

49. Jahrgang

Freitag, den 06. Februar 2026

Nummer 3 / Woche 6

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

E-Paper:
rundblick-hallenberg.de/e-paper
MIT DEN ORTEN:
BRAUNSHAUSEN
HESBORN
UND LIESEN

Jugendblasorchester überzeugt mit frischem Klang und viel Nachwuchs



Publikum würdigte den gelungenen Auftakt mit herzlichem Applaus.

Im Anschluss folgte ein besonderer Programmpunkt: das erste öffentliche Konzert des neu gegründeten Mini-Orchesters unter der Leitung von Anna Maurer. Das Ensemble, in dem Kinder aus der frühen Instrumentalausbildung aus dem Hallenberger Stadtgebiet zusammenfinden, beeindruckte mit erstaunlicher Klangfülle und gutem Zusammenspiel. Trotz der kurzen gemeinsamen Probenzeit wirkten die Vorträge sicher und motiviert - ein deutliches Zeichen für die erfolgreiche Nachwuchsarbeit. Die Zuhörerinnen und Zuhörer dank-

Fortsetzung auf Seite 2

Fotos: Rita Maurer

Mit einem abwehlungsreichen und energiegeladenen Konzert präsentierte sich am ersten Adventswochenende das Jugendblasorchester unter der Leitung von Szabolcs Smid. Der Nachmittag stand ganz im Zeichen des musikalischen Nachwuchses.

Sowohl die jüngsten Musikerinnen und Musiker als auch das große Ensemble zeigten ein-

drucksvoll, wie lebendig und zukunftsstark die örtliche Blasmusikszene ist. Den feierlichen Beginn gestaltete die Blockflötengruppe, die mit großer Konzentration und sichtbarer Spielfreude auftrat. Die jungen Musikerinnen und Musiker meisterten ihre Stücke sauber und präsentierten ein Zusammenspiel, das bereits viel Potenzial erkennen ließ. Das

FRANK BEULEN

Heizöl · Diesel · Pellets

MEDEBACH

Tel. 02982-41254



HALLENBERG

Tel. 02984-610

SÄLZER REISEN

Busreisen mit VerwöhnService!

BusReiseWelt SÄLZER
Hengsbecke 28, 59964 Medebach
Tel.: 0298241008
www.busreisewelt.eu

23.05. - 29.05.2026
Preis p. P. ab 1.498,- €*

**7 Tage SKANDINAVISCHE VIELFALT -
BORNHOLMS CHARME**

6 Ü/HP in Hotels der guten Mittelklasse, Kopenhagen, Malmö, Ystad, Inselrundfahrt Bornholm, Heringsräucherei m. Verkostung, Stralsund u.v.m.

*Schnellbucherpreis p.P. im DZ

06.08.-09.08.2026
Preis p. P. ab 699,- €*
EZ-Zuschlag 120,- Euro

**4-Tage Bregenzer Festspiele 2026
mit „La traviata“**

3 Ü/HP im Hotel Firmament****, Ticket „La traviata“ PK 6, Bregenz, Blick h. d. Kulissen der Seebühne, Ausflug Großes Walstal mit RL u. v. m *PK 3 und 4 gegen Aufpreis mögl.

LOKALES



Fortsetzung der Titelseite

ten es mit besonders warmem Applaus.

Den Hauptteil gestaltete schließlich das Jugendblasorchester.

Unter der Leitung von Szabolcs Smid präsentierte das Ensemble

ein vielseitiges Programm, das von schwungvollen Märschen über moderne Arrangements bis hin zu ruhigen, atmosphärischen Stücken reichte. Die Jugendlichen überzeugten mit sauberer Intonation, dynamischer Gestaltung und beeindruckender musikalischer Reife.

Das Konzert machte einmal mehr deutlich, wie wertvoll die konsequente Jugendarbeit in den Musikvereinen aus Hallenberg, Hesborn und Liesen ist.

Mit Blockflötengruppe, Miniorchester und Jugendblasorchester präsentierte sich eine starke, altersübergreifende musikalische Gemeinschaft, die für die Zukunft bestens gerüstet scheint.

**ZUKUNFTSSICHERE
WÄRMEPUMPEN**

**SICHERN SIE SICH NOCH
DIE HÖCHSTE FÖRDERUNG
ALLER ZEITEN !**

BESUCHEN SIE UNSERE
AUSSTELLUNG
WIR BERATEN SIE GERNE!

KfW* Finanzierung ab
0,01% effektiver Jahreszins

70% FÖRDERUNG

59955 Winterberg ▪ Lamfert 11 ▪ Tel 02981-92520 ▪ www.santherm.com

Erfahrung aus über 1.000 gebauten Heizungsanlagen!

* über Ihre Hausbank, erforderliche Projektbeschreibung durch uns.



Edle Tortenkreationen von Konditormeister Christian Lütke beim Café Engemann in Winterberg



Christian Lütke vom Café Engemann mit seiner Schokofächertorte

Seit einem Jahr ist Konditormeister Christian Lütke nun in den Reihen des familiengeführten Café Engemann nicht mehr wegzudenken und unterstützt seitdem tatkräftig das fast 20-köpfige Team.

Während seiner Zeit im Wehrdienst war Christian bereits in der Hachenbergkaserne in Erndtebrück als Koch tätig und ist bis heute, seit seinem Ausbildungsbeginn im Jahr 1992 als Konditor tätig. - **Ein Handwerk mit Leidenschaft.**

Als gelernter Konditormeister sammelte er über die Jahre viel Berufserfahrung in namhaften

Cafés in Meschede, Brilon, Soest und Bad Sassendorf. Darunter auch im Café Hagemeyer in Olsberg, wo er bis zur Schließung noch tätig war, bevor er zur Freude von Familie Engemann nach Winterberg wechselte.

Schaut man ihm zu, sieht man sofort, dass Christian mit viel Hingabe backt und dabei jeder Handgriff sitzt. An jedem Arbeitstag backt er viele Torten für die tägliche Auslage im Café Engemann. Unter anderem auch die neueste Kreation: Die **Schokofächertorte** - eine kunstvolle Torte mit einem Dachbe-



Christian Lütke bei der Herstellung der Schokofächertorte

lag aus Schokofächern, Schichten aus Rembrandtböden, einer Zweikesselmasse mit Krokant und Kakao, leichter Schokoladenbuttercreme sowie getrennten Böden mit Läuterzucker, Rum und einer Schicht Preiselbeerfüllung.

Die Schokofächertorte ist ein echter Eyecatcher und Gaumenschmaus für Genießer noch hinzzu. - Sie zergeht im Geschmack von Schoko, Rum und Preiselbeeren auf der Zunge. Im Inneren mit den cremigen Konsistenzen, außen mit knackigem Schokofächer.

Passend zum Valentinstag bie-

tet die „Pralinette“ des Café Engemann außerdem wieder viele süße Geschenkideen, allesamt handgemacht.

Die üblichen, täglichen Backwaren backt Christian nach altem, traditionellem Rezept, mit langer Teigführung, was er in Soest erlernt hat.

Das Ergebnis sind sehr schmack- und nahrhafte Backwaren.

Dabei legt er am Ende großen Wert auf qualitative, selbstgemachte Produkte, mit langen Ziehzeiten, die ohne fertige Backmischungen auskommen. [BL]



Die Schokofächer- und Tessiner Torte aus dem Café Engemann

**Süße Geschenkideen
aus unserer Pralinette!**

**Café
Engemann**
Konditorei • Bäckerei • Restaurant

www.cafe-engemann.de
Am Waltenberg 14
59955 Winterberg
T 02981 7374

VALENTINSTAG

LOVE IS IN THE AIR bei „Tischlein deck dich“ in Winterberg

Die wichtigsten Zutaten, aus denen ein Kuchen gebacken wird sind Eier, Butter, Zucker und Mehl. Backt man auch mit Liebe, gelingt alles nochmal so gut!

