isolde Keil-Vierheilig von der Gartenakademie.

„Zeigen sich die grünen Blättchen, kann man die Pflanze wieder kühler stellen, damit die Blattstiele nicht zu lang werden.“



## Ansturm auf die Tafeln: Ihre Spende hilft!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die traditionelle Spendenaktion des WESTFALEN-BLATTES kommt in diesem Jahr den Tafeln in Ostwestfalen-Lippe zu Gute. Der Landesverband hat uns berichtet, dass die 172 Tafeln in Nordrhein-Westfalen inzwischen regelmäßig etwa 500.000 Menschen helfen. Das sind fast doppelt so viele wie noch zu Jahresbeginn. Hilfe ist deshalb mehr als willkommen. Mehr über die Spendenaktion lesen Sie im Innenteil.

Um die Tafeln in OWL zu unterstützen, nutzen Sie bitte das Spendenkonto  
 DE 03 4306 0967 4061  
 8358 00

Stichwort „Leserspende“

## Verwaltung geschlossen

Warburg. Um Energie einzusparen, ist die Stadtverwaltung Warburg in der Zeit vom 23. Dezember bis zum 6. Januar geschlossen. Die Wohngeldstelle, das Bürgerbüro, das Sozialamt sowie das Standesamt werden in diesem Zeitraum allerdings über eine Notbesetzung verfügen. Notwendige Wege ins Rathaus sollten somit möglichst noch vor dem 23. Dezember erledigt werden. Die Verwaltung bittet um Verständnis.

## Gitarrenklänge im Kufo-Keller

Warburg. Jule Malischke nimmt am Samstag, 10. Dezember, auf der Bühne im Kufo-Keller Platz. Mit hochkarätigem Gitarrenspiel und außergewöhnlicher Stimme will die junge Musikerin das Publikum in ihren Bann ziehen. Karten für das Konzert gibt es in der Buchhandlung Podzun, in der Weinhandlung Messina sowie an der Abendkasse.

# Weihnachtsmarkt mit Theaterstück

Nutzungen. In und um die Gemeindehalle Nutzungen gibt es am 10. und 11. Dezember einen Weihnachtsmarkt. Aufgeführt wird dort auch ein Theaterstück. Traditionell wird am Wochenende nach Nikolaus in Nutzungen immer Theater ge-

spielt. Seit einigen Jahren wird dieses Wochenende auch um einen lokalen Weihnachtsmarkt ergänzt. Coronabedingt musste diese Gemeinschaftsaktion 2020 ausfallen, doch nun ist sie wieder da. Es beteiligen sich alle Nutzungen an diesem Markt,

bei dem Kunsthandwerker ihre „kleineren“ Arbeiten präsentieren, die Vereine die Bewirtung übernehmen und Musiker wie der Gesangsverein oder das Musikensemble für die musikalische Umräumung sorgen.

Am Samstag startet der Weihnachtsmarkt gegen 17 Uhr, um 20 Uhr beginnt die Aufführung des Stücks „Für die Familie kann man nichts“. Am Sonntag wird die heilige Messe um 13.30 Uhr in der Gemeindehalle gefeiert. Anschließend ist alles für einen schönen Nach-

mittag bei Kaffee und Kuchen in der Halle vorbereitet und der Weihnachtsmarkt ist geöffnet. Gegen 15.30 Uhr kommt der Nikolaus und um 17 Uhr schließt sich eine weitere Aufführung des Theaterstücks an.  
 www.nutzungen.de

**Unsere Fußball-WM-Aktion\***  
**10% Rabatt auf alle Haustüren**  
 \* vom 22.11. - 18.12.2022

NEU: LAMELENDACH

**KM Bauelemente GmbH**  
 Fenster, Türen, Rollläden,  
 Markisen, Vordächer,  
 Wintergärten, Terrassendächer

DESIGN-HAUSTÜREN UND  
 VORDÄCHER AUS ALUMINIUM

Besuchen Sie unsere Ausstellung.  
 Beratung nach telefonischer Absprache.  
 Wir freuen uns auf Sie!

Siegerstraße 15  
 34434 Großenbeneder  
 Tel. 05644 7049819  
 info@km-bauelemente.net  
 www.km-bauelemente.net

STILVOLLES DESIGN IN  
 HANDWERKLICHER PERFEKTION

**REWE Rademacher WARBURG**  
 REWE – Rademacher oHG – Partnerkaufmann  
 34414 Warburg · Paderborner Tor 165 · Tel. 0 56 41 / 4 05 89 61  
 Fax 0 56 41 / 4 05 89 83 · E-Mail: Dieter.Rademacher@rewe-kaufleute.com

90 Jahre Dein Markt!

 <b>Coca Cola</b> versch. Sorten 12x 1-l-Kiste zzgl. 3.30 Pfand <b>Knaller</b> 33% Billiger nur <b>8,99</b>	 <b>Kerrygold Irische Butter oder Kerrygold extra gesalzen oder ungesalzen</b> 250-g-Stück/Becher <b>Knaller</b> 36% Billiger nur <b>2,22</b>
 <b>Freixenet Sekt</b> versch. Sorten 0,75-l-Flasche <b>Knaller</b> 39% Billiger nur <b>3,66</b>	 <b>Zott Sahnejoghurt</b> versch. Sorten 150-g-Becher <b>Knaller</b> 44% Billiger nur <b>0,44</b>
 <b>Monster Energy-Drink</b> versch. Sorten, 0,5-l-Dose zzgl. 0,25 Pfand <b>Knaller</b> 41% Billiger nur <b>0,88</b>	 <b>Bauer Fruchtjoghurt Der Große</b> versch. Sorten 250-g-Becher <b>Knaller</b> 38% Billiger nur <b>0,55</b>
 <b>Pepsi</b> versch. Sorten, 1,5-l-Flasche zzgl. 0,25 Pfand <b>Knaller</b> 39% Billiger nur <b>0,79</b>	 <b>Warburger Pils</b> 20x 0,33-l-Kiste zzgl. 3.10 Pfand <b>Knaller</b> 7% Billiger nur <b>10,99</b>

## Mischung aus Oper und Musical

**Gütersloh.** Die Tournee-Produktion von „Das Phantom der Oper“ kommt zurück mit einer hochkarätigen Besetzung und einer musikalischen Neuüberarbeitung. Am Mittwoch, 1. Februar, gastiert „Das Phantom der Oper“ in der Stadthalle Gütersloh (Ersatztermin für 19. Januar 2022 und 13. Januar 2021).

Weltstar Deborah Sasson konnte ein weiteres Mal für die Rolle der Christine gewonnen werden. Musicalstar Uwe Kröger übernimmt weiterhin die Rolle des Phantoms. Für die musikalische Neuüberarbeitung konnte der britische Erfolgsmusiker Ryan Martin („Cirque du Soleil“) gewonnen werden.

Diese Inszenierung, die einst zum 100. Geburtstag des 1910 von Gaston Leroux geschriebenen Romans „Le Fantôme de l'Opéra“ entstand, hebt sich von anderen Interpretationen ab, indem sie sich näher an die Romanvorlage hält und in Teilen der von Sasson komponierten Musik Opernzitate einbindet.



## Krasser als jeder Film

Luke Mockridge zieht es auch 2023 wieder auf die Bühne. Mit seinem neuen Programm „Trippy“ geht es von April an auf Tour. Zu den Terminen gehört eine Show am Samstag, 13. Mai, in der Seidenstickerhalle in Bielefeld. Mockridge hat schon länger den Eindruck, dass wir in einem Film leben. Ein Film, der krasser sei als jeder Film, den wir jemals geguckt hätten. „Hat die Realität die Fiktion längst eingeholt?“, fragt sich der 33-jährige Comedian, wo

Clowns zu Präsidenten würden, Präsidenten zu Clowns und wir irgendwo mittendrin, ohne zu wissen, ob wir über all das noch Lachen dürften. Ihm ist klar: „Wir dürfen, sollten und müssen lachen. Über alles, jeden, laut, zu jederzeit und jetzt erst Recht!“ Allen Absurditäten unserer Zeit begegnet er mit bedingungslosem Optimismus, einem Haufen Instrumente und einer Unbeschwertheit, die nur ein 1990er-Jahre-Kid haben kann. Foto: Thomas Rabsch



Deborah Sasson und Uwe Kröger harmonisieren perfekt. Foto: Farideh Diehl

## Diese Nacht ist eisheilig

**Bielefeld.** Endlich wieder Zeit für Optimismus! Es freut die Gastgeber „Subway to Sally“, verkünden zu dürfen, dass „Mr. Hurley & die Pulveraffen“, „Tanzwut“ und „Mr. Irish Bastard“ trotz zweimaliger Verschiebung noch immer in den Startlöchern stehen, um am Mittwoch, 28. Dezember, mit Gleichgesinnten im Lokschnuppen die „Eisheiligen Nacht“ zu feiern. „Subway to Sally“ wird noch einen draufsetzen und zum 30-jährigen Bandbestehen etwas Besonderes präsentieren.

## Heinzmann sagt „Labyrinth“-Tournee ab

**Bielefeld.** Die auf Januar und Februar 2023 verlegte „Labyrinth live“-Tournee von Stefanie Heinzmann muss abgesagt werden. Davon betroffen ist auch ihr Konzert am Sonntag, 15. Januar, im Lokschnuppen. Die Auswirkungen der Pandemie – wie gestiegene Kosten, zögerliche Ticketnachfrage für Konzerte im Herbst/Winter, nach wie vor hohe Inzidenzen – machten es Veranstaltungen im Clubbereich deutlich schwerer als je zuvor, heißt es in der Pressemitteilung dazu.

## In „Schutt und Asche“ gelegt

**Bielefeld.** Riesige Bühnenventilatoren, bewegliche Lichttraversen und Hebebühnen, dazu ein bombastischer Sound, der mit jedem Dezibel der „Rammstein“-Gigantomanie näherkommt. „Stahlzeit“ will am Samstag, 18. Februar, im Lokschnuppen eine spektakuläre „Rammstein“-Tribute-Show bieten (ursprünglicher Termin: 13. Februar 2021, vormalig verlegt auf 22. Januar 2022).

Eingebettet in ein Hitfeuerwerk aus „Rammstein“-Songs aller Schaffensphasen erwacht eine Liveshow zum Leben, die dem Original in puncto Aufwand kaum nachsteht, inklusive spektakulärer Pyro-Show.



Till Lindemann? Nein, „Stahlzeit“-Sänger Heli Reißweber. Foto: Jana Breternitz

## Infos und Karten

Weitere Informationen sowie den Ticket-Verkauf finden Sie auf der Internet-Seite des WESTFALEN-BLATT: [www.westfalen-blatt.de/shop/tickets](http://www.westfalen-blatt.de/shop/tickets)

## Kaminer und seine Mutter

**Bielefeld.** „Wie sage ich es meiner Mutter?“ Enkel erklären der Oma die neue Welt, in der es trotz aller Harmonien zwischen Pflanzen, Menschen und Tieren zu Konflikten kommt. Wladimir Kaminer versucht im dritten Teil seiner Corona-Chronologie, das Neue für seine Mutter zu übersetzen: live am Freitag, 13. Januar, im Lokschnuppen.

Stets in Interaktion mit dem Publikum wird gelacht, bis sich die Bauchmuskeln biegen – und trotzdem ist Kaminer keinesfalls ein Comedian.



Kam in einem Schwimmbad auf die Welt: Wladimir Kaminer. Foto: Michael Ihle

## Welcher Preis gilt?

Wenn an der Supermarktkasse Artikel teurer verkauft werden, als sie am Regal ausgezeichnet waren, können Kunden wehren. Denn Händler sind grundsätzlich dazu verpflichtet, die Preise korrekt darzustellen.

Im besten Fall sollten Kundinnen und Kunden deshalb schon beim Scannen der Artikel den Preis kontrollieren. „Wenn das nicht möglich ist, weil Sie mit dem Einpacken beschäftigt sind, sollte direkt im Laden der Kassensob überprüft und auf das Problem aufmerksam gemacht werden“, sagt Sabrina

Schulz, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Berlin.

Zwar ist der Händler nicht dazu verpflichtet, den Artikel tatsächlich zum günstigeren Preis zu verkaufen, Betroffene haben aber das Recht, den Kauf rückgängig zu machen. Schwieriger wird es laut der Berliner Verbraucherzentrale, wenn der Unterschied erst bei der Kontrolle zu Hause auffällt. Dann sei man auf die Kulanz des Händlers angewiesen.

Was viele nicht wissen: Tatsächlich gilt der Preis, der an der Kasse angezeigt wird.



Nur etwa 15 Prozent der Deutschen schlafen nackt.

## Nacktschläfer sind in der Minderheit

Rund 15 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind laut einer neuen Umfrage Nacktschläfer. Demnach schlafen nach eigenen Angaben mehr Männer (18 Prozent) als Frauen (12 Prozent) gern völlig unbekleidet, im Osten (18 Prozent) sind es mehr als im Westen (14 Prozent). Das geht aus einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Deutschen Presse-Agentur hervor. Bei der Umfrage waren Mehrfachantworten mög-

lich, weil nicht alle jede Nacht dasselbe tun. Insgesamt schlafen der Umfrage zufolge die meisten in einem Pyjama oder Schlafanzug (38 Prozent) oder in Unterwäsche/mit Unterhose (32 Prozent). Am beliebtesten bei Frauen ist der Pyjama (42 Prozent), bei Männern die Unterwäsche (44 Prozent). Das Nachthemd bevorzugt fast jede dritte Frau (32 Prozent), aber nur jeder 14. Mann (7 Prozent). Der Rest wollte keine oder keine genaue Angabe machen.

## Kostenloses Waschmittel

So wäscht man mit Kastanien seine Kleidung

Kastanien bereiten nicht nur Kindern Freude, die daraus kleine Figuren basteln. Wussten Sie, dass man mit diesen Früchten aus Garten oder Park auch Wäsche waschen kann?

Kastanien besitzen viele Saponine – Substanzen, die unter Zugabe von Wasser schäumen. Man findet die Früchte des Rosskastanien-Baums daher auch unter der Bezeichnung Waschkastanien in Drogeriemärkten und Läden für Naturprodukte. Oft gibt es sie als Granulat. Man kann aber auch einfach die braunen Kugeln im Herbst selbst sammeln und verarbeiten.

### Anleitung für eine Waschladung:

Sechs bis acht Kastanien säubern und mit einem Messer vierteln oder klein hacken, rät der Naturschutzbund Deutschland (Nabu). Anleitungen, die überzeugte Nutzer der Waschkastanien im Netz teilen, raten dazu, die braunen Kugeln mit einem leistungsstarken Mixer oder einer Küchenmaschine richtig klein zu schreddern.

So sollen sich die Inhaltsstoffe später besser lösen können. Das kann man sogar sehen: Durch diesen Trick wird die Flüssigkeit etwas dicker.

Die Stücke in ein Schraubglas geben und mit heißem Leitungswasser das Glas auffüllen. Mindestens zwei Stunden lang ziehen lassen – noch besser über Nacht beziehungsweise einen halben Tag, so dass sich die Saponine aus den Kastanien lösen.

Das Glas mit dem Sud kräftig schütteln und anschließend die Kastanienstücke

heraussieben. Die Flüssigkeit ist nun das Waschmittel und kommt in das Spülfach der Waschmaschine.

### Die Vorteile:

Weniger Kosten und Naturschutz, denn wer Kastanien im Herbst sammelt, bekommt ein kostenloses Waschmittel. Das spart zudem Ressourcen, die für die industriell gefertigten Waschmittel verbraucht werden. Außerdem sind die Substanzen der Waschkastanie natürlich biologisch abbaubar, Gewässer werden also nicht belastet.

### Die Lösung gegen Grauschleier und Flecken:

Mit der Zeit vergraut beim Reinigen mit Waschkastanien weiße Wäsche oder kann einen Gelbschimmer bekommen. Daher sollte man die Waschkastanien am besten lieber nur für farbige Teile nutzen. Außerdem können Kastanien hartnäckige Flecken nur bedingt entfernen.

Aber es gibt dafür auch Lösungsvorschläge: Selbst Firmen, die Waschkastanien vertreiben, raten teils, bei Weißwäsche zusätzlich Waschsoda oder Natron zu verwenden. Überzeugte Nutzer von Waschkastanien empfehlen außerdem, die Früchte aus ihren braunen Schalen zu lösen, bevor man sie zum Einweichen ins Wasser gibt. Und man kann etwas Bleichmittel bei Waschgängen mit weißen Stücken hinzufügen. Flecken behandelt man einfach vor.

### Noch ein Tipp:

Der Sud riecht nach Kastanien. Wer den Duft von frischer Wäsche liebt, sollte etwas naturreines Duftöl hin-



Wer frische Kastanien im Herbst sammelt und zu einem Sud verarbeitet, bekommt ein kostenloses, natürliches Waschmittel. Fotos: Pixabay/avs



Sonne trocknen lassen. Alternativ bei rund 40 Grad Umluft für zwei bis drei Stunden in den Ofen geben. Wer Energie sparen will, kann die Restwärme etwa

nach dem Backen nutzen. Allerdings sollte man laut Nabu sicherstellen, dass die Kastanienstücke ganz durchgetrocknet werden können. Sonst schimmeln sie. avs

# Warburg

Nr. 50, Samstag, 10. Dezember 2022



Die sechste Edition der Warburger Weihnachtskugeln: Bürgermeister Tobias Scherf (l.) hält Kugeln mit dem Motiv des Warburger Johannisturms, Wirtschaftsförderer Sören Spönlein Kugeln mit dem Ossendorfer Heinturm in den Händen.

## Warburg am Weihnachtsbaum

Heinturm und Johannisturm zieren Kugeln

**Warburg.** Mit der sechsten Edition der Warburger Weihnachtskugeln rücken die Türme im Warburger Stadtgebiet in den weihnachtlichen Fokus. Der Ossendorfer Heinturm und der Warburger Johannisturm zieren den blau-silbernen Baumschmuck. Der 1430 auf dem Heinberg erbaute Warturm der Hansestadt Warburg ist noch heute eine wunderschöne Sehenswürdigkeit nahe dem Stadtteil Ossendorf. Der Johannisturm in der Warburger Altstadt mit dem dort ansässigen Gerber ist nicht nur zu Zeiten des Kältefestes eine Zierde der Hansestadt.