Unter dem Motto **Love is in the air**, passend zum anstehenden **Valentinstag**, aber auch als Hochzeitsgeschenk oder zum Muttertag bietet das „Tischlein deck dich“ Am Waltenberg 40, in Winterberg diverse Backutensilien der Marke **Birkmann** an:

Gugelhupf- und Springformen unterschiedlicher Größen in Herz- oder Rosenform sowie Rührschüsseln, Teigschaber mit Herzmotiven und weitere Küchenhelfer. Alles wahlweise in den herzerwärmenden Farben rot oder rosa.

Als inhabergeführtes Familienunternehmen aus Halle/Ost-

westfalen, steht **RBV Birkmann** für die Hingabe zu Qualität, Liebe zum Detail sowie elegante, edle und moderne Backutensilien. Neben exzellenten Beschichtungen für beste Antihafteigenschaften überzeugen sie durch besonders stabile Ausführungen, saubere Verarbeitung und viele zeitgemäße Details.

Der gut aufgestellte Laden „Tischlein deck dich“ hat neben den farblich herzerwärmend-leuchtenden Back- und Küchenhelfern auch diverse Feinkostprodukte sowie weitere qualitativ hochwertige Haushaltswaren, Besteck, Gläser, Tischwäsche, Geschirrhandtücher, Wohnaccessoires und Deko von weiteren namhaften Herstellern im klassisch zeitlosen und ausgefallenen Stil vorrätig. [BL]



Backutensilien in herzerwärmendem rot und rosa von Birkmann

Tischlein
deck
dich!



BY AMARIS & FRIENDS

Tischlein deck dich GbR, Am Waltenberg 40, 59955 Winterberg
Tel.: 02981 / 89 998 94, www.tischlein-deck-dich-winterberg.de
#Haushaltswaren#Küchenhelfer#Geschirr#Besteck#Gläser#Tischwäsche#Wohnaccessoires#Deko#
Mo., Di., Do., Fr. 10.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr; Sa. 10.00 - 16.00 Uhr

Alle 11 Minuten verliebt
sich ein Single über...



...dabei kann ich Dir nicht helfen – aber ich kann
Dir mit Hypnose oder Atemresilienztraining dabei
helfen, Dein Selbstwertgefühl und Dein
gesundes Selbstbewusstsein zu steigern...

HYPNOSE+
BERATUNG+
KNIPSCHILD

Am Einheit 33 · Im Centrum Grün
57392 Schmallenberg
0173 56 90 553
hallo@hb-knipschild.de
Termine nach Vereinbarung

Die Geschichte des Valentinstags

Der Valentinstag am 14. Februar ist heute ein Tag der Liebe, doch seine Ursprünge liegen tief in der Geschichte verborgen. Benannt nach dem heiligen Valentin, einem römischen Priester aus dem 3. Jahrhundert, ist der Tag eng mit Mut, Liebe und Mitgefühl verbunden. Historiker gehen davon aus, dass Valentin trotz eines Verbots von Kaiser Claudius II. Paare heimlich traute, um Liebenden die Ehe zu ermöglichen. Seine Aufopferung führte schließlich zu seiner Hinrichtung am 14. Februar - ein Datum, das später als Symbol der Liebe gefeiert wurde.

Zeichen der Zuneigung

Im Mittelalter gewann der Valentinstag vor allem in England und Frankreich an Popularität. Es war die Zeit, in der man begann, kleine Liebesbotschaften, sogenannte „Valentines“, auszutauschen. Gedichte, Briefe oder kleine Geschenke wurden Zeichen der Zu-

neigung, und diese Tradition breitete sich langsam in ganz Europa aus. Heute wird der Valentinstag weltweit gefeiert, oft begleitet von Blumen, Schokolade und romantischen Gesten. Besonders beliebt sind rote Rosen, die als Symbol für Leidenschaft und tiefe Gefühle gelten. Der Tag ist jedoch mehr als Konsum: Er erinnert daran, Zuneigung bewusst zu zeigen, sich Zeit füreinander zu nehmen und die Liebe im Alltag nicht als selbstverständlich zu betrachten.

Liebe feiern

Ob in Partnerschaften, Freundschaften oder innerhalb der Familie - der Valentinstag lädt dazu ein, Gefühle offen zu zeigen. Und auch wenn die Ursprünge traurig und heroisch zugleich sind, steckt hinter jedem Blumenstrauß und jeder Karte eine Botschaft: Liebe ist wertvoll, und sie verdient es, gefeiert zu werden. (ak-o)

VALENTINSTAG

Blumige Grüße von Herzen bei Blumen Klauke aus Winterberg-Züschen



Liebevolle Deko, die von Herzen kommt bei Blumen Klauke in Züschen



Rosen für Romantiker zum Valentinstag von Blumen Klauke

filmtheater
WINTERBERG
Nuhnestraße 13, Tel. 02981 / 7385, www.filmtheater-winterberg.de

Zum
Valentinstag
am 14.02.2026
WAS IST LIEBE WERT – MATERIALIST
Ab 18.30 Uhr Sektempfang • 19:00 Uhr Vorstellungsbeginn

bis 13.00 Uhr für Sie geöffnet. Dank des Blumautomaten direkt neben der Eingangstür in der Nuhnestraße 74 ist es auch möglich, außerhalb der regulären Öffnungszeiten frische Blumen rund um die Uhr zu kaufen. Die Bezahlung ist bar und per EC-Cash möglich. [BL]

Klauke
Natur für Haus und Garten

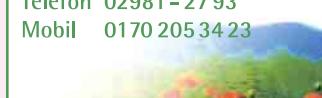


■ Garten- und Landschaftsbau
■ Gärtnerei
■ Grabpflege
■ Floristik

Am 14. Februar
ist Valentinstag!



Gartenbau Klauke
www.gartenbau-klauke.de
Nuhnestraße 74
59955 Winterberg Züschen
Telefon 02981 - 2793
Mobil 0170 205 34 23

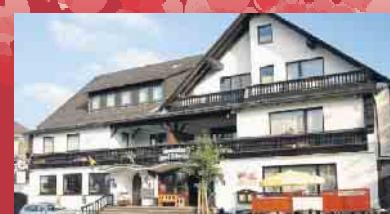


Zum Valentinstag am 14. Februar sind Sie bei Blumen Klauke aus Züschen an der richtigen Adresse, denn ein kreativer, liebevoll zusammengestellter Blumenstrauß lässt das Herz der Liebsten garantiert höher schlagen. Schließlich zählen Blumen zu den Klassikern unter den Geschenken zum Tag der Verliebten. Den Klassiker dabei bilden rote Rosen als Symbol für Liebe und Zuneigung. Blumen Klauke hat am diesjährigen Valentinstag-Samstag zu den regulären Öffnungszeiten von 9.00

Leckeres Frühstücksbuffet im
Hotel Schneider
Alles, was das begehrte

Vom Sekt bis zum frisch gepressten Orangensaft.
Hotel Schneider
Am Waltenberg 58
Winterberg
Telefon 02981 899738
info@hotel-schneider-winterberg.de

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung!





Patronatsfest der Feuerwehr

Hesborn. Der Vorstand vom Förderverein der Löschgruppe Hesborn e.V. lädt für Samstag, 7. Februar, die Jugendfeuerwehr, alle

aktiven, passiven und die Kameraden der Ehrenabteilung zur Agathafeier recht herzlich ein. Abmarsch zum Kirchgang ist um 9:45

Uhr. Nach dem Rückmarsch zum Feuerwehrhaus stehen Frühschoppen mit Begrüßung, Ansprachen, Beförderungen, Ernennun-

gen und gemeinsamen Mittagessen auf dem Programm. Auch die Partner der Kameraden sind herzlich willkommen.

Brot des Monats

Linsen-Dinkelbrot

Tshen®
Mein Bäcker mit Herz(lichkeit).

**„Schwitzen im Ei“
Lange Saunanacht im OVERSUM**

20.02., 20.03. und 17.04.2026,
jeweils von 19:30 bis 23:30 Uhr

- Schwimmen im Außenbecken und Whirlpoolbereich
- Verschiedene Erlebnisaufgüsse bis 23:30 Uhr
- Alles FKK
- Wellness Bistro mit Snacks & Drinks
- Massage-Angebote

20 Euro pro Person (inkl. Handtücher)

Hotel Otersum
Am Kurpark 6
59955 Winterberg ·
Tel. 02981 / 92955-0
www.oversum-vitalresort.de

**Bestattungsinstitut
Falkenstein**
Inhaber Bernd Braun
Medebach
Fachgeprüftes und zertifiziertes Unternehmen
*Eine Bestattung ist Vertrauenssache.
Der letzte Weg in guten Händen*
www.bestattung-falkenstein.de

0 29 81 - 454

Goldschmiede Beste seit 1945

Ankauf aller Edelmetalle -
Anfertigung von Schmuck mit Diamanten - Hochzeits- & Verlobungsringen
Die besten Preise beim Goldschmiedemeister. Wir rechnen nach Tageskurs!
Tel. 02981/2163 · www.goldschmiede-bestе.de

Fahrt nach Banneux

Pastoraler Raum
Medebach-Hallenberg

Die Verehrung der Gottesmutter von Banneux hat in vielen Häusern in unserem Pastoralen Raum eine besondere Bedeutung. Vom 4. bis 5. Mai 2026 fahren Pilger nach Banneux, um am Erscheinungsort der Muttergottes zu beten und ihre Anliegen vorzutragen.

Information und Anmeldung bei:
Winfried Hoeft (Tel. 02982/1246)



Sternsinger in Hallenberg unterwegs

In Hallenberg machten sich bei eisigen Temperaturen 30 Sternsinger auf den Weg, um den Segen Gottes in die Häuser zu bringen und Spenden für die Aktion „Schule statt Fabrik- Sternsingern gegen Kinderarbeit“ zu sammeln.



Sternsingeraktion in Hesborn

27 Sternsinger machten sich am 2. Sonntag im Januar in Hesborn auf den Weg, um den Segen in die Häuser zu bringen.

Trotz der Kälte zogen sie los, um Spenden für die Aktion

„Schule statt Fabrik - Sternsingern gegen Kinderarbeit“ zu sammeln. Zum gemeinsamen Abschluss gab es im Pfarrheim warme Getränke und ein leckeres Mittagessen.



Vernissage der Jahresausstellung „Colours of Emotions“ im Rathaus Hallenberg

Die Stadt Hallenberg lädt gemeinsam mit der Jutta & Engelbert Rakoniewski-Stiftung Winterberg ganz herzlich zur feierlichen Eröffnung der Jahresausstellung „Colours of Emotions“ ein. Die Vernissage findet am Sonntag, 22. Februar, um 16 Uhr, im Rathaus Hallenberg statt.

Die Ausstellung ist eine Hommage an die Künstlerin Jutta Rakoniewski und widmet sich der emotionalen Kraft der Farben. Unter dem Motto „Kunst, die bewegt - Farben, die fühlen lassen“ präsentiert die Ausstellung ausdrucksstarke Werke, die Emotionen in all ihren Facetten sichtbar machen und den Betrachter auf eine eindrucksvolle Reise zwischen Farbe, Gefühl und Wahrnehmung mitnehmen.

Die Jutta & Engelbert Rakoniewski-Stiftung, die nach dem Tod der Künstlerin Jutta Rakoniewski im Jahr 2019 gegründet wurde, betreut ihren künstlerischen Nachlass und engagiert sich ganz im Sinne ihres Lebenswerks. Ziel der Stiftung ist es, die soziale Kinder- und Jugendhilfe in der Region zu fördern. Darüber hinaus unterstützt sie Kinder in Not im In- und Ausland.

Umso schöner ist es, dass die Vernissage von den Kindergartenkindern aus Hallenberg und Hesborn musikalisch begleitet wird. Ihr Auftritt unterstreicht den sozia-



Jutta Rakoniewski

len Gedanken der Stiftung und verleiht der Ausstellungseröffnung eine herzliche, lebendige Atmosphäre - ganz im Sinne von Jutta Rakoniewskis Engagement für Kinder und junge Menschen. Die Stadt Hallenberg und die Jutta & Engelbert Rakoniewski-Stiftung Winterberg freuen sich auf zahlreiche Gäste und einen farbenfrohen, emotionalen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen im Rathaus Hallenberg.

Die Ausstellung kann ab dem 22. Februar während der Öffnungszeiten des Rathauses (Montag bis Freitag 8:30 bis 12 Uhr, Montag 14 bis 17:30 Uhr und Dienstag bis Donnerstag 14 bis 15:30 Uhr) besichtigt werden.



Martin Spies
Landschaftspflege und Erdarbeiten
Hof Trambach 2 · 59969 Hallenberg
Tel. 02984-8672 · Mobil 0171 9905667

HELLWIG + Partner

Versicherungsmakler

Wir beraten Sie
NEUTRAL – UNABHÄNGIG – FAIR



Am Dauren 2 · 59964 Medebach-Oberschledorn
Fon: 02982/1890 · www.hellwig-partner.de

• Wir wünschen allen Karnevalisten •
viel Spaß beim Karneval!

sehen neu erleben
ralf goennewig

Augenoptik - Optometrie - Kinderoptometrie

Augenoptiker gesucht

(m/w/d)

Hinterstraße 14 · 59964 Medebach

Tel.: 02982/9299711

www.ralf.goennewig.de

Sofort Bargeld Schmuck & Uhren

DRÖGE

Hauptstr. 18 · Winterberg

Do. & Fr. 11:00 - 13:00 & 14:00 - 17:00
Samstag 11:00 - 15:00

Goldankauf & Trauringauswahl auch
nach Vereinbarung · 02981 / 929 7242

LOKALES



Leserfoto von Gerhard Kobbeloer aus Hallenberg

Wanderveranstaltungen vom 6. bis 19. Februar

Freitag, 6. Februar

13 bis 15 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg
13 bis 16:30 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg
19 bis 21 Uhr - Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter-Führung, Winterberg
19 bis 21:30 Uhr - Abendliche Laternenwanderung mit Rodelspaß, Winterberg-Neuastenberg
20 bis 22 Uhr - Nachtwächter-Führung durch das historische Städtchen Hallenberg

Samstag, 7. Februar

13 bis 15 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg
14 bis 16:30 Uhr - Bobbahnführung - Führung durch die VELTINS-

EisArena, Winterberg

14 bis 15:30 Uhr - Altstadtführung durch Winterberg

Sonntag, 8. Februar

10 bis 12:30 Uhr - Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg

Donnerstag, 12. Februar

10 bis 12 Uhr - Geführte Winterwanderung, Winterberg

19 bis 20:30 Uhr - Winterliche Entdeckertour im Laternenschein, Winterberg

Freitag, 13. Februar

13 bis 15 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg

13 bis 16:30 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg

Mittelalter - Nachtwächter-Führung, Winterberg

19 bis 21:30 Uhr - Abendliche Laternenwanderung mit Rodelspaß, Winterberg-Neuastenberg