Beide Motive sind jeweils detailreich in Silber auf miternachtsblauem Grund



Der Ossendorfer Heinturm und der Warburger Johannisturm zieren den blau-silbernen Baumschmuck.

dargestellt. Desigt vom Warburger Unternehmen „True Design“ und gefertigt vom Traditionsunternehmen Brauns-Heitmann sind die Kugeln von der Idee bis zur Produktion ein Warburger Produkt.

„Die Logo-Glaskugeln werden bei uns hergestellt

und handveredelt“, erklärt Stefan Kremin (Geschäftsführer Brauns-Heitmann).

Die Kugeln sind im Zweier-Set zum Preis von zehn Euro bei Bücher Podszun, im Info-Center auf dem Neustadtmarktplatz sowie unter [www.mein-warburg-erland.de](http://www.mein-warburg-erland.de) erhältlich.



## Stiefelaktion kommt gut an

Klein, aber kuschelig – so hat sich der regionale Wintergenuss mit 15 Hütten im weihnachtlichen Rund auf dem Neustadtmarktplatz präsentiert. Etliche Kinder waren gekommen, um ihre Stiefel bei der Warburger Hanse abzugeben. Diese sind nun gefüllt und in den Geschäften der Warburger Hauptstraße, bis hin zum Paderborner Tor, verteilt und dürfen von ihren Besitzern gesucht werden. Falls die Suche nicht

erfolgreich war, ist ab der darauffolgenden Woche auch eine Liste mit den Standorten der Stiefel im Schuhhaus Sprenger bei Optik Becker sowie im Netz ([www.warburger-hanse.de](http://www.warburger-hanse.de)) zu finden. Das Foto zeigt Ralf Kurten (links) und Jörg Bodemann (beide Warburger Hanse), die den Stiefel von Emilia (9 Jahre), hier mit ihrem Vater Peter Braun, entgegen nehmen. Foto: Ralf Benner

**Das perfekte Weihnachtsgeschenk!**

**DER KÖNIG DER LÖWEN** 70 Mitwirkende! CINEMA FESTIVAL SYMPHONICS  
THE MUSIC LIVE IN CONCERT  
11.01.23 • Mi 20 Uhr • Bielefeld • Stadthalle

**DIE EISKÖNIGIN** DIE MUSIK-SHOW AUF EIS!  
Alle Songs LIVE! • Mit großem Ensemble  
12.01.23 • Do 19 Uhr • Bielefeld • Stadthalle  
15.02.23 • Mi 19 Uhr • Paderborn • PADERHALLE

The Crown of UKRAINIAN CLASSICAL BALLET  
**Das Nationalballett Kiew**  
**Schwanensee**  
16.01.23 • Mo 20 Uhr • Paderborn • PADERHALLE

**THE MUSIC OF Harry Potter** Das magische Erlebnis! 80 Mitwirkende!  
LIVE IN CONCERT  
17.01.23 • Di 20 Uhr • Bielefeld • Stadthalle

Rock 'n' Roll bis du stirbst!  
**Ewig Jung** Das schräge MUSICAL  
21.01.23 • Sa 20 Uhr • Paderborn • PADERHALLE

**The 12 TENORS** 22 WELTHITS • 12 TENÖRE • 1 SHOW  
07.02.23 • Di 20 Uhr • Bielefeld • Stadthalle

DIE GROSSE **VERDI GALA** Mit Star-Bariton GIULIO BOSCHETTI & The Milano Festival Opera  
23.02.23 • Do 20 Uhr • Paderborn • PADERHALLE

**ENJOY THE SHOW!** Deutschlandweite Events in über 60 Städten!  
Infos, Termine & Tickets:  
[www.highlight-concerts.com](http://www.highlight-concerts.com)  
★ Tickets erhältlich an allen bekannten VVK-Stellen! ★

**UNSER WEIHNACHTSZAUBER FÜR DIE FESTTAGE!**  
Wir möchten Ihnen helfen, Ihre Familie mit unseren Menü-Angeboten zu überraschen!  
Alles ist für Sie fertig vorbereitet, mit Soßen und Beilagen - nur noch erhitzen!

**Vom Limousin-Rind...**  
**10 gebratene Rouladen** nach Art des Hauses, mit Soße  
**Rouladen Menü für 10 Personen** 10 Rouladen mit Soße, dazu Knödel & Rotkohl **69,90**  
**Vom Strohschwein...**  
**Menü für 10 Personen** Grill-Medaillons mit Pfeffer-Rahmsauce, dazu Kartoffelgratin und Kaisergemüse mit Soße Hollandaise **119,00**  
**Schnitzelmenü für 10 Personen** 20 gebratene Schnitzel mit Champignon- und Paprika-Rahmsauce, dazu Kartoffelgratin und Kaisergemüse mit Sauce Hollandaise **109,00**  
**Vom Hähnchen...**  
**Menü für 10 Personen** Hähnchenbrust, gegrillt mit fruchtiger Curry-Soße, dazu Kartoffelgratin u. Kaisergemüse mit Soße Hollandaise **109,00**  
Die Menüs stehen zur Abholung ab 23.12. bereit! Wir bitten um Vorbestellung!

**Fleischerei Uwe Klare**  
www.fleischereiklare.de  
34434 Borgentreich · Bühne Bindgarten 5 · Telefon 05643 592 · Fax 8653  
Öffnungszeiten: Mo. 7:30-13:00 · Di-Do. 7:30-13:00 + 15:00-18:00 · Fr. 07:00-18:00 · Sa. 07:00-13:00

**DESENBERG BOTE**

**Wir suchen dich**

Für die Zustellung unseres Desenberg-Boten suchen wir Mitarbeiter (m/w/d) ab 15 Jahren samstags in

**Borgentreich**  
Natingen  
Körbecke  
Lütgeneder

**Willebadessen**  
Eissen, Peckelsheim

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

Frau Pia Oenkhäus  
Telefon: 0521 585-564  
E-Mail: [zusteller@westfalen-blatt.de](mailto:zusteller@westfalen-blatt.de)  
Internet: [www.westfalen-blatt.de/zusteller](http://www.westfalen-blatt.de/zusteller)

Oder in wenigen Minuten unkompliziert über den QR-Code:

**ZVG**  
Zeitungsvertriebs- und Servicegesellschaft mbH OWL  
Sudbrackstr. 14, 33611 Bielefeld

Auch an den Corona-Impfschutz denken

**impfen-info.de**  
Wissen, was schützt.

Schützen Sie sich. Jährliche Impfung ab 60.

# Kommen Sie der Grippe zuvor.

Die jährliche Grippeimpfung wird empfohlen für über 60-Jährige, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie für Schwangere und medizinisches Personal.

© Gebur86 / E+ via Getty Images

**TUSCHEN Scherfede** Qualitätsküchen - Direkt ab Werk!  
**Küchenwerk** seit über 55 Jahren

- Exklusive Einbauküchen
- individuelle Maßanfertigung
- Küchenmodernisierung
- Elektrogeräte, Spülen, Zubehör
- Bodenbeläge
- Persönliche Beratung vor Ort

**kurzfristige Lieferung und kostenloses Aufmaß vor Ort**

**Küchen-Modernisierung**

- neue Fronten
- neue Arbeitsplatten
- neue Elektrogeräte
- neue Einbauspülen
- neue Schränke nach Maß
- ... auch Badmöbel nach Maß!

**Günstige Musterküchen/Ausstellungsküchen Massivholz-Küchen zu SONDERPREISEN**

**Küchen nach Maß** - Briloner Str. 91 - 34414 Warburg-Scherfede  
[www.tuschen-kuechen.de](http://www.tuschen-kuechen.de) - 05642/98950 - [info@tuschen-kuechen.de](mailto:info@tuschen-kuechen.de)

**BZgA** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
**ROBERT KOCH INSTITUT**

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die jährliche Impfung gegen Grippe für alle, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben (z.B. Menschen ab 60 Jahre, chronisch Kranke jeden Alters, Schwangere), sowie Menschen, die Risikopatienten betreuen (z.B. medizinisches Fachpersonal). [www.impfen-info.de/grippeimpfung](http://www.impfen-info.de/grippeimpfung)

## Marktstand von Schülern

**Warburg.** Wenn am nächsten Wochenende, 10. und 11. Dezember, der Weihnachtsmarkt in der Warburger Altstadt für gemütliche Adventsstimmung sorgt, wird die Laurentius-Schule dort ebenfalls mit einem Marktstand vertreten sein. „Leider mussten wir auch in diesem Jahr den Tag der Begegnung, der sonst in der Vorweihnachtszeit bei uns in der Schule stattgefunden hat, absagen“, erklärt Schulleiter Christian Haag, „die Prognosen, was im Herbst und Winter sein würde, waren einfach zu unsicher“.

Daher präsentieren in diesem Jahr Schülerinnen und Schüler der Laurentius-Schule mit Unterstützung einiger Lehrkräfte ihre Arbeiten auf dem Markt und verkaufen Dekoartikel aus Holz, Keramik und Metall. „Wir hoffen sehr, dass wir im nächsten Jahr unseren Tag der Begegnung wieder wie gewohnt veranstalten können“, erklärt Haag.

## „Nussknacker“ im Cineplex

**Warburg.** Der Weihnachtsklassiker „Der Nussknacker“ ist am Sonntag, 11. Dezember, um 15 Uhr im Warburger Cineplex-Kino zu sehen. Das Ballett ist von bleibendem Zauber – mit Tschaikowskys Musik, magischer Bühnenkunst und einer Reihe von traumhaften Tänzen im „Reich der Süßigkeiten“. Peter Wrights vielgeliebte Inszenierung für das Royal Ballet bleibt dem Geist dieses Weihnachtsklassikers treu, indem sie das Märchen mit spektakulärem klassischem Tanz verbindet.

Karten gibt es im Internet unter [www.cineplex.de/warburg/](http://www.cineplex.de/warburg/) sowie an der Kinokasse am Veranstaltungstag.

## Nikolaus in Lütgeneder

**Lütgeneder.** Vor der Weißholzhalle in Lütgeneder öffnet am Samstag, 10. Dezember, um 15 Uhr der Weihnachtsmarkt. Zunächst wird nach der Andacht der Nikolaus erwartet. Anschließend beginnt das Markttreiben. Bei weihnachtlicher Musik gibt es Essen und Getränke und allerlei Selbstgebasteltes. Eine Tasse sollte jeder Gast zum Markt mitbringen. Bruno Menne verkauft an diesem Tag Weihnachtsbäume. Die Jazz-Dance-Gruppen treten ebenfalls auf.

# Borgentreich steht zur Löwenmama

Zwei Geschäfte bieten in der Orgelstadt wieder Geschenketisch für Kinder an

**Borgentreich.** Darüber freut sich die Löwenmama Susanne Saage besonders: Gleich zwei Geschäfte in der Orgelstadt bieten wieder die Möglichkeit, kleine Geschenke für krebserkrankte Kinder zu spenden. „Dafür bin ich den Borgentreichern sehr dankbar.“ Diese Spiel- und Bastelsachen bringt sie in der Weihnachtszeit den Kindern direkt ins Krankenhaus. „Mittlerweile stehen bundesweit über 60 Kinderstationen und -hospize auf meiner Besuchsliste“, so die Löwenmama. „Der schönste Lohn ist für mich, in lachenden Kinderaugen zu schauen“, sagt sie.

Bereits vor zwei Jahren erklärte sich Diana Buthe spontan bereit, die „Aktion Löwenmama“ zu unterstützen. In ihrem Geschäft bietet sie die besonders bei Mädchen beliebten „Topmodel“-Artikel mit viel Glitzer an. „Mal- und Bastelbücher, Equis und eine Fülle von Kleinartikeln haben wir vorrätig; auch für Jungs ist etwas dabei, natürlich ohne Bling-Bling“, erzählt die Geschäftsfrau.

Das Besondere an der Aktion ist dies: Die Kunden kaufen im Laden das Geschenk zum normalen Preis und hinterlegen es dort. Helfer holen die gesammelten Artikel ab, in einer großen Sammelstelle verpacken die vielen Helfer sie zu hübschen Päckchen und stellen richtige Lieferpakete zusammen, die dann von Susanne Saage und ihrem Team ausgeliefert werden. „Die Krankenhäuser und Hospize“, so die Löwenmama, „sind bundesweit verteilt, von Sylt im Nor-



Monika Göke (rechts) ließ sich ebenfalls von der Löwenmama-Idee von Susanne Saage begeistern.

den bis München im Süden, von Aachen im Westen bis ins östliche Frankfurt/Oder.“ Beim Einpacken würden hin und wieder Gruppen von Kommunionkindern mit ihrem Pfarrer helfen.

Mitten in der Börde steht das Textilgeschäft „Frau Alois Lotze“, in dem die „gute alte Zeit“ stehen geblieben scheint. Die heutige Inhaberin Monika Göke ließ sich ebenfalls von der Löwenmama-Idee begeistern, bietet sie doch Wolle und Stoffe an. „So etwas brauchen wir auf den Kinderstationen zum Basteln“,

ist Susanne Saage begeistert. „Es muss allerdings alles fabrikneu sein, gebrauchte Wolle darf ich aus hygienischen Gründen leider nicht annehmen.“ Kuschelige Seelentröster sind die putzigen Sternaler-Püppchen, die die Löwenmama von ihren vielen Besuchen, „deren Leid kann man schon mit einem solch knuffigen Figürchen etwas lindern.“

Solche Geschenketische sind nicht nur in fast allen Städten des Kreises Höxter, sondern in der weiten Region zu finden. „Es sind mittlerweile über 100“, vermutet die Sommersellerin, die von vielen schon als „Weihnachtsgel“ tituliert wird. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat Susanne Saage für diese dauerhafte Aktion 2020 mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt.

„Begonnen hat das alles vor genau 21 Jahren“, erinnert sich die heute 58-Jährige, die im Hauptberuf Altenpflegerin ist, mit einem schweren Seufzer. Ihr damals neunmonatiger Sohn Moritz erkrankte an Leukämie und musste über Weihnachten das Krankenbett hüten. „Da haben wir einfach

das Weihnachtsfest für meine insgesamt drei Kinder, meinem Mann und mich ins Krankenhaus verlegen müssen.“ So entstand die Idee, den schwerkranken Kindern ein kleines Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Und die Löwenmama vergisst bis heute nicht die Geschwister: „Die können nichts für die schwere Krankheit des Bruders oder der Schwester, aber sie geraten verständlicherweise oft ins Hintertreffen.“

Aus den ersten Kontakten ins St.-Ansgar-Krankenhaus Höxter und in die Göttinger Kinderklinik wurden immer mehr Häuser auf sie aufmerksam. „Auf den Statio-

nen liegen Wunschzettel aus, auf denen mir die Kinder ihre Wünsche malen, aus Katalogfotos aufkleben oder aufschreiben“, erklärt sie ihr System. Diese Zettel werden ihr im Spätsommer zugesandt und bei ganz speziellen Wünschen sucht sie das passende Geschäft aus. „Bis jetzt ist es mir gelungen, noch jeden materiellen Wunsch zu erfüllen.“

Ihr Sohn Moritz ist übrigens wieder gesund geworden und kümmert sich ebenfalls um die Auslieferung der Geschenke. Weitere Informationen erhalten Interessierte unter [www.aktion-loewenmama.de](http://www.aktion-loewenmama.de).

## Markt in der Altstadt

**Warburg.** „Alle Jahre wieder“? In den vergangenen zwei Jahren konnte der Verein das nicht einhalten. Aber jetzt ist die Corona-Zwangspause beendet: Der Verein „Alle Jahre wieder“ organisiert für das dritte Adventswochenende (10. und 11. Dezember) wieder den beliebtesten Weihnachtsmarkt in der Warburger Altstadt.

In festlichem Lichterglanz soll bei Glühwein, Zimtgebäck, frischen Flammkuchen und knusprigen Bratwürstchen weihnachtliche Vorfreude aufkommen. An zahlreichen Verkaufsständen gibt es Geschenkartikel, handwerkliche und kunsthandwerkliche Gegenstände – in und um Warburg produziert. Auch bei der 27. Auflage des Marktes gebe es Neues zu entdecken, kündigen die Organisatoren an.

Der Weihnachtsmarkt ist am Samstag in der Zeit von 13 bis 22 Uhr sowie am Sonntag von 11 bis 18 Uhr geöffnet.

## Konzert in Borgentreich

**Borgentreich.** Ein abwechslungsreiches Adventskonzert präsentieren am Samstag, 10. Dezember, der Musikverein Borgentreich und das Jugendorchester. Beginn der Veranstaltung ist um 20 Uhr in der feierlich dekorierten Pfarrkirche St. Johannes Baptist zu Borgentreich. „Die beiden Dirigenten Anke Stratenschulte und Heinrich Gabriel haben ein schönes und abwechslungsreiches Programm mit weihnachtlichen, rockigen und auch sanften Klängen zusammengestellt“, schreibt der Musikverein in einer Pressemitteilung. Der Eintritt ist frei, jedoch freut sich der Musikverein über eine Spende am Ende des Konzerts.

## Benefizkonzert in Bühne

„Das ist der höchste Spenderlös in der Geschichte unserer Konzerte“, freut sich Concordia-Kassenwart Winfried Gawandka. Beim traditionellen Adventskonzert von dem Musikverein Bühne, der Gruppe „Adsum Cantando“ und dem Gesangsverein „Concordia“ Bühne wird seit etwa 25 Jahren am Ende um eine Spende für soziale Zwecke gebeten. Wie bereits im Jahr 2019 entschieden sich

die Akteure, die Kollekte zu gleichen Teilen der „Aktion Löwenmama“ von Susanne Saage und dem „Letzte-Wünsche-Wagen“ des Arbeiter-Samariter-Bundes Münster zukommen zu lassen. „Wir freuen uns“, so Concordia-Vorsitzender Werner Hengst, „jeder Organisation den Betrag von rund 690 Euro überweisen zu können. Damit wird viel Gutes getan und wir danken allen Spendern.“

## VHS schließt zum Fest

**Warburg.** Um Energie einzusparen, ist das VHS-Büro im Rathaus Zwischen den Städten in Warburg in der Zeit von Heiligabend bis zum 8. Januar nicht besetzt. „Wir sind ab dem 9. Januar wieder für Sie da“, heißt es in einer Pressemitteilung. Das neue VHS-Programm „Frühjahr 2023“ erscheint am 12. Januar. Anmeldungen sind von Montag, 16. Januar, an über die Homepage [www.vhs-diemel-egge-weser.de](http://www.vhs-diemel-egge-weser.de) möglich.