Samstag, 14. Februar

13 bis 15 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg

13 bis 16:30 Uhr - Bier-Erlebnis-Wanderung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg

14 bis 16:30 Uhr - Bobbahnführung - Führung durch die VELTINS-

EisArena, Winterberg

14 bis 15:30 Uhr - Altstadtführung durch Winterberg

Sonntag, 15. Februar

10 bis 12:30 Uhr - Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg

Montag, 16. Februar

10:30 bis 12:30 Uhr - Geführte Schneeschuhwanderung für Naturgenießer, Winterberg

Dienstag, 17. Februar

19 bis 21 Uhr - Geführte Schneeschuhwanderung im Mondschein, Winterberg

Donnerstag, 19. Februar

10 bis 12 Uhr - Geführte Winterwanderung, Winterberg

19 bis 20:30 Uhr - Winterliche Entdeckertour im Laternenschein, Winterberg

Infos, Anmeldung und Buchung bei der Tourist Information Winterberg, 02981 92500, info@winterberg.de oder direkt online buchen:
www.winterberg.de/aktivitaeten-wohlfuehlen/erlebnis-buchen/#

ANZEIGEN . DRUCK . WEB . FILM PROSPEKTVERTEILUNG . BANNER



Ihre DIGITAL-AUSGABE:
www.rundblick-hochsauerland.de



BANNER für den digitalen RUNDBLICK einfach bei mir schalten. Ich rücke Ihre Produkte und Dienstleistungen, die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens maßgeschneidert nach Ihren Wünschen ins richtige Licht. Rufen Sie mich an - ich freue mich auf das Gespräch mit Ihnen!

ZEITUNG

Lokaler geht's nicht.

DRUCK

Satz, Druck, Image.

WEB

24/7 online.

FILM

Perfekter Drehmoment.



Auch für Rundblick Medebach & Mitteilungsblatt Winterberg!



MEDIENBERATERIN

Birgit Lauber

MOBIL 0171 8859940

E-MAIL b.lauber@rautenberg.media





Den richtigen Job finden

So gelingt die Orientierung

Die Wahl des passenden Berufs ist eine der wichtigsten Entscheidungen im Leben. Vielen Menschen fällt es schwer, den passenden Job zu finden. Ob am Anfang der Karriere, nach dem Studium oder mitten im Berufsleben - die Suche nach dem idealen Arbeitsplatz ist oft mit Unsicherheit, Fragen und Zweifeln verbunden. Mit einer systematischen Herangehensweise und der richtigen Selbstreflexion kann jeder seinem beruflichen Ziel ein gutes Stück näherkommen. Zunächst ist es wichtig, sich intensiv mit den eigenen Interessen und Stärken auseinanderzusetzen. Wer sich fragt, was ihm wirklich Freude bereitet und in welchen Situationen er sich motiviert und leistungsfähig fühlt, schafft eine wichtige Grundlage für die berufliche Orientierung. Auch das Feedback von Freunden, Kollegen oder ehemaligen Lehrern kann dabei helfen, blinde Flecken zu erkennen und die eigenen Kompetenzen realistischer einzuschätzen.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Auseinandersetzung mit den persönlichen Werten und Vorstellungen vom Arbeitsleben. Manche Menschen legen großen Wert auf Sicherheit und ein struktu-

riertes Arbeitsumfeld, andere suchen eher kreative Freiheit, Flexibilität oder Sinnhaftigkeit in ihrer Tätigkeit. Auch Fragen nach dem gewünschten Arbeitsort, der Work-Life-Balance oder der Teamkultur spielen hier eine Rolle. Wer weiß, was ihm im Job wichtig ist, kann gezielter nach passenden Arbeitgebern und Tätigkeiten suchen. Neben der Selbstanalyse lohnt sich ein Blick auf den Arbeitsmarkt. Welche Berufe sind gefragt, welche Branchen entwickeln sich positiv, wo gibt es Zukunftsperspektiven? Informationsquellen wie Berufsportale, Karriereblogs, Messen oder Gespräche mit Fachleuten helfen, ein realistisches Bild von Tätigkeiten, Anforderungen und Entwicklungsmöglichkeiten zu bekommen. Praktika, Nebenjobs oder ehrenamtliches Engagement können zusätzlich praktische Einblicke geben und den Entscheidungsprozess unterstützen. Oft ist es auch hilfreich, sich professionelle Unterstützung zu holen. Berufsberatungen, Coaches oder Mentoren können neue Impulse geben, Potenziale aufzeigen und bei der Entscheidungsfindung helfen. Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen und keine vorschnellen Entschei-

dungen zu treffen. Der richtige Job ist selten das Ergebnis eines spontanen Impulses, sondern entsteht aus einem bewussten Prozess der Auseinandersetzung mit sich selbst und der Umwelt.

Für unseren Privathaushalt in Winterberg suchen wir Sie als zuverlässige*n

Hausmeister*in Garten- und Außenbereich auf Minijob-Basis aus Winterberg

Außenanlagen auf Topniveau

Pflege und Instandhaltung der Außenanlage | Je nach Jahreszeit: Winterdienst und Räumungsarbeiten, Laub- und Unkrautbeseitigung etc. | Gelegentlich andere kleine Hausmeistertätigkeiten

Rundum zuverlässig

Freude an der Arbeit im Freien | Auge fürs Detail, Einsatzbereitschaft und Pünktlichkeit

Außergewöhnliche Leistungen

Vergütung auf Minijob-Basis | Flexible Einteilung der Arbeitszeit | Langfristiger, sicherer Arbeitsplatz | Gartenkenntnisse / Erfahrungswerte bei der Gartenarbeit von Vorteil | Einarbeitung Schritt für Schritt | Dauerhafte, vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der Familie

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihrer Kurzbewerbung an haushaltwinterberg@gmx.de. Fragen beantworten wir Ihnen unter +49 172 2529500. Gerne lernen wir Sie kurzfristig persönlich kennen. Wir freuen uns auf Sie.

WIR SUCHEN DICH

für unsere Zeitung
Rundblick Hallenberg als

Reporter (m/w/d)

zum **nächstmöglichen Termin**
auf **Honorarbasis** als **freien Mitarbeiter**

DU HAST

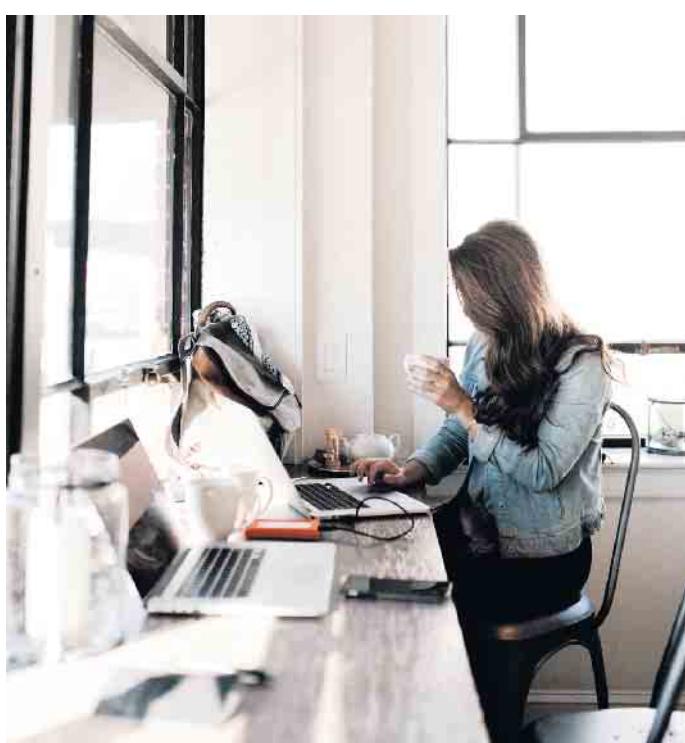
- Freude am Verfassen von Werbetexten und redaktionellen Berichten
- Interesse an lokalen Veranstaltungen, Kultur, Sport & Brauchtum
- Kenntnisse im Umgang mit Internet und PC
- eine Digitalkamera
- Ortskenntnisse