Bereits vor zwei Jahren erklärte sich Diana Buthe (rechts) spontan bereit, die „Aktion Löwenmama“ von Susanne Saage mit einem Geschenketisch in ihrem Geschäft zu unterstützen.

Anzeigenschluss: dienstags, 15 Uhr

## Impressum

Herausgeber: Harald Busse  
 Chefredakteur: Ulrich Windolph  
 Chef vom Dienst: Michael Bräucker  
 Redaktion: Alice Koch  
 Kalandstraße 17, 34414 Warburg  
 Telefon 05641/760424  
 E-Mail [db@westfalen-blatt.de](mailto:db@westfalen-blatt.de)  
 Zustellung/Vertrieb:  
[zustellung-desenbergbote@westfalen-blatt.de](mailto:zustellung-desenbergbote@westfalen-blatt.de)  
 Verlag: Panorama Verlags- und  
 Verlagsgesellschaft mbH  
 Sudbrackstraße 14  
 33611 Bielefeld  
 Telefon: 0521/585-0  
 Internet [www.westfalen-blatt.de](http://www.westfalen-blatt.de)  
 E-Mail [vb@westfalen-blatt.de](mailto:vb@westfalen-blatt.de)  
 Anzeigen:  
 Telefon 05641/760425  
 Telefon 05641/760419  
 Geschäftsführung:  
 Frank Best,  
 Marc Zahlmann  
 Verantwortlich für Anzeigen:  
 Andreas Düning  
 Anzeigenpreisliste Nr. 33,  
 gültig ab 1. 7. 2022  
 Vertrieb: ZVG Zeitungsvertriebs- und  
 Servicegesellschaft mbH  
 Bereichsleitung Logistik: Wieland Staub  
 Druck: Westfalen-Druck GmbH  
 Wir verwenden Zeitungspapier mit  
 hohem Altpapieranteil

Wir sind für Sie da

DESENBERG  
 BOTE



Sie möchten eine Anzeige im DESENBERG BOTEN schalten? Unsere Anzeigenberater Nicole Bartolles und Michaela Wulf geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

05641/760419  
 05641/760425  
[anzeigen-warburg@westfalen-blatt.de](mailto:anzeigen-warburg@westfalen-blatt.de)

Sie haben ein spannendes Thema für die nächste oder eine der kommenden Ausgaben des DESENBERG BOTEN? Unsere Redakteurin Alice Koch hilft Ihnen bei der Berichterstattung gerne weiter. Sie ist zu erreichen unter

05641/760424  
[db@westfalen-blatt.de](mailto:db@westfalen-blatt.de)

Alle Ausgaben auch digital als App und im Netz – mehr unter [www.owl-am-sonntag.de](http://www.owl-am-sonntag.de)



## Fleischerei Uwe Klare mit Gold prämiert

Die Fleischerei Uwe Klare aus Bühne hat mit Auszeichnungen an der Herbstprüfung „Meisterstücke“ des Fleischerverbandes Nordrhein-Westfalen teilgenommen. Der Verband würdigt mit seinen Qualitätsprüfungen Betriebe des Fleischerhandwerks, die sich in besonderem Maße bei der Pflege der handwerklichen Fleisch- und Wurstkultur hervorheben und regionale Vielfalt erlebbar machen. Beim Wettbewerb wurden alle eingereichten Artikel von Uwe Klare mit Gold bewertet: Klares Rauchenden, Kohlwurst

geräuchert und Bauernmettwurst, Bühner Mettwurst, Klares Pfefferbeißer und runde Mettwurst. Für die mehr als dreifache Gold-Prämierung wurde der Fleischerei aus dem Alsterdorf zudem der „Meisterstücke-Mettwurst-Pokal 2022“ verliehen und der Betrieb auf die Landkarte der „Mettwurst-Pokale“ gesetzt ([www.meisterstueckefleischerhandwerk.de](http://www.meisterstueckefleischerhandwerk.de)). Das Foto zeigt (von links): Michaela Klare, Michaela Richter, Sandra Stellpflug, Angelika Timmermann und Katja Arendes.

# Schwwestern laden für Heiligabend ein

Konzert zur  
Weihnacht

Gemeinsames Abendessen auf dem Zionsberg – Angebot für Einsame und Alleinstehende

Greta Wiedemeier

**Scherfede.** Weihnachtszeit ist Familienzeit – und insbesondere den Heiligen Abend verbringen wohl die allermeisten Menschen im Kreise ihrer Liebsten. Doch was, wenn niemand (mehr) da ist, mit dem man feiern kann? Bei den Schwestern vom Zionsberg wird für alle ein Platz am Tisch sein.

Seit etwa zehn Jahren findet auf dem Zionsberg in Scherfede am Heiligen Abend eine Christvesper statt. Zuvor waren die Schwestern der Scherfeder Diakonissen-Kommunität lange Zeit Ausrichter des Weihnachtsgottesdienstes in der St.-Martins-Kapelle bei Hardehausen.

„Schon damals haben vereinzelt Besucher das Bedürfnis nach Gesellschaft an Heiligabend geäußert“, berichtet Schwester Margarete Bockwinkel. Und auch in der ganzjährig stattfindenden Seelsorge der Schwestern sei der Wunsch nach einem Heiligabend in Gemeinschaft immer deutlicher geworden.

Gründe, zu Weihnachten ungewollt allein zu sein, gebe es schließlich viele: So seien zum Beispiel die Kinder weit weggezogen oder die Angehörigen verstorben. „Da haben wir dann ein Gedeck dazugestellt und gut“, erzählt die Diakonissin von den ersten Weihnachtsfesten, an denen weitere Personen mit am Tisch saßen. Bald darauf wurde gemeinschaftlich beschlossen, das Abendessen für alle Einsa-

men und Alleinstehenden zu öffnen.

Eingeläutet wird der Heiligabend auf dem Zionsberg traditionell mit der öffentlichen Christvesper um 17 Uhr. Etwa 80 Personen können die Schwestern in diesem Jahr wieder in ihrer kleinen Kapelle empfangen - 2021 war die Besucherzahl noch stark eingeschränkt, im Jahr zuvor konnte die Vesper aufgrund der Corona-Beschränkungen gar nicht öffentlich stattfinden. Dabei ist sie überaus beliebt: Nicht nur aus dem direkten Stadtgebiet, auch aus Paderborn, Waldeck, Korbach und sogar Kassel kommen die Besucher angereist.

Im Anschluss an die Christvesper kommen die Schwestern selbst, ihre Hausgäste und all jene, die die Einladung wahrnehmen möchten, zum gemeinsamen Abendessen zusammen. Während die Schwestern, die das Beisammensein selbst organisieren, die letzten Vorbereitungen treffen, können die Gäste sich im Wohnzimmer aufhalten und Kontakte knüpfen.

An festlich gedeckten Tischen können in den Klosterräumen schließlich bis zu 60 Personen Platz nehmen. Von der kleinen Familie bis zu alleinstehenden Senioren waren in den vergangenen Jahren ganz unterschiedliche Besucher vor Ort. Das Abendessen wird von den Schwestern zubereitet, sodass frisches Weißbrot mit einer Auswahl an Aufschnitt und Salaten aufgetischt wer-



Die Schwestern vom Zionsberg, hier Schwester Margarete Bockwinkel, laden am Heiligabend nach der Christves-

per zum Abendessen ein. Jeder ist willkommen – unabhängig von Alter oder Konfession. Foto: Wiedemeier

den kann.

Im Anschluss an das Essen kommen alle, die wollen, am Weihnachtsbaum im Gruppenraum zusammen. Dort findet zum Ausklang des Abends, bis etwa 21.30 Uhr, eine Krippenfeier statt. „Wir werden auf jeden Fall viel singen“, verspricht Schwester Margarete Bockwinkel. Und wer danach noch nicht wieder heim möchte, könne gern auch noch länger die

friedliche Atmosphäre am Weihnachtsbaum genießen. Sorge, als Einzelperson keinen Anschluss zu finden, müsse man auf dem Zionsberg keinesfalls haben: „Wer Kontakt haben will, bekommt Kontakt“, sprechen die Schwestern aus Erfahrung. Die Anwesenden seien immer offen für neue Gesichter.

Schwester Margarethe Bockwinkel versteht aber

auch anfängliche Zurückhaltung: „Es ist ja auch eine Überwindung, ins Kloster und als Einzelnr hinein in eine – auf den ersten Blick schon bestehende – Gemeinschaft zu kommen.“ Es gebe jedoch durchweg positive Rückmeldungen der Besucherinnen und Besucher. Und das schönste Zeichen – bei der Christvesper wie auch beim Abendessen – seien stets diejenigen, die Jahr

für Jahr wiederkehren.

**Anmeldung erbeten**

Für das Abendessen wird um Anmeldung bis spätestens Samstag, 24. Dezember, 10 Uhr, gebeten (Telefon 05642/5333, E-Mail: info@zionsberg.de). Aus organisatorischen Gründen freuen sich die Schwestern auch für die Christvesper über eine kurze vorige Anmeldung, diese ist jedoch nicht verpflichtend.

**Warburg.** Das Warburger Hüftfertgymnasium lädt alle Bürgerinnen und Bürger aus Warburg und Umgebung wieder zum traditionellen Weihnachtskonzert ein. Es findet am Dienstag, 20. Dezember, um 19 Uhr im Pädagogischen Zentrum (PZ), Wachtelpfad 2, statt. Der Eintritt ist frei.

Im Vordergrund steht das gemeinschaftliche Musizieren verschiedener schulischer Ensembles wie der Orchestergruppen der fünften und sechsten Klassen sowie der Big-Band. Alle Ensembles musizieren unter der Leitung der Musiklehrerinnen und Musiklehrer des Hüftfertgymnasiums. Die musikalische Bandbreite reicht dabei von klassischer Musik mit weihnachtlichem Bezug bis hin zu traditionellen und neuen deutschen sowie internationalen Weihnachtsongs. Für das leibliche Wohl der Besucher sorgen die Schülervertretung und die Schülerfirma.

Verwaltung  
geschlossen

**Willebadessen.** In der Zeit von Freitag, 9., bis Freitag, 16. Dezember, ist die Verwaltungsnebenstelle in Willebadessen nur eingeschränkt geöffnet. Geöffnet ist am Dienstag, 13. Dezember, von 9 bis 12 Uhr sowie am Donnerstag, 15. Dezember, von 14 bis 16 Uhr. An den übrigen Tagen ist die Verwaltungsnebenstelle geschlossen. In dringenden Fällen steht das Bürgerbüro in Peckelsheim (Telefon 05644/88-0) zur Verfügung.

## Wir verkaufen (fast) nichts anderes, daher die

● niedrigen Preise

● gute Beratung

● große Auswahl



Aktionszeitraum  
bis 20.12.2022

**Laminat**

Maxi-Breitdielen in authentischer Echtholzoptik, Schlossdielen natur (8601) und Schlossdielen creme (8602), 8 mm Stärke, Nutzungsklasse 32/AC4, für den Wohn- und Gewerbebereich geeignet, 20 Jahre Garantie. Format: 1.291 x 327 mm.

Kollektionspreis bei Einzelbestellung \* inklusive Fußleiste & Dämmung €/m<sup>2</sup>

~~30.39~~

Aktionspreis €/m<sup>2</sup>

**17.99**

einschließlich PE-Dämmung und Fußleiste

**Rigid-Vinyl**

Fliesenoptik im handlichen Format, Kamea black (5256) und Kamea grey (5254), authentische Optik, feuchtraumgeeignet, fußwarm, 5,0 mm Stärke, Nutzungsklasse 31, 10 Jahre Garantie. Format: 610 x 305 mm.

Kollektionspreis bei Einzelbestellung \* inklusive Fußleiste & Dämmung €/m<sup>2</sup>

~~38.99~~

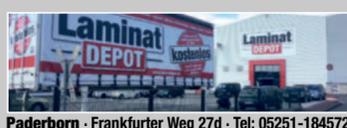
Aktionspreis €/m<sup>2</sup>

**25.99**

einschließlich Dämmung und Fußleiste

**Laminat  
DEPOT**

Laminat-Lager OWL GmbH · Herforder Str. 158 · 33609 Bielefeld



Jetzt 17x · auch in: Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Hannover, Iserlohn, Lippstadt, Mülheim/Ruhr, Solingen, Velbert und Wuppertal

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr · Sa 9 - 18 Uhr



Ausgezeichnet:  
Heimtex Star 2019  
Fachhändler  
des Jahres  
BTH Heimtex Hamburg  
www.raumausstattung.de  
Soziales Engagement

**Sonntag ist  
Schautag!**  
**12-16 Uhr**  
keine Beratung u. kein Verkauf  
außerhalb der gesetzlichen  
Ladenöffnungszeiten!

[www.laminatdepot.de](http://www.laminatdepot.de)

\* Verkaufspreis bei Sonderbestellung nach Produktmuster ohne Palettenlagerware

# Stellenmarkt

DRK-Kreisverband  
Herford-Land e.V.



Da wir drei unserer Leitungen in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden dürfen, suchen wir als Nachfolge zum nächsten Kita Jahr 2023/2024 neue

## Leitungen (m/w/d) für unsere Familienzentren in Bünde-Südlengern, Spenge und Enger

### Unser Angebot:

- Wir bieten Ihnen einen sicheren und unbefristeten Arbeitsplatz
- Vergütung nach dem TVöD SuE inkl. aller Zusatzleistungen und inkl. bis zu 4 Regenerationstage zusätzlich
- Wir bieten Ihnen engagierte Teams und tolle Kinder, die Ihnen jeden Tag ein Lächeln ins Gesicht zaubern sowie eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Träger

### Ihre Aufgaben:

- die Entwicklung und Umsetzung der Konzeption
- die Anleitung und Gestaltung der pädagogischen Arbeit im Team sowie Mitarbeiterführung und Teamentwicklung,
- Qualitätsentwicklung und -sicherung des Familienzentrums
- Finanz-, Personal- und Sachmittelplanung
- Öffentlichkeitsarbeit und Initiierung von Projekten.

### Ihr Profil:

- Mindestens staatlich anerkannter Erzieher (m/w/d) mit Zusatzqualifikation Sozialmanagement oder Abschluss einer Fachhochschule Fachrichtung Sozialpädagogik oder einer vergleichbaren Qualifikation
- Mehrjährige Erfahrung in leitender Tätigkeit bzw. Anleitung von Gruppen ist wünschenswert

Weitere Informationen, sowie die Ausschreibungen finden Sie auf unserer Internetseite: [www.DRK-Herford-Land.de/jobs](http://www.DRK-Herford-Land.de/jobs)

DRK-Kreisverband Herford-Land e.V.  
Sachsenstr. 116/118, 32257 Bünde Tel.: 05223 9297-0, info@DRK-Herford-Land.de

Zur Verstärkung unseres Teams bei Eugen Theis in Werther suchen wir Sie als:

## Servicetechniker:in (w/m/d) in Teil- oder Vollzeit

### Ihre Aufgaben

- Durchführung von Kundendienstarbeiten, Reparaturen und Montagen von Vakuumprodukten in unserer Werkstatt in Werther
- Eigenständige Wartung, Instandsetzung und Inbetriebnahmen bei unseren Kunden
- Selbstständige Identifikation von Störungen und deren Beseitigung

### Ihr Profil

- Technische Ausbildung: Mechatroniker:in, Mechaniker:in, KFZ-Schlosser:in, Landmaschinen Schlosser:in, Installateur:in o.ä.
- Offenes Auftreten gegenüber unseren Kunden
- Deutsch erforderlich
- Praktische Erfahrung im Schweißen von Vorteil

### Ihre Vorteile

Eugen Theis am Standort Werther ist als Teil von Ehrler & Beck GmbH ein wachsendes Unternehmen der internationalen Atlas Copco Gruppe. Neben einer attraktiven Vergütung können Sie sich auf Folgendes freuen:

- Sichere Arbeitsplätze und vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten
- Kurze Entscheidungswege durch flache Hierarchien
- Abwechslungsreiche Aufgaben sowie ein familiäres Miteinander

Wir freuen uns auf Ihre aussagefähige Bewerbung mit der Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und möglichen Eintrittstermin an: [ella.blumentrath@ehrlerebeck.com](mailto:ella.blumentrath@ehrlerebeck.com). Bei Fragen steht Ihnen Ella Blumentrath, Human Resources, unter 0221-347-1207 zur Verfügung. Mehr Infos zu Eugen Theis finden Sie unter: <https://eugentheis-vakuumentechnik.de/>



DIE HAUSMARKE  
MÖBELPRODUKTION & VERTRIEB



Wir sind weiter auf Wachstumskurs mit unseren Möbelmarken!

Wir suchen zu sofort:

- 3 qualifizierte Mitarbeiter (m/w/d) für den Bereich Endmontage**

unserer Möbelprogramme am Standort Rietberg-Mastholte

## WERDEN SIE MITARBEITER DER HAUSMARKE

Wenn Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Ausbildung als Schreiner (m/w/d)
- Ausbildung als Tischler (m/w/d)
- oder bereits langjährige Berufserfahrung als Montagemitarbeiter im Möbelbau dann sind Sie unser Mann/Frau

Wenn auch Sie unsere Zukunft mit gestalten möchten, bieten wir Ihnen eine interessante Perspektive. Senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Angaben zu Ihrer Verfügbarkeit und Mobilität an:

DIE HAUSMARKE Möbel Produkt & Vertriebs GmbH & Co. KG

Kontakt: Herr Marcus Hirschhorn | Am Sandberg 13 | 59558 Lippstadt

Marcus.Hirschhorn@die-hausmarke.com | Telefon: 02944 - 9792-24

Gestalte mit uns die moderne Verwaltung von morgen! Bewirb Dich jetzt bei der Bezirksregierung Detmold!



- Ausbildung Verwaltungswirt\*in (m/w/d)
- Duales Studium: staatlicher Verwaltungsdienst (LL.B.) Verwaltungsinformatik (B.A.)

Beginn: 01.09.2023 Bewerbungsschluss: 31.01.2023

Kontakt: 05231/71-1087 oder [ausbildung@brdt.nrw.de](mailto:ausbildung@brdt.nrw.de)

Weitere Infos unter: [www.karriere-in-owl.de](http://www.karriere-in-owl.de)

## Die Stadt Halle (Westf.):

sucht

- Technische\*n Mitarbeiter\*in im Gebäudemanagement (m/w/d)
- Technische Fachkraft Tiefbau (m/w/d)

Interesse geweckt? Ausführliche Informationen unter [www.hallewestfalen.de/stellen](http://www.hallewestfalen.de/stellen)



Wir sind ein Dienstleistungsunternehmen für die Beförderung von Menschen zu sozialen Einrichtungen und suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt auf Minijob-/Teilzeit-Basis Fahrer/Beifahrer (m/w/d) für den Raum Paderborn und Umgebung gerne auch aus der Generation 60+. Wir erwarten lediglich ein bisschen Zeit an jedem Werktag (vormittags und nachmittags). Die Tätigkeit ist auch für Rentner/innen geeignet. Wir bieten den idealen Nebenjob für alle, die gerne mit Menschen arbeiten. Sollten Sie Interesse an einer Tätigkeit in unserem Unternehmen haben, freuen wir uns auf eine telefonische Kontaktaufnahme unter der Rufnummer 0202 / 629 33 030.

Das IntercityHotel Herford sucht jemand der gerne mit uns das Hotel weiter aufbauen möchte. Wir sind seit dem 01.10.2022 dabei, allerdings braucht unser Team noch kreative Unterstützung. Es kommt nicht drauf an ob du Erfahrung hast, in der Hotellerie oder Gastronomie. Jeder der Interesse hat und motiviert ist, wird bei uns im Team willkommen geheißen. Unser Team ist jung, lustig und kreativ, deswegen wird die Arbeitszeit am Wochenende und im Schichtdienst auch nie langweilig. Ob Schulungen, Aufstiegsmöglichkeiten, Benefits, günstige Hotelübernachtungen, Unterstützung im Medienbereich und ein Arbeitsvertrag nach Tarif bieten wir dir an. Ob Voll oder Teilzeit, schick uns doch deine Bewerbung an [herford@intercityhotel.com](mailto:herford@intercityhotel.com)

Einsatzbereite Reinigungskraft (m/w/d) für unser Objekt in Schloß Holte-Stukenbrock, Altenkamp, gesucht. Einsatzzeit ist 1 x wöchentlich für 3 Stunden. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Akcay, GÜLICH GRUPPE, unter ☎ 01590-4267465

Wir suchen dich! MFA in VZ/TZ als Verstärkung für junges Team in moderner Hausarztpraxis gesucht. Bewerbungen schriftl. an: Praxis Dr. Katsouli, Münsterstr. 21, 33330 Gütersloh

Immobilienmakler werden? (m/w/d) ☎ 01 71/3 05 06 53 remax.de

Einsatzbereite Reinigungskraft (m/w/d) für unser Objekt in Hövelhof, Heinz-Sallads-Straße 1, für sofort gesucht. Einsatzzeit ist montags, mittwochs und freitags für 1,40 Stunden. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Akcay, GÜLICH GRUPPE, unter ☎ 0 15 90 - 4 26 74 65.

Reinigungskräfte (m/w/d) in Teilzeit oder auf 520-Euro-Basis in Hüllhorst und Lübbecke für verschiedene Objekte und Schichten gesucht. Stundenlohn: 13,- Euro. Telefonische Bewerbung bitte an Dilek Gökay (Firma Rudolf Weber) ☎ 0172/8933976

Wegen Haushaltsauflösung 2 Sitzsofas, 1/2 J. alt, hellgrau, 1a Zustand und ein Boxspringbett von Sitec, 1,40 x 2m, hellbraun, 1a Zustand, Preis günstig VHS, ☎ 0 52 51/5 31 49 48

### Teilzeit / Nebentätigkeit

Reinigungskraft für Einfamilienhaus in Eisen gesucht. 1x pro Woche 3-4 Std., vormittags, als Minijob 13,- €/Std. ☎ 0 52 54/64 71 71

Liebevolle, zuverlässige, private 24-Std. Seniorenpflege ab sofort für unsere Mutter in Bielefeld gesucht. ☎ 01 52/09 08 04 35

Älteres Ehepaar in Salzkotten sucht Haushaltshilfe gegen gutes Entgelt. ☎ 0 52 58/65 48

### Stellengesuche

Suche Tätigkeit im Bereich täglicher Seniorenbetreuung, gern in/um Bielefeld. Habe langjährige Erfahrung. ☎ 01 76/8 33 03 778

## Steuer-, Verwaltungsfachkraft (w/m/d)

auf Minijobbasis. Wir suchen ab sofort oder später engagierte und erfahrene Mitarbeiter\*in für den Bereich Buchhaltung, Lohnbuchhaltung, allgemeine Verwaltung. Kenntnisse im Steuerrecht sind notwendig. Es erwartet Sie ein freundliches Arbeitsklima mit vielfältigen Aufgaben. Die Arbeitszeiten können flexibel gestaltet werden. Die infamilia GmbH ist Träger der Kinder-, u. Jugendhilfe

Wir freuen uns über Ihre schriftliche Kontaktaufnahme an: [bewerbung@infamilia.de](mailto:bewerbung@infamilia.de)

infamilia GmbH,  
Mönchstraße 15  
33378 Rheda-Wiedenbrück

wehr Infos?

[www.warburger-hanse.de](http://www.warburger-hanse.de)



## WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung

### Wir suchen Sie

Für die Zustellung unseres Westfalen Blattes suchen wir Mitarbeiter (m/w/d) ab 18 Jahren auf Minijob- oder Teilzeitbasis in

- Warburg Bonenburg Hardehausen Hohenwepel Nörde Rimbeck Scherfede
- Borgentreich Körbecke Manrode

Die Zustellung erfolgt von Montag bis Samstag in den frühen Morgenstunden.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Pia Oenkhaus  
Telefon: 0521 585-564  
E-Mail: [zusteller@westfalen-blatt.de](mailto:zusteller@westfalen-blatt.de)  
Internet: [www.westfalen-blatt.de/zusteller](http://www.westfalen-blatt.de/zusteller)

Oder in wenigen Minuten unkompliziert über den QR-Code:



Zeitungsvertriebs- und Servicegesellschaft mbH Warburg  
Kalandstr. 17, 34414 Warburg



Die Caritas Altenhilfe im Erzbistum Paderborn gGmbH ist Träger von acht stationären Seniorenzentren. Im St. Vincenz-Altenzentrum Paderborn, eine vollstationäre Altenpflegeeinrichtung, in der 160 betagte Menschen mit unterschiedlichem Hilfebedarf leben, suchen wir eine

## Pflegedienstleitung in Vollzeit (w/m/d)

Fragen beantwortet gerne Sigrid Pape unter Tel. 05251 1510.

Nähere Informationen zum Aufgabenbereich und weitere Stellenangebote finden Sie auf [www.cww-paderborn.de](http://www.cww-paderborn.de) Stellenangebote



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!



Der Fachbereich Bürgerdienste der Stadt Delbrück sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt für das Bürgerbüro:

- eine/n Sachbearbeiter/in (w/m/d) (Vollzeit, unbefristet, Vergütung nach EG 9a TVöD-VKA). Bewerbungsfrist: 15.12.2022.

Zum Stelleninhalt zählt auch die Organisation der Kirmes des Katharinenmarktes. Die ausführliche Stellenausschreibung mit den Einstellungsbedingungen finden Sie unter [www.delbrueck.de](http://www.delbrueck.de).

Bezirksregierung Detmold

Wir sorgen für eine starke Förderung unserer ländlichen Region!

Sie möchten aktiv an der Entwicklung unseres Bezirks mitwirken? Dann bewerben Sie sich jetzt zum nächstmöglichen Zeitpunkt bei der Bezirksregierung Detmold!

Wir suchen für unser Dezernat 33 an den Standorten Detmold und Bielefeld unbefristet

mehrere Ingenieur:innen (m/w/d)

Rückfragen an Frau Inga Müller-Schmidt 05231/71-1031 oder [bewerbungen@bezreg-detmold.nrw.de](mailto:bewerbungen@bezreg-detmold.nrw.de)

Bewerbungsfrist: 01.01.2023

[www.bezreg-detmold.nrw.de/karriere](http://www.bezreg-detmold.nrw.de/karriere)



## Form & Stil FLIESEN MIT FORMAT

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort einen VERTRIEBSMITARBEITER INNENDIENST (m/w/d)

Werden Sie Teil unseres Teams mit flachen Hierarchien und kurzen Abstimmungswegen. Es erwartet Sie positives Arbeitsklima in einem familiären Arbeitsumfeld.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT? Dann richten Sie Ihre vollständige Bewerbung bitte per E-Mail an: [info@form-und-stil.de](mailto:info@form-und-stil.de)

Form & Stil Scharfen GmbH

Herrn Michael Scharfen  
Graf Zeppelin Str. 69, 33181 Bad Wünnenberg  
Telefon 02957 98588-0, Mobil 0172 2604208  
[www.form-und-stil.de](http://www.form-und-stil.de)



Auf der Suche nach der optimalen Stelle?

Ist die Zeitung auch meine Nr.1!\*



WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung

\*Wie die meisten Stellensuchenden in Deutschland: Laut der aktuellen, repräsentativen Umfrage (02/2015) der „ManpowerGroup Deutschland“ ist die Tageszeitung unangefochten die beliebteste Quelle bei der Suche nach Stellenangeboten.

## DER PARITÄTISCHE HOLZMINDEN

Für unseren Bereich der Inklusionsassistenz suchen wir:

### Schulbegleiter und Springerkräfte (m/w/d)

qualifiziert (Erzieher\*innen, Heilerziehungspfleger\*innen, Sozialassistent\*innen) oder unqualifiziert, in Teilzeit für den Kreis Höxter (Warburg) und den Landkreis Holzminden

### Ihr Profil:

- Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit
- Teamfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit
- Flexibilität und Sensibilität
- Geduld und Einfühlungsvermögen

### Unser Angebot:

- Ein interessantes und vielseitiges Tätigkeitsfeld
- Ein qualifiziertes und motiviertes Team
- Supervision / Weiterbildung
- Vergütung nach der BV des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes
- Arbeitgeber finanzierte Altersvorsorge und weitere Zusatzleistungen
- Vergütung auch in den Ferien

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann bitten wir um Übersendung einer Bewerbung (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) per Mail oder schriftlich an:

Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Niedersachsen e. V.  
Kreisverband Holzminden

z. H. Maïke Schreiner  
Wallstraße 2 · 37603 Holzminden  
Email: [bewerbung-kv-holzminden@paritaetischer.de](mailto:bewerbung-kv-holzminden@paritaetischer.de)

# Bringdienst der Tafel fährt 60 Adressen an

Im Corona-Lockdown belieferte die Herforder Tafel alte und gehbehinderte Menschen – jetzt ist der Service Standard

Von Christian Althoff

**Herford.** 28 Stufen, dann hat Jörg Depenbrock die Dachgeschosswohnung von Helga Hindemith erreicht. Die 87 Jahre alte Rentnerin freut sich, als sie den ehrenamtlichen Helfer der Tafel sieht, und führt ihn in die Küche. Dort stellt Jörg Depenbrock die rote Plastikbox mit Rosenkohl, Kohlrabi, Pastinaken, Radieschen, einer Dose Mandarinen, Joghurt und Pralinen ab und nimmt die leere Kiste von seinem letzten Besuch wieder mit.

„Unser Bringdienst für alte und gehbehinderte Menschen hat seinen Ursprung im ersten Jahr der Corona-Pandemie“, sagt Barbara Beckmann. Sie ist die Gründerin der Herforder Tafel und bis heute die Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins.

Ursprünglich arbeitete die Diplom-Pädagogin bei der

Landesverband. Caritas, dann lief ihr Vertrag 2004 aus. „Eine neue Stelle war nicht in Sicht, und ich wollte weiter im sozialen Bereich arbeiten“, sagt sie. Deshalb habe sie zusammen mit dem Sozialpfarrer Holger Kasfeld die Herforder Tafel gegründet. „Ich habe mit einem Zeitungsartikel nach Ehrenamtlichen gesucht, und einer, der sich gemeldet hat, war unser späterer Schatzmeister Klaus Umbeck.“ Der sei damals 72 gewesen und habe dem Verein einen Kredit von 4000 Euro gegeben. „Das war unser Startkapital.“ Später war Barbara Beckmann Mitbegründerin des nordrhein-westfälischen Landesverbandes der Tafeln. „So einen Überbau braucht man unter anderem, um Großspenden zu kanalisieren. Wenn Wagner uns einen Sattelaufleger mit Tiefkühlpizzen spendet, wäre jede Tafel damit überfordert. Das muss gelagert und verteilt werden, und da hilft der

Landesverband.“ Die Herforder Tafel startete 2004 in einem ehemaligen Blumengeschäft auf 50 Quadratmetern. „Es war kein Problem, Lebensmittelspenden zu bekommen. Die Märkte waren froh, dass wir die Sachen abholten.“ Für die etwa 60 Kunden der Anfangszeit habe man zweimal in der Woche geöffnet. „Dienstags und freitags. Freitags ausschließlich für alte Menschen.“ Die hätten sich nämlich oft geschämt, zur Tafel zu gehen.

Immer mehr Menschen suchten Hilfe bei der Herforder Einrichtung. „Vor allem nach Inkrafttreten der Hartz-IV-Gesetze“, sagt Barbara Beckmann. Heute sind es 3500 Menschen aus dem Kreis Herford, denen der Verein unter die Arme greift – nicht nur in der Herforder Zentrale, die vor Jahren in ein 300 Quadratmeter großes Gebäude umgezogen ist, sondern auch in den vier Außenstellen Enger, Spenge, Kirchlengern und Hiddenhausen. „Diese Ausgabestellen wurden nötig, weil wir der Menschenmassen an einem zentralen Ort nicht mehr Herr wurden“, sagt die Tafel-Vorsitzende.

Der Beginn der Corona-Pandemie 2020 war ein massiver Einschnitt. „Wir haben die Tafel erstmal für zwei Wochen geschlossen – auch zum Schutz unserer Mitarbeiter.“ Landrat Jürgen Müller (SPD) habe sich dann gemeldet und sie gefragt, ob sie nicht doch eine Möglichkeit sehe, weiter zu helfen. „So ist die Idee entstanden, den Menschen die Lebens-

mittel nach Hause zu bringen.“ Nicht allen 3500, aber denen, die angerufen und nach Essen gefragt hätten. „Darunter waren auch viele alte Menschen, die vorher noch nicht bei uns waren.“

Der Landrat habe dafür gesorgt, dass die Tafel im ersten Corona-Jahr mit 50.000 Euro unterstützt worden sei. „Wir konnten unter anderem einen Renault Kangoo mit Kühlanlage kaufen und hatten auch genug Geld für den Sprit.“ Es habe damals die Überlegung gegeben, städtische Arbeiter als Fahrer einzusetzen, aber das sei nicht nötig gewesen: „Unsere Ehrenamtler waren alle an Bord. Auf die konnte ich mich verlassen.“

Als die harten Kontaktbeschränkungen irgendwann aufgehoben worden seien, habe man den Transportdienst einfach weiter angeboten. „Es sind jetzt ungefähr 60 alte oder gehbehinderte Leute, die wir einmal in der Woche beliefern.“

Aktuell spürt die Tafel wie jeder andere auch die erheblich gestiegenen Spritpreise. Und wie die nächste Stromrechnung aussehen wird, weiß Barbara Beckmann noch nicht. „Die Abrechnung kommt ja erst noch.“ Große Stromsparmöglichkeiten habe der Verein nicht, aber er habe eine Photovoltaikanlage auf dem Dach, die er noch vergrößern wolle. „Lidl-Kunden können seit einigen Jahren ihren Pfandbon spenden, und das Geld kommt den Tafeln zugute. Aus diesem Topf haben wir unsere Photovoltaik-Anlage bezahlt bekommen.“



Mitarbeiter Paul Lamprecht kontrolliert Champignons.



Helfer bereiten die Lebensmittelausgabe am Nachmittag vor



Barbara Beckmann (kleines Foto) hat die Herforder Tafel gegründet und führt bis heute als Vorsitzende die Geschäfte.



Jamila Slow ist eine ehrenamtliche Helferin, die bei der Herforder Tafel Lebensmittelspenden sortiert. Fotos: Althoff

Vier Tage in der Woche arbeitet Barbara Beckmann für die Tafel – ehrenamtlich. Ihr Ehemann Bernd, Geschäftsführer des Softwareunternehmens „3tec“, das auf die automatisierte Steuerung von Möbelproduktion spezialisiert ist, hält ihr finanziell den Rücken frei. So hat die Tafel nur zwei hauptamtliche Mitarbeiterinnen, die der Verein bezahlen muss. Etwa 75 Ehrenamtler sorgen dafür, dass

die Lebensmittel abgeholt, sortiert und verteilt werden. Unterstützt werden sie von zwölf Frauen und Männern, die das Jobcenter geschickt hat und deren Lohn über-

wiegend vom Staat bezahlt wird. Barbara Beckmann: „Aktuell leisten zudem zwei Leute ihren Bundesfreiwilligendienst bei uns. Es wäre toll, wenn das mehr täten.“



In der ARD-Reihe „Neuneinhalb“ erzählen zwei „Bufdis“ von ihrem Alltag bei der Herforder Tafel. „Aufgetischt – Wie die Tafel Gutes tut“ heißt der Beitrag, der in der Mediathek und bei Youtube zu finden ist.

**TAFEL** **WESTFALEN-BLATT**  
NORDRHEIN-WESTFALEN die Lokalfestung

**Spendenstand 50.512,36 Euro**

Die Weihnachtsspendenaktion unterstützt diesmal die Tafeln in Ostwestfalen-Lippe. Wenn Sie helfen möchten, nutzen Sie bitte das Spendenkonto Tafel NRW e.V.  
DE 03 4306 0967 4061 8358 00  
Stichwort „Leserspende“.

Für eine Spendenquittung tragen Sie bitte Ihre Adresse unter Verwendungszweck mit ein.  
Spenden sind auch über Paypal möglich: spenden@tafel-nrw.de Stichwort „Leserspende“  
Bei Fragen helfen wir unter 0521 585 254

ICH SCHÜTZE MICH,  
damit sich Corona an mir die Zähne ausbeißt.