DU BIST

- aufgeschlossen, aktiv und zuverlässig
- sicher im Umgang mit der deutschen Sprache
- motorisiert

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an:
Denis Janzen | kariere@rautenberg.media
Stichwort: Reporter Rundblick Hallenberg (m/w/d)



**Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 20. Februar 2026
Annahmeschluss ist am:
12.02.2026 um 10 Uhr**

RAUTENBERG MEDIA Zeitungspapier –
PEFC & FSC:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
LIC no. NOR/011/002, supplied by Norske Skog

IMPRESSUM

RUNDBLICK HALLENBERG

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
HRA 3455 (Amtsgericht Siegburg)
USt-ID: DE214364185
Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
Tel. 02241 260-0
willkommen@rautenberg.media

Verantwortlich für den redaktionellen Teil,
gemäß § 18 Abs. 2 MStV:

Nathalie Lang und Corinna Hanf

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG 14-täglich

RUBRIKWEISE

INHALTLCHE VERANTWORTUNG

Politik (Mitteilungen der Parteien):

CDU Alexander Pöllmann

FDP Marius Glade

Die inhaltliche Verantwortung für die Beiträge in den oben genannten Rubriken liegt bei den jeweils benannten Personen bzw. Institutionen. Die Redaktion nimmt keine inhaltliche Prüfung dieser Beiträge vor.

Verteilung & rechtliche Hinweise

Kostenlose Haushaltsverteilung in Hallenberg. Keine Zuschlagsgarantie. Einzelheit: 5,00 € zzgl. Porto (Bestellung über die Herausgeberin). Geschätzte Warenzeichen sind meist nicht gesondert gekennzeichnet; fehlende Hinweise begründen kein Nutzungsrecht. Namenslich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder.

Pressematerial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden haften für Inhalte, Rechteklärung und vollständige Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media ein einfaches Nutzungsrcht zu Veröffentlichung in Print- und Onlinemedien eingeräumt – auch für Bildmaterial. Die Einreichenden garantieren die Rechteinhaberschaft und stellen Rautenberg Media von Ansprüchen Dritter frei. Bei versehentlichem Weglassen von Namens- oder Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende Ansprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und bearbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Birgit Lauber
Fon 02241 260-164
b.lauber@rautenberg.media

VERTEILUNG

Regio Presse Vertrieb GmbH
mail@regio-pressevertrieb.de
regio-pressevertrieb.de

VERKAUF Fon 02241 260-112
verkauf@rautenberg.media

REDAKTION Fon 02241 260-250 / -212
redaktion@rautenberg.media

INFORMATION
info@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
youtube.com/rautenbergmedia



ZEITUNG
rundblick-hallenberg.de/e-paper
rundblick-hochsauerland.de

SHOP
rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen. Lernen Sie uns als 360° Media-Partner auch bei DRUCK, WEB und FILM kennen.

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

RAUTENBERG
MEDIA

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN | ONLINE BESTELLEN

www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Frau Stefan kauft:

Pelze, Lederjacken, Schreib-, Nähmaschinen, Abendgarderobe, Porzellan, Zinn, Krüge, Trachten, Taschen, Uhren, Münzen, Schmuck, Zahngold, Silberbesteck, Bilder, Ölgemälde, Bernstein, Hirschgeweih, seriöse Kaufwicklung. Tel.: 0177/4278838, Mo-So, 9-20 Uhr.

Rund ums Haus

Sonstiges

Renovierarbeiten rund ums Haus
wie z.B. Fliesen legen, Malerarbeiten, Tapezieren, Badezimmer neuern, Zäune legen, Pflaster erneuern und Gartenarbeit. Tel.: 01578 71 517 34



Teufelstisch
heißt ein
markanter
**Fels in der
Südpfalz.**



Familien

ANZEIGENSHOP

GEBURT 12.1
43 x 90 mm
ab **52,00***

Für alles was wirklich zählt
shop.rautenberg.media

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO • pünktlich • zielgerichtet • lokal
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE **BESTELLEN**

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

RAUTENBERG MEDIA

rundblick
STADT HALLENBERG

DIGITAL-ZEITUNG:
www.rundblick-hallenberg.de
E-Paper:
rundblick-hallenberg.de/e-paper

MIT DEN ORTEN:
BRAUNSHAUSEN
HESBORN
UND LIESEN

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

**HALLO PRESSESPRECHER/INNEN
PRESSEBEAUFTRAGTE**

der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt
für das CMSystem von Rautenberg Media,
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>



Wir freuen uns auf Sie!

ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

Wertvolle Abschlepp- und Schutzbrieleistungen

Zusammenarbeit Partner-Automobilclubs und Kfz-Meisterbetrieb Schäfer

Die in Medebach-Küstelberg ansässige Kfz-Meisterwerkstatt Schäfer bietet seit über 50 Jahren Unfallreparaturen mit eigenen Rahmenrichtsystemen an, womit ursprünglich alles begann.

Zum Service zählen bis heute Reparaturen aller Art, der Reifendienst für PKW und Kleintransporter, Fahrzeugdiagnosen und das Abschleppen und Bergen mit 24-Stunden-Service Pannenhilfe rund um die Uhr. **Jeden Mittwoch und Freitag ist zudem eine Hauptuntersuchung (HU) und eine Abgasuntersuchung (AU) durch den DEKRA im Hause möglich.**

In Sachen Unfall- und Pannenhilfe setzt Inhaber Herbert Schäfer auf schnelle und effektive Hilfe.

Der Kfz-Meisterbetrieb Schäfer aus Küstelberg ist kompetenter Partner in Sachen Abschleppleistungen aller Art. Egal ob Auto, Quad, Motorrad oder E-Bike- das Team des Kfz-Meisterbetriebes transportiert jedes Fahrzeug sicher von der Unfallstelle in die Werkstatt. Das engmaschige Netz ausge-



Der Kfz-Meisterbetrieb Schäfer ist zum Abschleppen schnell zur Stelle

wählter Partnerunternehmen ist hierbei die Basis für schnellen und verlässlichen Service. So entwickelte sich auch bei

der Kfz-Meisterwerkstatt Schäfer nach und nach die Zusammenarbeit mit namhaften Automobilclubs. Dazu zählen der

ACE (Auto Club Europa), der AvD (Automobilclub Deutschland) und der ARCD (Auto- und Reiseclub Deutschland). [BL]

SCHÄFER Kfz-Meisterbetrieb



- Unfallinstandsetzung
- Abschleppdienst
- Kfz-Teile und -Zubehör

Winterberger Straße 12
59964 Medebach-Küstelberg
Telefon: 02981/1240
Mobil: 0171 4741318



► DEKRA mittwochs + freitags **HU und AU im Hause.**

ad AUTO DIENST

DIE MARKENWERKSTATT

Seit über 25 Jahre für Sie vor Ort!



Fair, kompetent, zuverlässig und nah.

Wir halten Sie mobil!