**Jetzt  
Impfschutz  
überprüfen**

Yvonne hält als Zahnmedizinische Fachangestellte ihren Corona-Schutz aktuell. [zusammengencorona.de](https://www.zusammengencorona.de)



**GESCHENKTIPP**

# Glanzvolle Walzerklänge in der Rudolf-Oetker-Halle

Kendlingers K&K Philharmoniker gastieren am 17. Januar mit ihrer Strauß-Gala in Bielefeld



Die „Wiener Johann Strauß Konzert-Gala“ bringt am 17. Januar die bekanntesten Melodien der Strauß-Dynastie nach Bielefeld.

garantiert. Seit 1996 besuchten mehr als 1,3 Millionen Gäste in 19 Ländern diese erfolgreichste Strauß-Gala der Welt. Dementsprechend beeindruckend fällt auch die diesjährige Europa-Tournee aus: Über 40 Konzerte laden in Deutschland, Österreich und der Schweiz, in Dänemark, Italien und Luxemburg ein.

### Einzigartiges Erlebnis

### Erfolgreichste Strauß-Gala der Welt

Kendlingers K&K Philharmoniker zelebrieren die Musik von Johann Strauß mit meisterhafter Hingabe, sichtbarer Spielfreude und Wiener Schmah. Ihre jugendlich-frischen Interpretationen sind längst ein Meilenstein, an dem es sich zu messen gilt. Die Konzertreihe genießt Kultstatus – ein musikalisches Fest, das traditionell mitten im Winter Kaiserwetter

Die „Wiener Johann Strauß Konzert-Gala“ ist ein einzigartiges Erlebnis: Unter der Leitung ihres Dirigenten Taras Lenko musizieren die K&K Philharmoniker „atemberaubend schön, konzentriert und präzise“, schreibt die Frankfurter Allgemeine Zeitung.

Das aktuelle Programm ist gespickt mit feinsten musikalischen Häppchen: „Frühlingsstimmwalzer“, „Sphärenklänge“, „Feuerfest“, „Leichtes Blut“ oder die Ouvertüre zur Operette „Der Zigeunerbaron“ sind bezaubernde Melodien, die den Alltag vergessen lassen. Drei Paare des Österreichischen K&K Balletts



Eine Rarität in der Tonhalle: K&K Philharmoniker und Ballett gemeinsam auf der Bühne – zu erleben am 17. Januar.



In Bielefeld am Dirigentenpult: Taras Lenko



Kendlingers K&K Philharmoniker – hier im Konzerthaus Kopenhagen

malen dazu köstliche Farbtupfer: „Eljen a Magyar!“, „Wiener Blut“ und „Rosen aus dem Süden“. Die fantasievollen Choreographien von Marianna Stankevych veredeln diese Konzertreihe mit einer besonders liebenswerten Note.

### Radetzkymarsch und Donauwalzer

Natürlich werden auch der Donauwalzer und der unverwüsti-

che „Radetzy-Marsch“ nicht fehlen. Unser Tipp: Nutzen Sie die Chance und besuchen Sie die „Wiener Johann Strauß Konzert-Gala“ am 17. Januar in der Rudolf-Oetker-Halle – sie ist ein wahrer musikalischer Liebesbrunnen.

### KARTEN

**Karten** an allen bekannten Vorverkaufsstellen und über [kkphil.at](http://kkphil.at); Unser Tipp: 2+1=4 Geteilte Freude ist vierfache Freude! Beim Kauf von 4 Karten zahlen Sie nur drei! Die vierte Karte gibt es gratis dazu!

**Ticket-Hotline:** 0 521/99 99 95 11



Kendlingers K&K Philharmoniker pure passion

**STRATMANN EVENT**

**JÜRGEN BECKER** 19.12.2022 Spiegelzelt in Bielefeld

**ULRICH TUKUR & DIE RHYTHMUS BOYS** 07.01.2023 Rudolf-Oetker-Halle Bielefeld

**ATZE SCHRÖDER** 24.02.2023 – Bielefeld 26.02.2023 – Osnabrück

**PETER KRAUS** 13.03.2023 Stadthalle Bielefeld

**PATRICIA KELLY** 21.03.2023 Lokschnuppen Bielefeld

**GERBURG JAHNKE** 24.03.2023 Stadthalle Bielefeld

**HAGEN RETHER** 30.09.2023 Rudolf-Oetker-Halle Bielefeld

**WAHNSINN** Die neue Show mit den Hits von Wolfgang Petry 29.10.2023 PHOENIX CONTACT arena Lemgo

**LORD OF THE DANCE** 13.04.2024 PHOENIX CONTACT arena Lemgo

Tickets & weitere Informationen: [www.karten-online.de](http://www.karten-online.de)

**Deutsche Post DHL gibt Tipps zur Weihnachtspost**  
In der Vorweihnachtszeit brummt das Post- und Paketgeschäft

(djd-p). Damit Briefe und Pakete nicht nur möglichst schnell, sondern auch umweltfreundlich ankommen, bietet Deutsche Post DHL als klimafreundlichster Paket- und Briefdienstleister die meisten Empfängerservices und eine grüne Logistik an. Kunden haben die Möglichkeit, klimaneutral zu verschicken und mit GoGreen Plus sogar klimaneutral zu empfangen. Damit die Weihnachtspost gut ankommt, gibt die Deutsche Post DHL Tipps.

Wichtig ist es, Pakete frühzeitig zu bestellen und zu versenden. Für die rechtzeitige Zustellung zum Weihnachtsfest sollten Briefe national spätestens bis zum 22.12.2022 vor der Briefkastenleerung und Weihnachtspakete bis zum 20.12.2022 eingeliefert werden.

Ein Ablageort oder einen Nachbarn für den Paketempfang zu benennen oder das Paket direkt an eine der Postfilialen oder DHL Packstationen zu adressieren, unterstützt den Zustellprozess ([dhl.de/wunschzustellung](http://dhl.de/wunschzustellung)). Im Kundenkonto online oder in der Post & DHL App ist die bevorzugte Zustelloption auswählbar. DHL informiert registrierte Kunden per Mail oder Push-Nachricht in der App, wenn ein Paket abholbereit ist.

Im Standortfinder sehen Kunden schnell und einfach alle Standorte von Postfilialen, DHL Paketshops, DHL Packstationen und Briefkästen. Dank des neuen Stößzeitenanzeigers im Standortfinder können längere Wartezeiten in Filialen vermieden werden. Die Paketmarke kann zuhause, an der Packstation, in Filialen und DHL Paketshops oder über den QR-Code in der App beim Zusteller beziehungsweise der Zustellerin ausgedruckt werden. Nach wie vor gilt es, Bargeld und Wertsaichen als EINSCHREIBEN Wert zu versenden. Der Bargeldversand in Standardbriefen ist nicht zulässig.

Alle wichtigen Infos gibt es unter [www.deutschepost.de/weihnachtspost](http://www.deutschepost.de/weihnachtspost).

**Haushaltsauflösung/ Entrümp./ Umz.** günstig ☎ 05 21/9602 08 03 [www.haushaltsaufloesung-owl.de](http://www.haushaltsaufloesung-owl.de)

**Kaufe Unternehmen** ☎ 01 71/3 05 06 53

**Automarkt**

1a Ank. aller Pkw's. Zahle faire + max. Preise. ☎ 0179/7917506 o. 05221/386007 Wir kommen auch zu Ihnen! Seriöse Abwicklung!

Suche ein kleines Fahrzeug für meine Tochter, ab Bj. 2000, ☎ 01 76/84 75 60 11

Suche ein gepflegtes Auto bis 8000,- € ☎ 0172-2917861

Wir kaufen alle Kfz. 05731/766927

**Reifen / Felgen**

Wi.-Reifen auf Alufelge, Ford Kuga/Ford Edge, Michelin 235/60/18 (107H), VB ☎ 0 52 51/8 75 61 74

**Reisemobile / Wohnwagen**

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen 03944/36160 [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Räumungsverkauf**  
wegen Geschäftsaufgabe

20% 30% 40%

**BREKER**  
SCHMUCK • UHREN • JUWELN

**Uhren Breker**  
Inh. Brigitte und Reinert Kriwet OHG  
Hauptstr. 82 • 34414 Warburg

**CAVALLUNA**  
PASSION FOR HORSES

EUROPAS BELIEBTESTE PFERDESHOW IST ZURÜCK!

**GEHEIMNIS DER EWIGKEIT**

31.03. - 02.04.23 Bielefeld  
Seidensticker Halle  
[www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com)

**ADVENTS-SAMSTAGE**  
bis 16 Uhr geöffnet

Stilvoll durch die Weihnachtszeit!

**WohnSINN**  
Möbel Pollmann Warburg  
2000 m<sup>2</sup> 2 Etagen

IDEEN FÜR ZUHAUSE  
Paderborner Tor 170 • 34414 Warburg • [www.wohnsinn-pollmann.de](http://www.wohnsinn-pollmann.de) • 05641-76290

☎ 0 56 41 / 74 03 88

**CINEPLEX**  
WARBURG

**Obere Hilgenstock 30**  
kostenlose Parkplätze barrierefrei

**NEU/ Familienfilm:**  
Räuber Hotzenplotz  
Täglich 16.55 Uhr (außer Di.)  
Sa. + So. auch 14.40 Uhr

**NEU/Mittwoch-Start:**  
Avatar - Way of Water 3D  
Mi., 16.45 + 18.00 + 19.00 Uhr

**MET-Opera/Komfortkino:**  
The Hours  
So., 19.00 Uhr

**Neu/Komfortkino:**  
She said  
Täglich 16.50 + 19.30 Uhr (außer Di.)

**ROH-Opera/Komfortkino:**  
Der Nussknacker  
So., 15.00 Uhr

**Kirchen + Kino:**  
Com on, com on  
Mo., 19.30 Uhr

„Alle Filme, Spielzeiten, Eintrittspreise & mehr per App oder online unter [www.cineplex.de/warburg](http://www.cineplex.de/warburg)“.

# Gehen Sie wieder in die Städte?

Paketsdienste stoßen in der Weihnachtszeit an ihre Grenzen

Vor dem Hintergrund drohender Lieferungsverzögerung zu Weihnachten und unzureichender Servicequalität mehrerer Paketsdienste: Gehen Sie bereits wieder verstärkt in die Innenstädte und kaufen bei Ihren Händlern vor Ort, um Weihnachten nicht mit leeren Händen da zu stehen? Und wie klappt es bei Ihnen eigentlich mit dem Paketsdienst? So lautete die Sonntagsfrage der vergangenen Woche.

## Lücken im Sortiment

Ja, ich kaufe gern in Bad Salzungen, Bünde und in „Bielefelds guter Stube“ ein. Bei meinen Händlern vor Ort habe ich bange Gefühle. In Herford läuft man von Pontius zu Pilatus. In sechs Geschäften fragte ich nach Mehrfachsteckdosen. Bei Kaufland Waltgerstraße wurde ich fündig. Dort fragte ich auch nach den zwei Millimeter breiten, rötlichen Gummibändern, die dehnbar sind. Auch dort (leider!) gab es keine. Wiederholt sagte man mir: zur Zeit nicht lieferbar. Es gibt kein Material. Mit dem Paketsdienst hingegen klappt es in Herford sehr gut. Chapeau! Den Zusteller kenne ich, er weiß, wo in der Nachbarschaft er die Pakete abgeben kann. Ist keiner zu Hause, wirft er eine Karte ab, und ich hole



Viele Menschen möchten in der Vorweihnachtszeit trotz des bequemen Online-Versands nicht auf einen Bummel durch die heimischen Geschäfte verzichten. Foto: avs

das Paket in der Bäckerstraße ab.

**Gisela de Pagter, Herford**

## Schlechter Trend

Was blieb einem in der Coronazeit denn übrig. Die Geschäfte waren zu. Nix mit shoppen, Kleidung anprobieren, befühlen, Elektrogeräte erklären lassen, Kosmetik beschnuppern, nach Büchern stöbern. Und nun, bei den exorbitanten Spritprei-

sen. Gerade mal Tempo 60 fahren und Parkgebühren. Dann lieber im Netz stöbern, schicken lassen und wieder retour. Ist ja für lau. Eigentlich ein schlechter Trend. Was war das früher schön. Ein Schwätzchen mit dem Verkaufspersonal. Selbst in der Gastronomie soll demnächst der Roboter bedienen. Die zwischenmenschlichen Kontakte gehen verloren, hinzu kommt Home-Office. Wir werden immer mehr zu sozialen Individuen. Irgendwann kommt der Bestatter, und man liegt einsam in der Kis-

te, keiner, außer der Online-Händler, trauert.

**Günther Gruner, Halle/Westf.**

## Unbehagen in der Innenstadt

Innenstädte – insbesondere Bielefeld – werden privat von mir schon seit längerem gemieden, da sich bei mir ein gewisses Unbehagen und Verdruss einstellt in Bezug auf Verkehrsführung und Attraktivität.

Auch die zunehmende Vermüllung und Verwahrlosung und auch die Gefahr, Opfer einer Straftat zu werden, schreckt mich vor einem Besuch des Einzelhandels ab, was ich eigentlich sehr schade finde, da ich zugleich Internetkäufe vermeiden möchte, damit der regionale Vertrieb bestehen bleibt.

Des Weiteren ist Weihnachten schon seit Jahren zu einem kommerziellen Erlebnis mutiert, wo es nur noch darum geht, moralische Defizite mit materiellen Werten auszugleichen.

**Frank Sachs, Bielefeld**

Leserbriefe stellen keine redaktionellen Meinungsäußerungen dar; sie werden aus Zuschriften, die an OWL AM SONNTAG gerichtet sind, ausgewählt und geben die persönlichen Ansichten ihres Verfassers wieder. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.



Das Foto zeigt (von links): Den alten Vorstand des Stadtverbandes der Warburger Landfrauen mit Bärbel Waßmuth, Ruth Konerding und Mechthild Peine sowie den

neuen Vorstand: Annegret Wolff, Petra Laudage, Marina Griefse, Monika Schäfers, Brunnhilde Gronau-Leifels, Ute Schnücker und Renate Graute.

## Zepter in jüngeren Händen

Landfrauen wählen neuen Vorstand

**Warburg.** Der Stadtverband der Warburger Landfrauen hat sich in diesen Tagen im vorweihnachtlich geschmückten Desenberg-Saal der „Vereinigten Volksbank Warburger Land“ getroffen. Während dieser jährlich stattfindenden Hauptversammlung wurde der Vorstand neu gewählt.

Nach zwölf Jahren Vorstandsarbeit verabschiedeten sich Bärbel Waßmuth, Mechthild Peine und Ruth Konerding. Ebenso verließen Carina Schneider und Annegret Wolff den erweiterten Vorstand, um das Zepter an jüngere Landfrauen zu übergeben. Petra Laudage und Marina Griefse wurden als

neue Vorstandssprecherinnen gewählt. Die Ortsvertreterinnen stehen als Team an ihrer Seite.

Nach der Wahl fand für alle anwesenden Landfrauen ein praktisches und theoretisches Gedächtnistraining unter dem Motto „Heute schon wieder was vergessen“ statt.

## Chöre singen in Pfarrkirche

**Ossendorf.** Ein Adventskonzert gibt es am Sonntag, 18. Dezember, in der Ossendorfer Pfarrkirche. Der Gesangsverein „Germania 1893 Ossendorf“ lädt mit dem Projektchor „UNerhört“ zu dem vorweihnachtlichen Konzert ein. Beginn ist um 17 Uhr in der Pfarrkirche zu Ossendorf.

Unter der musikalischen Leitung von Achim Krause

wird wieder ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Konzertprogramm geboten. Mit Weihnachts- und Adventsliedern wie „Frieden“ von Gotthilf Fischer, „In dulci Jubilo“, „Weihnachtsstern“ und vielen anderen erfreuen die Chormitglieder die Zuhörer. Die Lieder „Kling Glöckchen klingelnd“ und „Morgen kommt der Weihnachtsmann“ be-

kommen einen besonderen Reiz durch die Art des Vortrages. Der Chor wird musikalisch begleitet von der Kirchenmusikerin Rita Knobbe aus Bad Arolsen. Nach dem Konzert sind die Besucher nebenan ins Ossendorfer Pfarrheim eingeladen. Bei heißen Getränken, deftigen Schmalz- und Käsebraten sowie süßen Leckereien klingt der Abend aus.

Medizin

ANZEIGE

## Ein gesundes Hautbild? Aber natürlich!

Wer unter Hautirritationen leidet, sollte seine Haut von innen unterstützen!



Viele Menschen klagen über Hautirritationen unterschiedlicher Natur. Ein spezielles Präparat namens Kijimea Derma unterstützt das gesunde Hautbild von innen heraus: Es enthält Vitamin B2 und Biotin, die zum Erhalt einer normalen Haut beitragen, sowie die spezielle Mikrokultur *L. salivarius*. Überzeugen Sie sich selbst: Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Kijimea Derma.

Für Ihre Apotheke:  
**Kijimea Derma**  
(PZN 13656073)



[www.kijimea.de](http://www.kijimea.de)

# Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

## Welches innovative Medizinprodukt jetzt Besserung verspricht

Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen belasten den Alltag Millionen Deutscher.<sup>1</sup> Lange Zeit waren die Reizdarm-

Ursachen unklar – doch Wissenschaftler konnten nun zeigen, dass in der Regel eine geschädigte Darmbarriere die Ursache wiederkehrender Darmbeschwerden ist.

Schon kleinste Schädigungen reichen aus, um Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen zu lassen. In der Folge wird das enterische Nervensystem gereizt, es

kommt zu wiederkehrendem Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.<sup>2</sup>

### Hoffnung aus der Forschung

Das von deutschen Forschern entwickelte Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO (rezeptfrei, Apotheke) setzt genau dort an. Die darin enthaltenen, einzigartigen Bifido-Bakterien vom Stamm *B. bifidum* HI-MIMBb75 lagern sich an die Darmbarriere an – sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die besondere Idee: Unter diesem Pflaster kann sich die Darmbarriere

regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen.

### Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt

In der weltweit größten OTC-Studie zum Reizdarmsyndrom<sup>3</sup> konnte die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll belegt werden.<sup>4</sup> Das Entscheidende: Auch die Lebensqualität der Betroffenen verbesserte sich.

Wir meinen: sehr empfehlenswert. Überzeugende wissenschaftliche Evidenz bei einem echten Volksleiden.



### Kijimea Reizdarm PRO:

- ✓ Wie ein Pflaster für den gereizten Darm
- ✓ Mit dem einzigartigen Bakterienstamm *B. bifidum* HI-MIMBb75
- ✓ Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt<sup>4</sup>

Für Ihre Apotheke:  
**Kijimea Reizdarm PRO**  
(PZN 15999676)



[www.kijimea.de](http://www.kijimea.de)

<sup>1</sup>Straub C. et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • <sup>2</sup>Wood J.D. (2007). Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. *Journal of clinical gastroenterology*, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • <sup>3</sup>Vergleich berücksichtigt ausschließlich Studien mit probiotischen Stämmen • <sup>4</sup>Andresen V. et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2020 Jul; 5 (7), 658-666. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

(Abbildung Betroffenen nachempfunden.)

Tipps vom Sportmediziner: So bereiten Sie sich auf die Skipiste vor

# Nicht nur die Beine müssen fit sein

Der Winterurlaub ist zwar schon gebucht, aber noch eine Weile hin? Dann kommt hier eine gute Nachricht: Sie haben noch genug Zeit, sich für die Skipiste fit zu machen. Ein Sportmediziner verrät, wie.

Von Ricarda Dieckmann



Einen langen Tag auf der Skipiste hält man besten durch, wenn man vorher Muskeln und Ausdauer trainiert hat. Foto: dpa

**E**s gibt gute Gründe, sich nicht erst auf den Skiurlaub vorzubereiten, wenn man die Ausrüstung aus dem Keller holt – sondern schon jetzt, Wochen davor. Denn: „Je besser die Muskeln trainiert sind und die Muskeln, Bänder und Sehnen gedehnt, desto geringer ist die Verletzungsgefahr“, sagt Florian Porzig, leitender Mannschaftsarzt der Ski-springer-Nationalmannschaft im Deutschen Skiverband.

Und wer bei diesem vernünftigen Argument noch nicht direkt in die Sportschuhe steigt, für den hat der Sportmediziner noch ein weiteres: „Ist man trainiert, macht Skifahren einfach mehr Spaß.“ Logisch, man hat mehr vom Skitag und der Landschaft, wenn man nicht ständig an seine schweren Beine denken muss.

**Zwei Einheiten pro Woche bringen schon viel**

Wer Sport schon fest und regelmäßig in seinen Alltag eingebaut hat, muss für die Pistenvorbereitung gar nicht mehr viel obendrauflegen.

Für alle anderen ist gut zu wissen: „Wenn ich nun anfangen und zwei- bis dreimal die Woche regelmäßig etwas mache – damit kommt man schon sehr weit“, sagt Florian Porzig. Trainieren kann man im Skigymnastik-Kurs, etwa im Sportverein, in der Volkshochschule oder im Fitnessstudio. Gibt es keine Skigymnastik in der Nähe, lässt sich mit Work-outs aus dem Internet behelfen. Auch hier gibt es Videos, die gezielt auf die Skisaison vorbereiten – allerdings mit dem Nachteil, dass niemand eine falsche Ausführung der Übungen korrigiert. Egal wo man trainiert: Wichtig ist laut Florian Porzig, dass drei Muskelgruppen gekräftigt werden. Dazu gehören natür-

lich jeweils die Vorder- und Rückseiten der Ober- und Unterschenkel. „Doch Skifahren macht man ja nicht nur mit den Beinen – da gehört mehr dazu“, sagt Porzig. Deshalb verträgt auch die Rumpfmuskulatur etwas Aufmerksamkeit vorab – die Bauchmuskulatur, der Rückenstrecker, der Beckenboden.

**Diese drei Übungen können es sein**

Konkret kann eine Übung für die Oberschenkelvorderseiten so aussehen: „Eine klassische Kniebeuge kann man erweitern, indem man sich mit dem Gesäß an die Wand stellt und probiert: Wie lange schaffe ich das auszuhalten, bis die Oberschenkelmuskulatur schlappmacht?“, sagt Sportmediziner Porzig.

Um die Oberschenkelrückseite zu kräftigen, kann man sich auf dem Rücken auf den Boden legen, wobei man die Füße auf einem Gymnastikball platziert. Nun winkelt man die Beine an, hebt das Gesäß und rollt so den Ball zu sich heran – und dann wieder weg.

Mit Planks, die viele auch als Unterarmstütze kennen, lässt sich der Rumpf stärken. Wichtig bei der Ausführung: Der Körper bildet eine gerade Linie, von den Fersen über den Po bis zum Nacken.

**Für Langläufer zählt Ausdauertraining**

Damit man möglichst fit in den Skiurlaub startet, reicht es aber nicht, nur die Muskulatur zu kräftigen. „Wenn ich keine allgemeine Fitness, also keine Ausdauer habe, kann mir auch der trainierte Muskel nicht helfen“, sagt Florian Porzig. Deshalb empfiehlt er, Kraft- und Ausdauertraining zu kombinieren – „am besten fifty-fifty“. Langläuferinnen und Langläufer sollten den Ausdauer-Anteil sogar noch höher schrauben. „Denn Langlauf ist eine klassische Ausdauersportart.“ Um die Ausdauer zu fördern, gibt es viele Möglichkeiten: Nordic Walking, Bergtouren, lange Spaziergänge, Ergometertraining, Fahrradfahren oder Joggen.

**So gelingt der Start in den Skiurlaub**

Und wenn man fleißig trainiert hat – wie sieht ein guter Start auf der Piste aus? „Man kann sich überlegen, ob man direkt mit acht Stunden loslegen will. Oder ob nicht auch ein halber Tag für den Einstieg reicht“, überlässt Florian Porzig den Skiurlaubern die Entscheidung. Außerdem sollte man vor einem Skitag gut gefrühstückt und genug getrunken haben. „Das verbessert die Performance und ist einfach wichtig.“

## Reisetipp der Woche

Das ganz besondere Weihnachtsgeschenk

**13. - 14. Mai 2023**

- An- und Abreise im Komfort-Reisebus ab HF, BI und PAD
- Freigetranke während der Hinfahrt
- Stehplatzkarte der Kat. 5 für die Schlager Nacht des Jahres 2023
- Shuttle zur Lanxess-Arena und anschließend in die Kölner Innenstadt
- 1 Übernachtung inkl. Frühstück im Mercure Hotel Severinshof Köln City\*\*\*\*

Doppelzimmer ab **239,00 €** p.P.

**Die Schlager Nacht DES JAHRES 2023**

MIT DEN SUPERSTARS DES DEUTSCHEN SCHLAGERS

WUR IHR REISEEXPERTE - 8x IN OWL

Weitere Informationen auf [www.westfalen-URLAUBSREISEN.de](http://www.westfalen-URLAUBSREISEN.de) in Ihrem WUR-Reisebüro oder unter 0521 - 529 96 27

z. B. 8 Nächte **Norwegen** ab **1.199 €\***

*Mein Schiff*

Auf zu den schönsten Sommerzielen.

Jetzt Top-Angebote der **Mein Schiff® Wohlfühlflotte** für Frühjahr und Sommer 2023 sichern.

[www.westfalen-blatt.de](http://www.westfalen-blatt.de)

**Woche für Woche:**

Hunderte von interessanten Urlaubsangeboten aus allen Teilen Deutschlands und Europa! Wo? In unserem Reiseanzeigenteil.

SCHÖNER REISEN  
das Reisemagazin für OWL

**HARZ**

Harz/Braunlage, FeWo's ab 35 €  
☎ 055 83/9392373 [www.panoramic.de](http://www.panoramic.de)

**REISEN**

**JETZT Last Minute FH für Silvester!**  
Nationalpark Hainich direkt am Wald.  
Frühstück, Sauna, Natur & Kultur!  
Auch perfekt für Familientreffen.  
[www.waldresort-hainich.de](http://www.waldresort-hainich.de)

**Nur für kurze Zeit buchbar: im Reisebüro oder auf [meinschiff.com](http://meinschiff.com)**

\* Preis p. P. im PLUS-Tarif (limitiertes Kontingent) bei 2er-Belegung einer Innenkabine ab / bis Hafen.  
An- / Abreise nach Verfügbarkeit zubuchbar.

Angebote sichern

TUI Cruises

Frankreich

Kapelle wird restauriert

Jedes Jahr kommen 65 000 Besucher kommen nach Ronchamp, um die Le-Corbusier-Kapelle Notre Dame du Haut zu sehen, die von Jean Prouvé und Renzo Piano architektonisch ergänzt wurde und seit 2016 Weltkulturerbe ist. Allerdings wird die berühmte Kapelle derzeit restauriert. Die Arbeiten sollen bis 2024 dauern. Der 1950 bis 1955 nach Plänen des französisch-schweizerischen Architekten Le Corbusier am Fuß der Vogesen errichtete Kirchenbau ist eine Ikone der modernen Architektur. Doch der Sichtbeton, der die Kapelle prägt, hat im Lauf der Zeit gelitten und wird jetzt für 2,3 Millionen Euro denkmalgerecht restauriert. Abgeschlossen ist bereits die Restaurierung der Südfassade. Besichtigt werden kann die Kapelle auch während der Bauarbeiten. An bestimmten Terminen werden sogar spezielle Besichtigungen der Baustelle angeboten – auch auf Deutsch. (srt) [www.collinenotredameduhaut.com/de](http://www.collinenotredameduhaut.com/de)



Der markante Sichtbeton der Kapelle hat mit den Jahren gelitten. Foto: IMAGO/claudiolivizia

Tipps gegen Höhenangst

Auf den Weg schauen



Wandern entlang eines steilen Hanges: In so einer Situation kann Höhenangst auftreten und für Probleme sorgen. Foto: Nicolas Armer/dpa

Menschen mit Höhenangst sollten versuchen, ihre Blickgewohnheiten zu verändern. Oft suchen sie mit ihren Augen die Gefahr – sie schauen nach unten in die Abgründe statt nach vorne auf den Weg in die Sicherheit, berichtet die Fachzeitschrift „Outdoor“. Das sei ein Paradoxon, bei vielen Betroffenen aber Realität. Was beruhigend wirken kann: sich an den Schritten des Vorausgehenden orientieren. Ein weiterer Ratschlag: Wer zum Beispiel auf einer Wanderung die Aussicht genießen möchte, stellt sich breitbeinig an einen sicheren Ort und lässt den Blick von nah nach fern schweifen – am Rand der Berge entlang. „Nur nicht ins Nichts gucken“, heißt es in dem Bericht. Dadurch könne Höhen-schwindel und damit Angst entstehen.

Auch zur Gangtechnik gibt es einen Tipp: den Körperschwerpunkt beim Laufen stets über dem jeweils belasteten Bein halten und den Schuh mit vollem Profil aufsetzen. Das gebe mehr Sicherheit. Nicht förderlich bei Höhenangst seien Wanderstöcke, weil sie Sicherheit vorgaukelten: Feinmotorik, Gang-technik und Balance schule man durch das Gehen ohne Stöcke besser. Generell gilt: Wer Probleme mit Höhe hat, sollte sich langsam an herausforderndes Gelände herantasten und die Touren entsprechend zurückhaltend planen. Im Zweifel stets mit der Möglichkeit, umkehren zu können. Längere Wanderungen von Hütte zu Hütte sollten Betroffene erst buchen, wenn sie wissen, wie sie in Angstsituationen reagieren und handeln können. (dpa)

Stockholm

Blick auf die Gastronomie

Mehr Lokalkolorit, mehr Regionales: Stockholms Restaurantszene hat sich gewandelt und ist damit wohl auf einem zukunftsträchtigen Weg: 2023 ist Stockholm Europäische Hauptstadt der Gastronomie. Um dem Titel gerecht zu werden, sollen unter der Leitung der schwedischen Gastronomischen Akademie kulinarische Akteure in der ganzen Stadt zusammenarbeiten, wobei der Fokus auf nachhaltigen Speisen und Getränken liegen soll. Der Titel „European Capital of Gastronomy“ wird seit 2019 von der European Community of New Gastronomy vergeben. Im ersten Jahrgang ging er an Krakau, und nach der coronabedingten Pause stand Lissabon im Rampenlicht. (srt)



Die schwedische Küche bietet mehr als Köttbullar. Foto: M. Wischniewski via www.imago-images.de

Reisen im Sessel - die weite Welt im Fernsehen

Samstag, 10. Dezember

- 13.40 Uhr Arte Straße der Achttausender - Vom Karakorum nach Tibet
- 14.00 Uhr SWR Fahr mal hin: Rund um Bad Dürkheim
- 14.20 Uhr BR Verrückt nach Meer: Der Zauber von Venedig
- 15.45 Uhr Phoenix Der Schwarzwald in Kanada
- 15.50 Uhr Arte Die Anden - Natur am Limit

Sonntag, 11. Dezember

- 14.00 Uhr HR Safari Tansania
- 13.45 Uhr SWR Wien zur Weihnachtszeit
- 15.15 Uhr BR Stofferl Wells Bayern: Strawzen in der Holledau
- 19.15 Uhr BR Zelten, Zimt und Mandelkern - Advent in Südtirol
- 20.15 Uhr Wunderschön! Eine Reise auf dem Highway 1 in Kalifornien
- 20.15 Uhr RBB Norwegen - Zwischen Fjorden und Fjells

Montag, 12. Dezember

- 13.15 Uhr 3sat Capri - Sehnsuchtsziel im blauen Meer
- 16.55 Uhr Arte Honduras - Von Regenwald und Strand
- 21.00 Uhr BR Bayern erleben: Wenn es Nacht wird in Waldkirchen

Dienstag, 13. Dezember

- 13.45 Uhr 3sat Französisch Kanada - Von Montreal zur Atlantikküste
- 20.15 Uhr Arte Achtung, Traumschiffe? Neuer Kurs für die Kreuzfahrt
- 20.15 Uhr Phoenix Die Kanarischen Inseln

Mittwoch, 14. Dezember

- 16.55 Uhr Arte Durch das bayerische Alpenland
- 20.15 Uhr Phoenix Magie der Moore - Das Nebelreich
- 21.00 Uhr NDR Die Wildnis der Wikinger

Donnerstag, 15. Dezember

- 13.20 Uhr 3sat Unsere wilde Schweiz - Das Oberengadin
- 15.50 Uhr Arte Neuseeland: Die Kraterseen im Land der Maori
- 20.15 Uhr Arte Serengeti
- 20.15 Uhr WDR Mitternachtssonne und Polarnacht
- 20.15 Uhr NDR mareTV El Hierro - Kanareninsel mit Seele
- 21.00 Uhr NDR mareTV Galiciens Küste

Freitag, 16. Dezember

- 11.30 Uhr BR Abenteuer Wildnis | Natur-Doku: Wildes Elba
- 13.40 Uhr 3sat Kuba - Juwel der Karibik
- 16.50 Uhr 3sat Wunderbares Thailand
- 19.30 Uhr BR Landgasthäuser Weihnachten: Fränkische Schweiz
- 20.15 Uhr HR Welcome to Miami! Floridas Ostküste

**TEAMTOUR**  
Wittler • Neumann • Suerland

[www.teamtour.de](http://www.teamtour.de) • [www.facebook.com/teamtour](https://www.facebook.com/teamtour)

**Wittler** 0 52 07 / 91 61-0  
**Neumann** 05 21 / 9 46 15-0  
**Suerland** 0 52 92 / 98 40-0

**Schöne Tagesausflüge**

- Leuchtendes Lüneburg 17.12. ab **45,00**
- Folkwang Museum Essen - Expressionisten am Folkwang 04.01. ab **69,00**
- Entschede mit Gartencenter 14.01./11.02. ab **45,00**

**Die Geschenkkideen zu Weihnachten: Holiday on Ice „New Show“ in der Dortmunder Westfalenhalle**  
Busfahrt inkl. Eintrittskarte PK 1 - Vorstellung um 16:30 Uhr 21.01. ab **99,00**

**Hamburg - Musicals: König der Löwen, Hamilton, Die Eiskönigin, Mamma Mia**  
Busfahrt inkl. Eintrittskarte für die Nachmittagsvorstellung 28.01. ab **120,00**

**FIS Skisprung Weltcup in Willingen**  
Busfahrt inkl. Stehplatzkarte Block D 04.02. ab **60,00**

**Schlager Nacht des Jahres in Hannover**  
Busfahrt inkl. Eintrittskarte PK 4 04.03. ab **115,00**

**Winterreisen**

- 8 Tg. Wintererlebnisreise nach Imst - Tirol**  
Lassen Sie sich im Hotel Hirschen verwöhnen! 7x Ü/HP, 3x Mittagessen, 1x Kaffee + Kuchen, Nachtwanderung, Eisstockschießen, Ausflüge Lech, Zürs, Paznauntal, Seefeld, Liftfahrt Hoch Imst, Musik- und Tanzabend, Besuch im Faschnachtshaus u.v.m. 22.01.-29.01. ab **949,00**
- 8 Tg. Winterurlaub in Südtirol**  
Winter- und Schneeschuhwandern, Wellness und kulinarische Köstlichkeiten 7x Ü/HP im schönen 4\* Hotel „Sonnenhotel Adler“ oder „Berglandhotel Untertheimerhof“ in Villanders, Begrüßungsgetränk, Südtiroler Abend inkl. Live-Musik, geführte Winter- und Schneeschuhwanderungen inkl. Verleih und Transfer, kostenfreie Nutzung des Wellnessbereiches 04.02.-11.02. ab **1159,00**
- 6 Tg. Winterzauber auf der Insel Usedom**  
Strandhotel Ahlbeck inkl. Verwöhnprogramm 5x Ü/HP, 1x Glühwein, Inselrundfahrt, Ausflüge nach Heringsdorf u. Bansin 05.02.-10.02. ab **750,00**
- 3 Tg. Grünkohl, Shanties und Havenwelten**  
Winter mit Kohl und Pinkel an der Nordsee 2x Ü/F in einem der Auerhahn Hotels, 1x winterliches Buffet, 1x Friesenabend mit Musik u. Humor, geführter Stadtrundgang Bremen, 1x Tagesausflug mit Havenwelten Bremerhaven mit Führung, 1x Abendessen als Grünkohlbuffet, 1x Maritimer Abend mit einem Shanty-Chor 10.02.-12.02. ab **275,00**
- 5 Tg. Kleine Auszeit auf Norderney**  
Entspannung pur auf der Insel - Inselhotel Bruns Hin- und Rücktransfer im modernen Reisebus, Fährüberfahrten mit der Reederei Frisia - Norddeich - Norderney und retour, Inselbustransfer vom Hafen in das Ortszentrum u. zurück - Fußweg zum Hotel ca. 300m, 4x Ü/F, 1x Mittagessen, 1x Inselrundtour mit Führung u. Leihfahrrad, 1x deftiges Eintopfen, 1x geführte Dünenwanderung, 1x gemütliche Kaffeerunde 12.02.-16.02. ab **489,00**
- 3 Tg. Potsdamer Impressionen**  
... Besuch im Barberini Museum 2x Ü/F im Hotel am Havelufer, Übernachtungssteuer, 1x Stadtrundfahrt Potsdam, 1x Eintritt im Barberini Museum inkl. einer Gruppeneinführung für die Sonderausstellung 24.03.-26.03. ab **299,00**
- 3 Tg. Berliner Philharmoniker in der Waldbühne Berlin**  
Saisonschlusskonzert - Romantik, Oper und Klangmagie 2x Ü/F im Hampton by Hilton City West, City Tax, Stadtführung Berlin, 1x Eintrittskarte in der PK 1 für das Konzert „Die Berliner Philharmoniker in der Waldbühne“ am 24.06. 23.06.-25.06. ab **535,00**
- 2 Tg. ZDF Fernsehgarten in Mainz Musik & gute Laune**  
1x Ü/F im Pentahotel Wiesbaden, Citytax, Stadtrundgang Wiesbaden, 1x Eintrittskarte „Stehplatz“ für den ZDF Fernsehgarten 08.07.-09.07./02.09.-03.09. ab **189,00**
- 3 Tg. André Rieu live in Maastricht Ein Sommernachtsstraum mit dem Walzerkönig**  
2x Ü/F im Hotel Inside by Melia Aachen, Stadtrundgänge in Aachen u. Maastricht, 1x Eintrittskarte für das Sommernachtskonzert am 15.07. (PK 3) in Maastricht inkl. Hin- und Rücktransfer 14.07.-16.07. ab **499,00**
- 6 Tg. Bregenzer Festspiele - Madame Butterfly**  
Erleben Sie großartigen Operngenuß am Bodensee! 5x Ü/HP im SEHotel Friedrichshafen, 1x Berg- und Tal-fahrt mit der Pfänderbahn, 1x Rundfahrt Bregenzer Bucht, 1x Opernkarte für die Bregenzer Festspiele - Madame Butterfly am 20.08. um 21 Uhr in der PK 5 (weitere Kartenkategorien gegen Aufpreis buchbar) - 1x Stadtführung Lindau, 1x Ausflug „Rund um den Bodensee“ mit Besuch auf der Insel Mainau inkl. Fähre u. Eintritt 18.08.-23.08. ab **1229,00**