- Kfz-Reparaturen aller Marken
- Inspektion mit Mobilitätsgarantie laut Herstellervorgaben
- Räder und Reifen
- Unfallinstandsetzung
- HU / AU* täglich, außer montags
- Elektromobilität
- SB-Waschanlage
- Fahrrassenzensysteme

Nicht vergessen:
**TÜV am SA.,
den 07.02.2026!**

*Durch externen Dienstleister

DIE WERKSTATT KENNER
Empfehlungen vertrauen



Stefan KRONAUGE Industriestr. 2, Hallenberg
Telefon 02984 / 908310, www.kronauge.de

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



**110 POLIZEI
112 FEUERWEHR**



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 6. Februar

Rathaus-Apotheke

Stapenhorststraße 12, 35066 Frankenberg, 06451/72370

Samstag, 7. Februar

Kur-Apotheke

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Sonntag, 8. Februar

Marien-Apotheke

Oberstraße 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Montag, 9. Februar

Stadt-Apotheke

Merklinghauser Straße 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Dienstag, 10. Februar

Lachsbach-Apotheke

Bahnhofstraße 45, 57334 Bad Laasphe, 02752/9595

Mittwoch, 11. Februar

Franziskus-Apotheke

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Donnerstag, 12. Februar

Marien-Apotheke

Oberstraße 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Freitag, 13. Februar

Stadt-Apotheke

Merklinghauser Straße 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Samstag, 14. Februar

Kur-Apotheke

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Sonntag, 15. Februar

Franziskus-Apotheke

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Montag, 16. Februar

Marien-Apotheke

Oberstraße 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Dienstag, 17. Februar

Apotheke am Obermarkt

Obermarkt 22, 35066 Frankenberg, 06451/72370

Mittwoch, 18. Februar

Kur-Apotheke

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Donnerstag, 19. Februar

Hof-Apotheke

Poststraße 30, 57319 Bad Berleburg, 02751/928030

Freitag, 20. Februar

Kur-Apotheke

Poststraße 15, 57319 Bad Berleburg, 02751/92640

Samstag, 21. Februar

Stadt-Apotheke

Merklinghauser Straße 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Sonntag, 22. Februar

Kur-Apotheke

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Notdienste jeweils von 9 bis 9 Uhr am Folgetag

Angaben ohne Gewähr

Änderungen sind jederzeit möglich. Auch abrufbar über www.akwl.de/notdienstkalender.php

Rat und Hilfe

Notfalldienstpraxen

Der Notdienstbezirk für Hallenberg-Medebach-Winterberg und Schmallenberg-Eslohe.

Die zentrale Notdienstpraxis befindet sich für diesen Bezirk am MVZ Bad Fredeburg, Im Ohle 31, 57392 Schmallenberg.

Dienstzeiten sind

Montag, Dienstag, Donnerstag: 18 bis 22 Uhr

Mittwoch und Freitag: 13 bis 22 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag: 8 bis 22 Uhr

Zu diesen Zeiten ist die Praxis unter der Rufnummer 02974/9689616 erreichbar.

Kernsprechzeiten mit Anwesenheit eines Arztes sind:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 19 bis 20 Uhr

Mittwoch und Freitag 16 bis 17 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag 10 bis 12 Uhr und 16 bis 18 Uhr

An Sa./So. und Feiertagen ist für die Winterberger (Hallenberger und Medebacher) Patienten die Notfallpraxis am St. Franziskus Hospital dienstbereit. In der Franziskusstraße 2 ist die Praxis von 8 bis 22 Uhr unter 02981/8021000

erreichbar.

Kernsprechzeiten mit Anwesenheit eines Arztes sind 10 bis 12 Uhr und 16 bis 18 Uhr

Caritas-Konferenz St. Jakobus Winterberg Ansprech-Tel.-Nr.: 02981/6846 (Karin Sommer)

Praktische und finanzielle Hilfen für Menschen in Not, für Senioren und Kranke - Hausaufgabenbetreuung - Kleiderkammer im Edith-Stein-Haus - Vermittlung von Kinder- und Jugendfreizeiten - Seniorenerholungen - christl. Krankenhaushilfe im St.-Franziskus-Hospital

Caritas-Konferenz Siedlinghausen Tel.: 02983/8118

Praktische und finanzielle Hilfen für Menschen in Notsituationen, Besuchsdienste, Gesprächskreise für Pflegende und Alleinstehende, Behördenbegleitung, „Mobil(e)“ - Sprechstunde der Caritas jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 11 Uhr im katholischen Pfarrheim (außer im Dezember), Seniorenmesse jeden 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr in der Pfarrkirche, anschl. gemütliches Beisammensein im Pfarrheim

Caritas Konferenz Niedersfeld

Allgemeine Soziale Beratung und Migrationsberatung

Caritas Brilon

Büro für soziale Fragen mit Beratung, Unterstützung, Information und Vermittlung

Sprechzeiten: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat in der Zeit von 9 bis 11 Uhr

Adresse: Hauptstraße 30 in Winterberg

Kontakt:

Resi Kupitz

Telefon: 0176 12340255

E-Mail: t.kupitz@caritas-brilon.de

Simone Geck

Telefon: 0151 29202120

E-Mail: s.geck@caritas-brilon.de

Telefon: 02985/8717
Hilfe zur Selbsthilfe, Hilfe für Mitmenschen in Notsituationen, Besuchsdienste in Krankenhäusern und Seniorenheimen, Seniorenbearbeit, sozialer Warenkorb, Seniorenmessens, Angebote von Vorträgen wichtiger zeitgemäßer Themen für jedermann

Donum vitae Schwangerschaftskonfliktberatung

Tel.: 0291/9086960
winterberg@donumvitae.org

Öffnungszeiten:
dienstags 9 bis 11 Uhr
im DRK-Familienzentrum, Am Rad 16
Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Beratung und Begleitung während und nach der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr des Kindes, In-

formationen und Beratung zur Empfängnisverhütung, geschlechtsspezifische sexual-pädagogische Präventionsarbeit und Beratung

Hospizinitiative Hallenberg/Winterberg e.V.

0151 15669840

Es geht darum, Schwerkranke und deren Angehörige auf ihrem Weg zu begleiten, Trauerbegleitung

Sozialverband VdK Hochsauerlandkreis

Stiftsplatz 3 59872 Meschede Tel. 0291/902240 / 9022420

Pers. Sprechstunde: Do. 8 bis 11 und 14 bis 18 Uhr

Tel. von 9 - 12 Uhr - nicht am Donnerstag! -

In der **Stadt Winterberg** jeden 3. Dienstag im Monat von 14.30 bis 15.30 Uhr

Haus Nordhang Am Hagenblech 53 Der Sozialverband VdK steht allen Menschen offen und vertritt die Interessen von allen Sozialversicherten, von Menschen mit

Behinderungen, chronisch Kran-ken, Rentnerinnen und Rentnern, Patientinnen und Patienten ge-genüber der Politik und bei den Sozialgerichten.

Notdienste

Haus- und fachärztlicher Notdienst

Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist zu erreichen unter

Tel. 116 117

Zahnärztlicher Notdienst

Der notdiensthabende Zahnarzt ist zu erfragen unter

Tel. 01805 986700

Apothekennotdienst

Die notdiensthabende Apotheke ist zu erfragen unter:

Festnetz: Info-Nummer

(0800) 00 22 833 (kostenlos)

Mobiltelefon: Rufnummer

22 8 33 (69 ct/min)

Internet:

www.akwl.de/notdienst

Auf die Viren vorbereitet

Apotheker geben Tipps für die Wintermonate

Dieser Winter hat es schon jetzt in Sachen Viren in sich: Husten hier, Schnießen da - gerne auch mit begleitendem Fieber. Die Infekt-Saison ist in vollem Gange und auch mit Blick auf die noch kommenden Wintermonate bereiten sich die Apothekerinnen und Apotheker im Hochsauerlandkreis auf eine Zeit mit häufig auftretenden Atemwegserkrankungen vor. „In diesem Winter ist vermehrt mit Infekten, insbesondere auch bei Kindern zu rechnen“, sagt Jasmin Ennulath. Die Apothekerin ist Inhaberin der Franziskus Apotheke in Winterberg und fasst zusammen, was wichtig ist, um so gut wie möglich durch diese Zeit zu kommen.

Wenn die Viren die Oberhand gewinnen, gilt: Erstmal abklären, ob es sich um Erkältung, Grippe oder eine Corona-Infektion handelt. „Einen Corona-Schnelltest empfiehle ich jeder Person mit den typischen Symptomen, es gibt auch einen Kombi-Schnelltest der Influenza/RSV & Corona testet“, sagt Ennulath. Und auch bei einer Grippe oder einer starken Erkältung ist das Wichtigste: Dem Körper Ruhe gönnen. „Wenn die Beschwerden nicht besser werden oder sogar verstärkt auftreten, ist eine ärztli-

che Abklärung unumgänglich“, so Ennulath.

Erkältungspräparate können die Symptome lindern. Dazu zählen zum Beispiel Schleimlöser, Nasenspray oder auch Hustenstillier. „Diese Mittel aber bitte erst nach einer Beratung durch Apothekerin oder Apotheker einnehmen“, betont Ennulath, denn: Nicht jeder Wirkstoff passt zu jeder Person. Das pharmazeutische Personal in den Apotheken ist dazu da, die für jeden richtigen Präparate zu finden.

Apothekerin Ennulath hat an Eltern zwei Bitten: „Neben einem Corona-Selbsttest ist es sicher sinnvoll, eine Flasche Fiebersaft in der Hausapotheke zu haben, aber bitte hamstern Sie keine Arzneimittel.“ Und, falls noch angebrochene Medikamente zu Hause da sind, „wirklich immer kritisch prüfen, ob diese noch verwendbar sind und im Zweifel bei der Apotheke nachfragen.“ Damit alle in der Familie wissen, wie lange ein Präparat schon im Anbruch ist, empfiehlt die Apothekerin, bei Öffnung das Datum auf der Verpackung zu vermerken. „Das ist bei allen Medikamenten ratsam, auch bei medizinischen Salben.“



PFLEGE & VERSORGUNG

Mit Mineralwasser zur gesunden Trinkroutine



Birgitta Tummel empfiehlt, den Flüssigkeitsbedarf des Körpers mit Mineralwasser sicherzustellen. Foto: Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)/akz-o

Gesundes Trinkverhalten spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Nicht nur die Menge, sondern auch die Regelmäßigkeit der Flüssigkeitszufuhr sind entscheidend, um den Körper optimal zu versorgen. Die



Es ist sinnvoll, eine individuelle Trinkroutine zu entwickeln. Foto: pexels.com/Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)/akz-o

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt rund 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag - doch der individuelle Bedarf kann stark variieren.

„Sport oder hohe Temperaturen erhöhen die nötige Trinkmenge“, weiß Diplom-Oecotrophologin Birgitta

Tummel. Wasser reguliert die Körpertemperatur, transportiert Nährstoffe und unterstützt den Kreislauf. Über den Schweiß verliert der Körper aber auch wichtige Mineralstoffe. Dieser Verlust muss ausgeglichen werden, besonders bei Hitze oder körperlicher Anstrengung. Auch der Büroalltag kann den Flüssigkeitsbedarf erhöhen, obwohl die körperliche Anstrengung in der Regel nicht hoch ist. Klimaanlagen sorgen für trockene Luft. Wer lange in klimatisierten Räumen arbeitet, sollte bewusst mehr trinken.

Besonders achtsam sollten die ältere Generation sein: Mit dem Alter lässt das Durstempfinden nach, weshalb viele Ältere zu wenig trinken. Das kann die Gedächtnisleistung verschlechtern und Kreislaufstörungen verursachen.

Bereits geringe Defizite in der Flüssigkeitsaufnahme können sich negativ auf Konzentration, Kreislauf und Stoffwechsel auswirken. Deshalb ist es sinnvoll, eine Trinkroutine zu entwickeln, die zum persönlichen Lebensstil passt. Ein Glas Mineralwas-

ser vor und nach jeder Mahlzeit lässt sich zum Beispiel gut in den Alltag einbauen. Mineralwasser versorgt den Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern kann auch einen wichtigen Beitrag zur Deckung des Tagesbedarfs an verschiedenen Mineralstoffen, wie Kalzium und Magnesium, leisten.

Für die meisten Menschen wichtiger als die genaue Zusammensetzung an Mineralstoffen ist, dass das Mineralwasser schmeckt und für einen persönlich angenehm zu trinken ist. Nur so behält man die Trinkmenge auch bei. Es lohnt sich daher, verschiedene Sorten zu probieren.

Drei Tipps für eine gesunde Trinkroutine

- Durstgefühl ernst nehmen: Trinken sollte nicht aufgeschoben werden.
- Trinkmenge kontrollieren: Ein Trintagebuch hilft, die Flüssigkeitsmenge sicherzustellen.
- Routinen schaffen: Ein Glas Mineralwasser am Morgen und eine Flasche in Sichtweite helfen. (akz-o)

Wir suchen DICH!

- Examinierte Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Pflegehelfer mit Ausbildung (m/w/d)
- Auszubildende zum/zur Pflegefachassistent/-assistentin
- Mitarbeiter Hauswirtschaft (m/w/d)

Wir bieten Dir:

- Willkommensbonus bis zu 1000 €
- Anstellung in Vollzeit / Teilzeit
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriebl. Altersvorsorge
- Individuelle Arbeitszeiten

**BEWIRB
DICH
JETZT!**

Bewerbung & Kontakt:
Alten- und Pflegeheim
Haus Waldesruh GmbH
Sebastian Leber
59955 Winterberg
info@hauswaldesruh.de

**haus
waldesruh**



Vorsorgevollmacht regeln



Wer rechtzeitig vorsorgt, erleichtert seinen Angehörigen später viele Entscheidungen. Eine Vorsorgevollmacht ist ein wichtiges Instrument, um festzulegen, wer im Ernstfall handeln darf, wenn man selbst nicht mehr entscheidungsfähig ist.

Was die Vollmacht bedeutet

Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmt man, dass eine oder mehrere Vertrauenspersonen stellvertretend für einen selbst handeln dürfen.

Das kann etwa bei Krankheit, Unfall oder altersbedingter Einschränkung wichtig werden. Ohne Vollmacht müsste ein Gericht eine rechtliche Betreuung anordnen, was Zeit kostet und nicht immer im Sinne der Betroffenen ist.

Umfang und Gestaltung

Die Vollmacht kann sich auf einzelne Bereiche beschränken oder sehr umfassend erteilt werden.

Sie kann medizinische Entscheidungen, finanzielle Angelegenheiten oder auch Fragen rund um das Wohnen betreffen. Wichtig ist, die beauftragte Person sorgfältig auszuwählen und klar zu formulieren, welche Aufgaben sie übernehmen darf.

Eine notarielle Beglaubigung ist nicht zwingend vorgeschrieben, sie kann aber für Klarheit sor-

gen und wird insbesondere bei Immobiliengeschäften oder Bankgeschäften verlangt.

Vorlagen, um eine Vollmacht zu verfassen, findet man unter anderem auf der Webseite des

Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz.