**Unser Sommerkatalog 2023 - erscheint Anfang Januar Bereits jetzt sind viele Reisen online - Besuchen Sie unsere Homepage unter www.teamtour.de**

**Hier sind die Geschenkkideen - Verschenken Sie Freude mit einem Reiseutschein:**

- 3 Tg. Opernwochenende in Berlin**  
Musikträume in der Staatsoper Unter den Linden - Erleben Sie Carmen! 2x Ü/F im Leonardo Hotel Berlin Mitte, Citytax, 1x Eintritt (in der PK 3) für die Opernaufführung Carmen am 17.02. um 19:00 Uhr in der Staatsoper - Unter den Linden, 1 Glas Sekt in der Veranstaltungspause, 1x Stadtführung - Thema Musik (3 Std.) 17.02.-19.02. ab **389,00**
- 3 Tg. Musikgenuss in der Semperoper**  
La Bohème - Hotel Pullman Dresden Newa 2x Ü/F, Stadtführung in Dresden, Eintrittskarte PK 5 für La Bohème in der Semperoper Dresden am 21.04. - weitere Kategorien gegen Aufpreis buchbar 21.04.-23.04. ab **379,00**

**Die TEAMTOUR Partner wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest!**

Reiseveranstalter: TEAMTOUR GmbH - Wittler - Neumann - Suerland, Sender Str. 9, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock, Verwaltung: Carl-Severing-Str. 129, 33649 Bielefeld.  
Büros: WITTLER Bustouristik GmbH, Sender Str. 9, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock - NEUMANN REISEN Horst Neumann GmbH, Carl-Severing-Str. 129, 33649 Bielefeld - SUERLAND Bustreisen GmbH, Westerstr. 1, 33178 Borcheln-Etten

**Valentinstag an der Ostsee** > Nr. 2369665 ab **135,- €** p.P.

- > 2 Nächte im Maritim Strandhotel Travemünde im Comfort-Zimmer inkl. täglichem Maritim-Frühstück
- > 1 Flasche Maritim-Sekt zur Begrüßung auf dem Zimmer
- > Täglich nach Bedarf eine Flasche stilles Mineralwasser auf dem Zimmer
- > Romantisches 3-Gang-Menü am Valentinstag
- > 10 % Rabatt auf vor Ort gebuchte Wellnessleistungen
- > Freie Nutzung des Hotelschwimmbads

Vertragspartner: Maritim Hotelgesellschaft mbH, Herforder Str. 2, 32105 Bad Salzuflen

Termin > 13.02. - 15.02.2023

**Friedrichstadt-Palast Berlin** > Nr. 2406693 ab **175,- €** p.P.  
Maritim proArte Hotel Berlin

**Hotel ADLON Kempinski und Currywurst** > Nr. 2394948 ab **465,- €** p.P.  
Adlon Kempinski in Berlin

**Ohnsorg Theater in Hamburg** > Nr. 2408026 ab **219,- €** p.P.  
Best Western Plus Hotel Böttcherhof

**Gänseschmaus auf dem 4\* Schnitterhof** > Nr. 2379914 ab **140,- €** p.P.  
Der Schnitterhof

**Schlager Nacht des Jahres in Köln** > Nr. 2312834 ab **219,- €** p.P.  
Maritim Hotel Köln

**WESTFALEN-BLATT**  
die Lokalzeitung

**Infos und Bestellungen:**  
**0541/ 98109100**  
Mo. bis Fr. 9 - 16 Uhr

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Große Straße 17 - 19, 49074 Osnabrück, tritt als Veranstalter und Mittler auf. Der Vertragspartner ist jeweils vermerkt. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Alle Reisen mit eigener An- und Abreise. Gebuchte(n) Reiseleistung(en) ist/sind für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt nutzbar.

# Bei Husten & akuter Bronchitis: Thymian – das Powerkraut mit Heilkraft

## Verwender begeistert: Aspecton® Hustentropfen überzeugen mit starkem Thymianextrakt bei Erkältungshusten\*

In den Herbst- und Wintermonaten ist Hochsaison für Erkältungskrankheiten. Oft plagen Betroffene dabei hartnäckiger Husten und festsitzender Schleim sowie krampfartige Hustenanfälle – das kann den Schlaf und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Eine bewährte Behandlungsalternative zu chemischen Präparaten stellen hier pflanzliche Arzneimittel mit Thymianextrakt dar.



Betroffene werden oft von hartnäckigem Husten und festsitzendem Schleim sowie krampfartigen Hustenanfällen geplagt

Schon seit vielen Jahrhunderten wird Thymianextrakt als Heilmittel gegen Husten genutzt. Dabei hat sich Thymian aufgrund seiner **schleimlösenden, entkrampfenden und antientzündlichen Eigenschaften** bewährt.

Doch auch neue wissenschaftliche Studien belegen, was unsere Ahnen schon wussten. Dank seiner schleimlösenden Wirkung fördert Thymianextrakt das Abhusten und die Reinigung der Atemwege.

## Festsitzenden Schleim effektiv lösen mit Aspecton® Hustentropfen

Aspecton® Hustentropfen beinhalten eine besonders hohe Menge an Thymian. Dadurch sowie durch ein spezielles Herstellungsverfahren weisen sie eine **3-fach höhere Konzentration an Thymol** (wichtigster Wirkstoff im Thymian) auf als vergleichbare Hustenpräparate. Die hohe Thymolkonzentration sorgt u. a. für einen schnelleren Abtransport von festsitzendem Hustenschleim.

Doch nicht nur die schleimlösenden Eigenschaften des Thymians in Aspecton® Hustentropfen überzeugen. Mehrere Studien belegen seine entkrampfende Wirkung auf die Bronchialmuskulatur. Auf diese Weise können **Aspecton® Hustenlöser Hustenbeschwerden bei Erkältungskrankheiten und akuter Bronchitis lindern**.

Die pflanzliche Alternative ohne unnötige Zusatzstoffe.

Sie enthalten keinen Alkohol und keinen Zuckerzusatz. Darüber hinaus sind sie frei von Laktose und Gluten, was die Verträglichkeit für Allergiker erhöht.

Fragen Sie bei Erkältungshusten und akuter Bronchitis in Ihrer Apotheke nach Aspecton® Hustentropfen!

Für Ihre Apotheke



Lösen den Schleim Entkrampfen die Bronchien Lindern den Hustenreiz

Auch für Kinder ab 2 Jahren

\* Ergebnisse einer bevölkerungsrepräsentativen Online-Befragung von Ipsos mit 516 Aspecton® Verwender:innen der Produkte Aspecton® Hustentropfen und Aspecton® Hustensaft im Alter von 18–75 Jahre, August 2021.

Aspecton® Hustentropfen. Wirkstoff: Dickextrakt aus Thymiankraut. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim, zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis. Hinweis: Enthält Propylenglycol, Eukalyptusöl und Levomenthol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 07/2021



## SCHÖNER REISEN

### Sylt - Rund um den Jahreswechsel



Silvester-Spezial  
in einer Suite



Deutschlands größte Nordseeinsel Sylt ist auch um den Jahreswechsel ein beliebtes Reiseziel. In Wenningstedt auf Sylt erwartet Sie das inhabergeführte „Hotel Strandhörn“. Das komfortable Hotel ist idealer Ausgang für Spaziergänge und Erkundungen mit den Inselbussen. Besuchen Sie List oder Hörnum, bummeln Sie durch Westerland und erleben Sie die Steilküste am Morsum Kliff. Silvester genießen Sie das kalt-warme Buffet sowie die stimmungsvolle Party mit Freigetränken im Hotel.

#### Leistungen:

- An- und Abreise im IC/ICE/RE nach Westerland (Sylt)
- Sitzplatzreservierung im IC/ICE
- freie Nutzung der Inselbusse
- 5 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Strandhörn in Wenningstedt
- freie Nutzung der hoteleigenen Sauna
- Reisepreissicherungsschein

#### Silvester-Spezial

inklusive „Silvester-Event-Ticket“: kalt-warmes Buffet mit Tischgetränken/Wein, Silvester-Party mit Tanz und Getränkebuffet

regiomaris

regiomaris GmbH  
Liebermannstraße 46 • 22605 Hamburg

Preise:  
**699,- €**  
p. P. im Doppelzimmer

**799,- €**  
p. P. in einer Suite  
(Zweierbelegung)  
oder im Einzelzimmer

Anreise: 17.12., 22.12., 03.01.,  
08.01. oder  
26.02., 05.03., 12.03., 19.03.

Silvester-Spezial  
**1199,- €**  
p. P. in einer Suite  
(Zweierbelegung)

Anreise: 29.12.

Infos und Buchungen  
[www.regiomaris.de](http://www.regiomaris.de) oder  
040 / 50 690 700 (Mo.-Fr. 9:30-18 Uhr)  
Buchungsanfragen bitte an  
[info@regiomaris.de](mailto:info@regiomaris.de)

**WESTFALEN-BLATT**  
die Lokalzeitung

### Wilder Kaiser OANS, ZWOA, DREI - ACTION!



19. bis 23. Juli 2023

Die Region rund um den Wilden Kaiser ist bekannt dafür als Kulisse für viele der erfolgreichsten Fernsehserien des deutschsprachigen Raums, wie „Ruf der Berge“ und besonders „Der Bergdoktor“ verwendet zu werden. Erleben Sie gemeinsam mit uns die berühmten Drehorte des Bergdoktors rund um das mächtige Bergmassiv.

Ab **659,- €** p. P.  
im Doppelzimmer



Beratung und Buchung in unseren Reisebüros:

**WUR** seit 1954  
WESTFALEN-URLAUBSREISEN

TUI ReiseCenter Bielefeld	Ritterstraße 31, 33602 Bielefeld	Telefon 0521 5299630
TUI ReiseCenter Brakel	Am Markt 3, 33034 Brakel	Telefon 05272 379120
TUI ReiseCenter Halle	Bahnhofstraße 27, 33790 Halle/Westf.	Telefon 05201 81740
TUI ReiseCenter Herford	Bäckerstraße 6, 32052 Herford	Telefon 05221 102160
TUI ReiseCenter Paderborn	Rosenstraße 9, 33098 Paderborn	Telefon 05251 28360
TUI Reisebüro Steinhagen	Bahnhofstraße 14, 33803 Steinhagen	Telefon 05204 9859010
TUI ReiseCenter Versmold	Münsterstraße 11, 33775 Versmold	Telefon 05423 95080
TUI ReiseCenter Vlotho	Lange Straße 127a, 32602 Vlotho	Telefon 05733 961800

SCHÖNER REISEN Das Reisemagazin  
für OWL

WESTFALEN-BLATT

# STERNENMARKT

Beverungen – Rathausplatz 10. und 11.12.2022

Verkaufsoffener Sonntag 13 – 18 Uhr

## Weihnachtsmarkt mit Party-Musik am Samstag sowie Familienprogramm und geöffneten Geschäften am Sonntag Sternenglanz über dem Rathausplatz

Von Alexandra Rüther

**BEVERUNGEN (WB).** „Das wird ein schönes Wochenende!“ Beverungens Bürgermeister Hubertus Grimm freut sich ebenso wie die Veranstalter von Beverungen Marketing, dass der Weihnachtsmarkt in Beverungen nach zwei Jahren Corona-Pause nun am dritten Adventswochenende wieder stattfindet.

### Gemeinschaftsleistung

Der Sternenmarkt in Beverungen ist eine Gemeinschaftsleistung. Zwar fungiert Beverungen Marketing als Veranstalter. „Aber schon den Aufbau könnten wir ja nicht alleine stemmen“, sagte Verena Hoppe bei der Vorstellung des Programms. „Deshalb sind wir sehr dankbar für die Unterstützung im Vorfeld vonseiten der Jugendfeuerwehr und des CVWB.“ Zusammen wird der Rathausplatz in ein winterliches Hüttendorf verwandelt – samt echtem Schnee von der Beverunger Eisbahn. Die Karnevalisten übernehmen auch wieder die gastronomische Versorgung mit Glühwein & Co.



### Après-Ski-Party

Den Auftakt bildet am Samstag, 10. Dezember, von 17 bis 22 Uhr die Après-Ski-Party mit DJ Alex B. Wer danach weiter feiern will, kann

Der Sternenmarkt am dritten Adventswochenende findet wieder statt. Darüber freuen sich Projektleiterin Verena Hoppe, Bürgermeister Hubertus Grimm, Marketing-Geschäftsführer Rembert Stiewe, Sabrina Jakobs von Sabs Tanzstudio, Alexander Nenns vom Feuerwehrverein St. Florian sowie Martina Bönning und Sonja Kriwet vom CVWB.

Foto: Alexandra Rüther

zur After-Show-Party in die Stadthalle. Dort läuft ab 21 Uhr die „Heimatliebe“. Die

teilnehmenden Geschäfte in der Innenstadt beteiligen sich am Samstag mit verlängerten Öffnungszeiten bis 16 Uhr.

Rodelbahn mit 45 Grad Gefälle in der Weserstraße. „Sie funktioniert ohne Strom. Für den Rodel-Spaß und Geschwindigkeiten von bis zu 40 km/h sorgen sogenannte Tubing-Reifen“, erklärt Rembert Stiewe.

finalen Feuershow um 17:30 Uhr werden ab 18 Uhr Weihnachtslieder für den stimmungsvollen Ausklang gespielt.

### Straßensperrungen

Für den Sternenmarkt gelten folgende Straßensperrungen: Samstag, 10. Dezember, 16 bis 23 Uhr und Sonntag, 11. Dezember, 11 bis 22 Uhr: Weserstraße (zwischen Einmündung Lange Straße und Einmündung Kesselstraße) und Burgstraße (zwischen Einmündung An der Kirche und Einmündung Weserstraße) sowie An der Kirche. Die Weserstraße (zwischen Einmündung Lange Straße und Burgstraße) ist bereits am Freitag, 9. Dezember, von 11 bis 19 Uhr gesperrt, weil aufgrund der Aufbauarbeiten auf dem Rathausplatz der Wochenmarkt in die Weserstraße verlegt wird.

„Ein großes Dankeschön gilt dem CVWB, der Beverunger Eisbahn, dem Kinderschutzbund, dem Förderverein Jugend, Sport und Kultur Blankenau, der Jugendfeuerwehr sowie allen Helferinnen und Helfern, die die Veranstaltung ermöglichen“, so Beverungen Marketing.

### Verkaufsoffener Sonntag

Am Sonntag, 11. Dezember, ist in der Stadt verkaufsoffener Sonntag (13 bis 18 Uhr). Teilnehmende Betriebe beteiligen sich mit Rabatt-Aktionen oder weihnachtlichen Überraschungen. Der Familientag auf dem Rathausplatz beginnt um 13 Uhr.

Das kulinarische Angebot ist wie am Samstag: Getränke vom CVWB, Kakao und Waffeln von der Bäckerei Rode sowie eine Zuckerbude, Leckereien vom Grill und Pizza. Neu in diesem Jahr: Der Feuerwehrverein bietet Schaschlik an, der Round Table Weihnachtspopcorn und der Jahrgang Q2 des Gymnasiums verkauft gebrannte Mandeln. Kinder können die ein oder andere Runde im Kettenkarussell drehen oder mit dem Kinderschutzbund im Cordt-Holstein-Haus weihnachtliches basteln. Absoluter Höhepunkt wird sicher die knapp 30 Meter lange

### Feuershows

Die Formation Feuerflut aus Herford präsentiert ihre Feuer-Shows um 15:30 Uhr in der Weserstraße/Ecke Schübeler, um 16:30 Uhr in der Langen Straße (Provinzial) und um 17:30 Uhr auf dem Rathausplatz. Hier startet das Programm um 13 Uhr mit dem Auftritt von vier Gruppen aus „Sabs Tanzstudio“.

Von 13:30 bis 15:30 Uhr spielt der Posaunenchor Lauenförde und um 16 Uhr wird der Weihnachtsmann erwartet. Um 17 Uhr werden schließlich die Preise aus dem Kinder-Weihnachtsspiel verlost. Noch bis 16 Uhr an diesem Tag können die Teilnahmekarten abgegeben werden. Bis dahin sind sie erhältlich im Bettingeschäft Schübeler, in der Buchhandlung Lesbar, bei City Kauf, La Vie, loepp optic, Schöngesüß und im TUI-Reisecenter. Nach der



### Unvergessliche Momente verschenken

Sie haben immer noch nicht das richtige Geschenk? Wir haben für Sie am Sternen-Sonntag ab 13:00 Uhr geöffnet.