Aufbewahrung und Hinweise

Das Original der Vollmacht sollte an einem sicheren, aber zugänglichen Ort aufbewahrt werden.

Empfehlenswert ist, dass die bevollmächtigte Person weiß, wo sich das Dokument befindet.

Zudem kann die Vollmacht im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registriert werden.

Dort können Gerichte im Bedarfsfall schnell nachsehen, ob eine Vollmacht vorliegt.

Rechtzeitig handeln

Viele Menschen schieben das Thema auf, doch gerade in gesunden Zeiten lässt sich in Ruhe festlegen, wem man vertraut. Eine Vorsorgevollmacht gibt Sicherheit für die eigene Zukunft und entlastet Angehörige in schwierigen Situationen.



**ST. FRANZISKUS-HOSPITAL
WINTERBERG**



Ganzheitliche Medizin - Für Sie vor Ort

Chirurgie

Unfallchirurgie
Viszeralchirurgie

Innere Medizin

Gastroenterologie
Kardiologie

Anästhesiologie

Intensivmedizin

Zentrale Notaufnahme

Pflegekolleg Winterberg

Geriatrie

Neurologie

Neurogeriatrie - NEU

www.gesundheitszentrum-winterberg.de

Wussten Sie eigentlich schon etwas über...

... Bürokratieabbau im Pflegebereich?

Teil 1

Die Kassen sind leer. Krankenkassen erhöhen ihre Beiträge. Doch machen wir uns nichts vor, weitere Sparmaßnahmen innerhalb der Leistungen werden noch auf uns zukommen. Ich möchte an dieser Stelle nicht spekulieren, das wäre unseriös und nicht sehr verantwortungsbewusst! Nicht nur in letzter Zeit habe ich politische Statements und das, was zwischen den Zeilen steht, sehr intensiv beobachtet und für mich analysiert. Jeder von Ihnen wird auch schon seine Erfahrungen gemacht haben, was „den Gürtel enger schnallen in Medizin und Pflege“ individuell bedeutet. Auch Bürokratieaufwand ist dabei ein Punkt. Das bei leeren Kassen gespart werden muss, leuchtet wohl jedem Menschen ein. Wenn ich nur noch 10 € in meiner Geldbörse habe, kann ich nicht 20 € ausgeben. Die Frage ist nur, an welcher Stelle wäre es sinnhaft und akzeptabel ein paar Cent (?) einzusparen? Auch der Pflegebereich ächzt aufgrund ausufernder Kosten. Beispielsweise nimmt dabei der Punkt Bürokratie einen nicht ganz unwesentlichen „Finanzpunkt“ ein. Vor ca. 10 Jahren wurde das Strukturmodell (Bürokratieabbau in der Pflege), noch damals durch mich, in unserem Pflegedienst implementiert. „Dem Himmel sei Dank“, dachte ich damals. Ich konnte Einiges

an Formularen dahin tun, wo sie auch meiner Meinung hingehörten, in die Papiertonne. Wie sehen aber heute die damals ausgedünnten Mappen unserer Patienten aus? Obwohl ich nichts aus der Papiertonne zurück „geangelt“ habe, haben sich die Dokumentationsmappen unserer Patienten mittlerweile wieder sehr gut gefüllt. Verpflichtende, bestehende Expertenstandards (Sturz, Dekubitus, Harn- und Stuhl Kontinenzförderung, Demenz, u.a.m) werden von einem Fachgremium überarbeitet und neue entstehen (z.B. Hautintegration, Mundgesundheit, u.s.w). Stets verbunden mit Arbeit an bestehenden oder Einführung neuer Formulare. Bezüglich der Risiken der Patienten sorgen Assessmentbögen (Untersuchungsbögen zu Risiken) und Beratungsformulare u.a. dafür, dass unsere Pflegefachkräfte sich nicht nur intensiv und persönlich mit ihren Patienten vor Ort beschäftigen können, sondern Einiges an Arbeitszeit für diese geforderte, ausführliche Dokumentationsarbeit aufwenden müssen. TIME IS MONEY! Sie glauben gar nicht, wie viel Zeit (und Formulare) diese Dokumentationsarbeit real bei einer Pflegefachkraft oder Pflegedienstleitung in Anspruch nimmt. Das sind de facto Zeiten, die dem Patienten verloren gehen und dem Pflegedienst bares Geld kosten. Ist doch logisch, in der Ar-

beitszeit, in der ich die bürokratischen Arbeiten zu leisten habe, nicht vor Ort pflegen zu können. Während die Pflegemaßnahmen die Personalkosten refinanzieren, passiert das in der Bürokratie nur im geringsten Maße. Folglich steht der Dokumentationsaufwand noch in gesunder Relation zur tatsächlichen Pflege? Ist dieses Ausufern an Dokumentationsauflagen noch sinnvoll? Wo findet hier noch Dokumentationsabbau statt? Ist es nicht eher ein schlechender Dokumentationsaufbau? Muss nicht, auch gerade in Zeiten von Sparzwängen, das Hauptaugenmerk auf der Patientenversorgung und Betreuung liegen? Wir haben bei unseren Patienten **Beratungspflicht**, richtig! Die ausufernden **Inhalte und das Procedere** sind für mich allerdings fragwürdig. Unverzüglich bei jeder Neuaufnahme werden u.a. alle Risiken des jeweiligen Patienten erfasst, danach zu allen Risiken Untersuchungsbögen (teils mehrere Seiten an Formularen) erstellt, daraufhin folgt die umfängliche Beratung ALLER bestehenden Risiken. Schriftlich! Was nicht schriftlich fixiert ist, gilt als nicht gemacht. Jetzt werden Sie sicherlich denken: Oh wie toll, so ausführlich kommt es sicherlich jedem Patienten zugute! Wenn Sie das jetzt denken, werde ich Sie in meinem nächsten Bericht einer Illusion berauben. Ich werde Ihnen



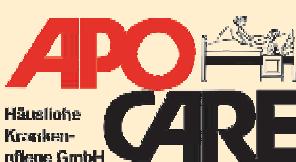
meine Kritikpunkte bezüglich der Sinnhaftigkeit mitteilen. „Meckern kann ja jeder!“ Natürlich werde ich Ihnen meinen Weg zum Abbau der für mich unnötigen Dokumentation erläutern. Bürokratische Auflagen sind NICHT in „Stein gemeißelt“. Momentan gilt noch vielerorts die These: Anforderungen an die Dokumentation ist wichtig, dahingehend wird geprüft und im Internet benutzt. Basta! Meiner Ansicht nach ist das nicht ganz richtig. Der Weg zum Bürokratieabbau muss dringend beschritten werden!

Alle sagten immer das geht nicht, dann kam jemand, der das nicht wusste, und hat es einfach gemacht! Unbekannter Verfasser
In diesem Sinne,
herzlichst
Petra Meyer



Besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.apocare.info

Mobile Pflege und Hilfe zuhause



„Liebvolle Zuneigung hat mehr Macht über die Krankheit als jede Medizin!“

Nuhnetalstraße 96
59955 Winterberg
Telefon 02981 - 1440
E-Mail apocare@t-online.de

Ihr qualifiziertes Pflegeteam für

- Winterberg
- Medebach
- Hallenberg

„Mit Spaß am Leben teilnehmen!“



„Tagsüber bestens versorgt... und abends zurückkehren in das eigene Zuhause.“
Das bedeutet Tagespflege!

Hardtstraße 8
59955 Winterberg
Telefon 02981 - 8207145
E-Mail apocare@t-online.de

**Zusatzangebot
Ihrer
Pflegekasse!**