**TUI** Hotel Jaz Aquaviva\*\*\*\*\*  
Makadi Bay/Ägypten  
Doppelzimmer, All Inclusive  
18.01. - 25.01.23 ab Hannover pro Person ab € 599

Besuchen Sie uns, wir beraten Sie gern.

**TUI ReiseCenter**

TUI ReiseCenter - Reisebüro Wittig  
Lange Str. 45, Beverungen, Tel. +49 5273 1459, Fax. +49 5273 6120  
beverungen1@tui-reisecenter.de

**Ju.Sta Bau**  
Fliesen- und Innenausbau Fachbetrieb  
-gründlich und kompetent- 0178-7360395

**ANWA**  
Weserstraße 2-4 37688 Beverungen  
Samstag (10.12.)  
von 9.00 - 16.00 Uhr  
geöffnet!

**20% Rabatt auf ALLES!**

**Öffnungszeiten:**  
Mo - Fr : 09:00 - 18:00 Uhr  
Sa : 09:00 - 13:00 Uhr  
(Gültig am 10.12.22 & 11.12.22)

**STERNENMARKT**  
Beverungen - Rathausplatz  
10. und 11.12.2022

**SAMSTAG**  
Après-Ski Party  
17 - 22 Uhr  
After-Show-Party „Heimatliebe“  
(Stadthalle, ab 21 Uhr)

**SONNTAG**  
Familientag  
13 - 19 Uhr  
Verlosung Kinder-Weihnachtsspiel (17 Uhr)

**Verkaufsoffener Sonntag 13 - 18 Uhr**

Hüttenzauber  
Musik mit DJ Alex B.  
Glühwein & Co.  
Leckereien vom Grill  
Zuckerbude

Kinderkarussell  
mobile Rodelbahn  
weihnachtliches Basteln

Sab's Tanzstudio  
Posaunenchor  
Feuershow & Streets on Fire

Besuch vom Weihnachtsmann (15 Uhr)

Klönen bei Waffeln & Glühwein in der AWO (Weserstr. 21)

Theater: Friede, Freude, Weihnachtskekse (Stadthalle, 20 Uhr)

Volksbank Höxter  
Sparkasse Höxter  
Beverungen marketing e.V.



2019 hat es den letzten Sternenmarkt in Beverungen gegeben.

Foto: Greta Wiedemeier

**Kultur zum Verschenken!**  
Unsere Auswahl für Ihr Vergnügen

<b>ONCE</b> Schauspiel mit Musik von Glen Hansard und Markéta Irglová Mittwoch, 18.01.2023 20 Uhr, Stadthalle	<b>BAROCK</b> AC/DC Tribute Show Samstag, 25.03.2023 20 Uhr, Stadthalle
<b>Salut Salon</b> Träume Donnerstag, 02.03.2023 20 Uhr, Stadthalle	<b>Komplexe Väter</b> Boulevardkomödie mit Jochen Busse, Hugo Egon Balder u.a. Montag, 06.03.2023 20 Uhr, Stadthalle
<b>Rock The Circus</b> Musik für die Augen Dienstag, 14.03.2023 20 Uhr, Stadthalle	<b>Ernst Hutter &amp; Die Egerländer Musikanten</b> - Das Original Ohne Liebe geht es nicht Samstag, 25.03.2023 20 Uhr, Stadthalle
<b>Wildes Holz</b> Grobe Schnitzer Samstag, 22.04.2023 20 Uhr, Stadthalle	<b>Frau Jahnke hat eingeladen...</b> Moderation: Gerburg Jahnke Samstag, 13.05.2023 20 Uhr, Stadthalle

**Karten-Telefon 0 52 73 - 392 223**  
www.kulturgemeinschaft-beverungen.de kultur@beverungen.de



## Amtl. Bekanntmachungen

# Hansestadt WARBURG



## Öffentliche Bekanntmachungen

Verantwortlich für den amtlichen Teil:  
Der Bürgermeister der Hansestadt Warburg  
Warburg, den 10. Dezember 2022

Bahnhofstraße 28 | 34414 Warburg | Tel. 0 56 41 / 92-0  
Fax 0 56 41 / 92-582 | E-Mail: info@warburg.de | Internet: www.warburg.de

Hansestadt Warburg  
Der Bürgermeister

**Hinweis auf die Veröffentlichung der Satzung des Sparkassenzweckverbandes Paderborn-Detmold-Höxter**  
Die Bezirksregierung Detmold hat im Amtsblatt für den Regierungsbezirk Detmold vom 24.10.2022 die zum 01.04.2023 in Kraft tretende Satzung des Sparkassenzweckverbandes der Kreise Höxter, Lippe und Paderborn und der Städte Bartrup, Blomberg, Delbrück, Detmold, Höxter, Horn-Bad Meinberg, Lage, Marsberg, Paderborn und Warburg bekannt gemacht.  
Hierauf wird gemäß § 11 des Gesetzes über kommunale Gemeinschaftsarbeit hingewiesen.  
Tobias Scherf  
Bürgermeister

### Immobilien

### landw./fortsw. Flächen Mietgesuche

**Warburg oder Umgebung:** Sie stehen mit Ihrem Bauernhof/Reiterhof o.ä. alleine da und könnten tierliebe und handwerkliche Hilfe vom Dach bis zum Keller gebrauchen? Sollten Sie noch ein kl. altes (Wald-)Häuschen od. verwilderten Eigentumsgarten besitzen, um den sich niemand kümmert, dann hätte ich Interesse, mit meinen Hunden dort zu leben, auch ohne Wasser und Strom. ☎ 01 74/7 44 52 77

### Mietangebote

### 3 - 3 1/2 - Zi. - Whg.

**3 1/2 ZKB,** Keller, Terrasse, Garten, Stellpl., 520,- € KM in Ottbergen zu vermieten. ☎ 0170/5204599

### Einfamilienhäuser

### Mietgesuche

### Einfamilienhäuser

**Familie sucht** Haus oder DHH in Borcheln oder Umgebung zu mieten. ☎ 01 51/11 82 80 42

### 2 - 2 1/2 - Zi. - Whg.

**Suche Whg.** im Raum Salzkotten, Miete ca. 650,- € warm, gerne mit Gartennutzg./Balkon. Bin 62, männl., in Festanstellg. ☎ 01 72/4 30 47 11

**Frdl. Sozialpädagoge (NR)** sucht zeitnah 2 ZKB bis 710,- € im Bielefelder (Nord-)Westen. ☎ 01 60 8 51 34 06



### Sehr gefll. Architektenhaus, Enger Zentrum, 200qm

Lfd. modernisiertes Einfamilienhaus (EG, OG, DG), 9 Zimmer, EBK, Carport, Gas + Solar, Fußboden-Hzg., 479.000 EUR, 2,97%, Provision, Bj. 1988, B-Ausw. 113,2 kWh/(m²a), Efl.-Kl. D; Tel.: 0157-50958700 / Email: info@place4life.de

**Kaufpreis 449.000 EUR**

0157-50958700 / info@place4life.de



wb-immo.de: Niederrhein/Engelst



**Noch ein Reihenhaus in PB-Eisen!**  
Noch bis 31.12.: bis zu 10.000 € NRW.Zuschuss Wohneigentum sichern! Eisen-Bahnhof, ca. 110-150 m² Wfl., bis zu 6 Zimmer, ca. 304 m² Grdst., FBH, Wärmepumpe, massive Bauweise

**Kaufpreis: ab 399.900 €**

T. 05251 / 506 135 6  
info@wm-pader-wohnbau.de



### Mehrfamilienhäuser



**Offene Besichtigung in Niederntudorf, Grüner Weg 21 am So, 11.12. von 13-14 Uhr**  
Zweifamilienhaus mit Vollkeller, Bj. 1971, EG 100 m² / OG 100 m² + Ausbauserverne im DG, 2 Garagen + 2 PKW Stellplätze, 82KB, 778 m² Grst Verbrauchsausweis gültig bis 18.08.2031, Effizienzklasse: H, Energieverbrauch: 252 kWh (m²a), wesenl. Energieträger der Hlz. ist Gas.

**Kaufpreis 479.900 EUR**

www.Immopartner-PB.de

Georg Knaup Tel.: 05251 20 778-10

wb-immo.de: 4940

### Immobilien Gesuche

### Wohnimmobilien Gesuche

**Kaufe Immobilien** Immokontor 24 GmbH ☎ 01 71/3 05 06 53

### Baumarkt

### Badewannenmarkt

**Wanne in Wanne,** die kleine Badsanierung innerhalb von 4 Stunden ohne Fliesenschaden Schmidt Haustechnik GmbH, ☎ 0 56 41/76 40 12

**Abriß und Entrümpelung** ☎ 01 71/3 05 06 53

## An- & Verkauf

### Verkäufe allgemein

**Anschlussäule** für Baustrom, ablesbar, 2 Schlüssel, für 250,- € VHB zu verkaufen, ☎ 0 57 41/3 62 12 22

**Kettler Heimtrainer C4,** sehr geringe km-Leistung! FP = 100,- €. ☎ 0 52 93/93 00 57

**Holz-Hackschnitzel** Eiche, Buche, Fichte, ca. 350 m³, von Privat zu verkaufen. ☎ 0 52 07/82 14

**Marder-Holzkastenfälle,** Lebendfalle, auch f. Ratten u. Waschbären zu verkaufen. ☎ 01 73/9 52 81 74

### Kaufgesuche allgemein



**Sammler & Bastler SUCHT** altes Zweirad Vespa, Simson, Honda, Zündapp, NSU, Mofa, Moped, Roller, Motorrad. Alles anbieten. Altesmopped5@gmail.com oder ☎ 01 51 / 41 27 46 06

**Schallplatten** (Rock, Jazz, Beat, Metal, Punk etc.) mit Abholung & guter Bezahlung sucht: ☎ 01 76/86 28 41 48

**Eisenbahnen, Auto, Zub. kauft bar:** Raabes Spielzeugkiste, Wilhelmsthaler Str. 11 34379 Calden, Tel.: 05674-8234317

**Leica,** Rolleiflex, Hasselblad, Contarex, Contax u. a. hochwertige Fotoapparate sucht: ☎ 0 52 21/75 96 83

**Suche Laubpuster** und Standbohrmaschine ☎ 05255/93 29 215

### Möbel / Hausrat

**Wegen Umzug** Esstisch zu verschenken: 2 J. alt, 0,90 x 1,60 m, ausziehbar auf 2,20 m, Eiche hell. ☎ 01 52/57 57 96 06

### Hifi / TV / DVD / Receiver

### Sie sucht

**Denon Soundbar DHT-S 216,** 65,- €. Sony AV Receiver STR-DH 770, 80,- €. Sony AV Receiver STR-DH 750, 60,- €. Teufel Sat. Lautsprecher MK 3 Set (5 Lautspr. + Aktiv Sub) 90,- €. ☎ 05 21/39 13 36

## Alles fürs Kind

**Lagerverkauf Babyland Bünde**  
Info: www.babyland-outlet.de

### Tiermarkt

**Schöner 7-jähr. Bengalkater,** kastriert, wg. Umzug kostenfrei abzugeben. Er ist Freigänger, ein guter Aufpasser, verjagt Mäuse, Ratten u. Marder. Zu Menschen ist er anhänglich u. versmüsst. Mit anderen Katzen ist er nicht verträglich, aber Hunde kennt und mag er. ☎ 0 52 55/9 34 89 88

## Bekanntschaffen

**Ich, Lydia, 75 J.,** immer noch sehr hübsch, bin e. sorgfältige, fleißige Hausfrau und habe so manchen Schicksalsschlag wegstecken müssen. Als Witwe bin ich jetzt ganz allein und würde gerne ein Zuhause in Ihrem Herzen finden. Mit Vorfreude auf ein gemeinsames Weihnachten warte ich auf Ihren Anruf u. könnte auch zu Ihnen kommen pv ☎ 0151 - 20593017

**Sybillle, 74 J.,** naturverbund. Witwe, sparsam u. häuslich, mit schöner weibl. Figur, eine hervorrag. Köchin u. ordentl. Hausfrau, mit Auto. Mir fehlt ein ehrl. Mann, mit dem ich mich gut verstehen kann. Wir können getr. o. am liebsten zus. wohnen. Mit Vorfreude a. gemeins. Weihnachten warte ich auf Ihren Anruf üb. pv ☎ 0162-7939564

### Er sucht

**Silvester** in einem Top-Hotel im Sauerland? Buchung silt. Außerdem erwartet Sie/Dich ein traumhafter, gemeinsamer FKK-Sommerurlaub total am franz. Atlantik. Ehemalige Führungskraft bei Weltkonzern aus Salzkotten sucht treue, charmante Partnerin für den Rest d. Lebens. ☎ A 902-164510 Z

**Junger Witwer** sucht tierliebe Sie zum Reden oder mehr. Bin 60, gut situiert, bodenständig, treu, ehrlich, Dackel im Haus und Hof. ☎ 01 52/24 94 43 85

**Er, neugierig, mit Tiefgang,** PB, Ende 50, 190 cm. Suche Sie bis 60 Jahre, schlank, aus dem Raum 331. Du magst Urlaub am Meer, Radfahren, gute Gespräche uvm. Ich würde mich über eine Antwort sehr freuen! ☎ A 902-164522 Z

### Jung gebliebene 56jährige

sucht tierlieben, naturverb. Ihn mit starker Schulter zu Anleihen. Ich freue mich auf einen sympathischen Gesprächspartner für gemütliche Abende ... ☎ A 903-164505 Z

**Die Geschenkidee! Sprechpause** Ticketinfo: 05251 299750

# Frieda Braum

Sonntag, 21. Mai 2023  
18.00 Uhr  
**Schützenhalle Bad Driburg**  
VVK an den bek.VVK Stellen -PB Ticketcenter PaderHalle; BadDriburg REWE Märkte / Buch Saabel / Tourist Information / Kunkel's Eck  
www.paderhalle.de

**REWE** Lars Markus oHG Mo.-Sa. 7-22 Uhr  
**KUNKEL** FREIHEITLICH

**wehr Infos?**  
www.warburger-hanse.de Warburger **HANSE**

**DESENBURG BOTE**

Sie haben *keinen* Desenberg-Boten erhalten?

Melden Sie sich gerne bei uns:  
zustellung-desenbergbote@westfalen-blatt.de  
0521 / 585-555

Die aktuelle Ausgabe finden Sie auch online unter  
www.owl-am-sonntag.de

Mehr Infos gibt's unter  
www.warburger-hanse.de Warburger **HANSE**

## Gesundheit

## ANZEIGE



# Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell!

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: Den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)**. Erstmals in Europa bietet Spalt Forte 400 mg **Ibuprofen** in einer einzigartig patentierten Flüssigkapsel an, die die Wirkung von Ibuprofen beschleunigt und verstärkt. Außerdem belegten Wissenschaftler, dass Spalt Forte **doppelt so schnell** vom Körper aufgenommen wird und **mehr Wirkstoff**

ins Blut gelangt als bei anderen Ibuprofen-Schmerztabletten. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette

benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate.“ Fragen auch Sie in der Apotheke gezielt nach Spalt Forte.

- ▶ **Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper**
- ▶ **Rezeptfrei**

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de



# Das Nr. 1\* Cannabis CBD Gel aus der Apotheke

Die Cannabispflanze rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Besonders in dem nicht berauschenden Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) sehen Wissenschaftler großes Potenzial. Von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Gel als Kosmetikum mit ~600 mg CBD frei verkäuflich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis CBD Gel).

Cannabis ist eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die in der modernen Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.

**Reines CBD, aufwendig isoliert**  
Auch Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit Cannabis beschäftigt. So ist es ihnen gelungen, eine spezielle Cannabispflanze der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden.



**Das CBD Gel enthält Menthol und Minzöl für beanspruchte Muskeln.**

Aus ihr wird mittels eines komplexen CO<sub>2</sub>-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwendig im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~600 mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln und für einen kühlenden Effekt.

**Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt**

Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt. Das Gel wurde für die tägliche Anwendung entwickelt

und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Es wird ganz einfach auf die betroffene Stelle einmassiert.

**Code scannen und mehr zum Produkt erfahren**



Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Cannabis CBD Gel**  
(PZN 16330053)



www.rubaxx-cannabis.de

\*PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“, Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden  
SPALT FORTE, Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

\*CBD Gels: Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 05/2022 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600 mg CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

+++ Aus Tradition günstiger +++ MARKENMÖBEL & KÜCHEN zu Tiefpreisen +++ Möbel Krüger +++



 **Möbel Krüger in Peckelsheim  
Da lohnt sich der Weg**



TV Sessel motorisch in Microfaser, Verstellung motorisch mit Aufstehhilfe

**1299,-**



**Relaxsessel in Echtleder** manuelle Verstellung mit Gasdruckfeder. Holzschale und Holzdrehteller in Eiche geölt.

**Alternativ:** Motorische Verstellung, andere Bezüge, Armlehne in Stoff, bzw Leder zum individuellen Preis.

**999,-**



**SOFORT LIEFERBAR**

Alle Preise sind Abholpreise, gültig auf alle Neubestellungen. Gültig bis zum 21. Dezember 2022.

**MÖBEL KRÜGER**

Peckelsheim

Möbel Krüger Peckelsheim GmbH  
Lange Torstraße 34 34439 Peckelsheim

  
★★★★★ Stand 09.09.2022  
4,9 von 5 Sternen bei 393 Bewertungen

Hans-Dieter G. im Dezember 2019  
"Gekauft habe ich eine hochwertige Kombi aus Esstisch und Stühlen. Ich habe selten Zeit, Bewertungen zu schreiben. Hier jedoch möchte ich ein ausdrückliches Lob für den guten und freundlichen Service aussprechen: Sehr gute Konditionen, kurze Antwortzeiten, Status einer Bestellung online einsehbar, Lieferung mit Vorankündigung pünktlich und einwandfrei. Lieferpersonal überaus freundlich und hilfsbereit. Gut organisiert. Besser geht's nicht."

PRIVATWIRTSCHAFTLICHES INSTITUT FÜR SERVICE-OPTIMIERUNG  
**SERVICE CHECK** INSTITUT (GMBH)

  
Kundenzufriedenheit  
unter ständiger Kontrolle  
www.service-check.com

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-19 Uhr, Samstag: 10-14 Uhr • Telefon: 05644 / 1001

   [www.moebel-krueger.de](http://www.moebel-krueger.de)