



DIGITAL-ZEITUNG:  
www.rundblick-hochsauerland.de

# rundblick

## HANSE STADT MEDEBACH

E-Paper:  
rundblick-medebach.de/e-paper

7. Jahrgang

Freitag, den 03. April 2026

Nummer 7 / Woche 14

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

## Matthias Schröder übernimmt Vorsitz im StadtSportVerband Medebach e.V.



(v.l.) BM Frank Linnekugel, Willi Frese, Mathias Schröder, Rudi Wasmuth, Herbert Padberg

Der StadtSportVerband Medebach e.V. hat einen neuen Vorsitzenden: Matthias Schröder hat offiziell die Nachfolge von Willi Frese angetreten. Mit der Amtsübergabe endet eine langjährige und prägende Zeit unter der Leitung von Frese, der den Verband mit großem Engagement und viel Herzblut geführt hat.

*Lesen Seite weiter auf Seite 3*

## FRANK BEULEN

Heizöl · Diesel · Pellets

MEDEBACH

Tel. 02982-41254

HALLENBERG

Tel. 02984-610





11.09. - 12.09.2026

Preis p.P. ab 248,- €\*

### 2 Tage WEINERLEBNIS AN DER NAHE & MAINZ ENTDECKEN

1 Ü/F im H2 Hotel Mainz, erlebt einen Nachmittag Weinerlebnis im Weinhaus Lüttger mit anschließendem kaltem Buffet und einer Vielfalt des leckeren Naheweins, Führung und Freizeit in Mainz.

*\*Schnellbucheypreis p.P. im DZ*

14.07.-17.07.2026

Preis p. P. ab 568,- €\*

### 4 Tage ZAUBER DES SPREEWALDS UND BERLINS GRÜNE SEITE

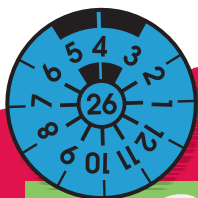
3 Ü/F im NYX by Leonardo Hotel in Köpenick, 1 x Abendessen, Tagesausflug Spreewald inkl. Kahnfahrt, Reiseleitung und Mittagessen, Stippvisite Berlin, Rundgang Köpenick & bezaubernde Schifffahrt rund um die Müggelberge, Reiseleitung Potsdam & Park Sanssouci

*\*Schnellbucheypreis p.P. im DZ*

## SÄLZER REISEN

**Busreisen  
mit VerwöhnService!**

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



## Plakette fällig?

... auch bei uns wird die Hauptuntersuchung durchgeführt\*

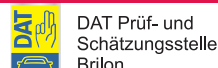
## Schnurbus KFZ-Service



Vopeliusstraße 18 · 59964 Medebach · Tel. 02982 3083

Hauptuntersuchung: freitags 14.30 - 17.00 Uhr

\*Abnahme erfolgt durch einen amtlich anerkannten Prüflingenieur der GTÜ.



# Heizungstausch nicht aufschieben

## Wann wird die kommunale Wärmeplanung umgesetzt?

Bundesweit machen sich derzeit viele Städte und Gemeinden dazu Gedanken, wie die zukünftige Wärmeversorgung vor Ort klimafreundlich gestaltet werden kann. Ziel der kommunalen Wärmeplanung ist es, fossile Energieträger schrittweise zu ersetzen und abzuschätzen, wo dazu Fernwärme- und/oder Wasserstoffnetze entstehen sollten. Dieser Prozess kann sehr langwierig sein: Bis konkrete Projekte umgesetzt sind, können Jahre bis Jahrzehnte vergehen. Viele Eigentümerinnen und Eigentümer stellen sich die Frage, ob sie mit dem Heizungstausch lieber warten sollen. Aus Expertensicht ist das nicht nötig - im Gegenteil. Denn auch wenn ein Wärmenetz geplant ist, besteht keine Verpflichtung, mit dem Heizungstausch zu warten. Und: Wer sein Haus bereits mit einer klimafreundlichen Heizungsanlage ausgestattet hat, erfüllt die gesetzlichen Anforderungen und profitiert von Planungssicherheit. Das gilt u.a. für moderne Pelletheizungen: Sie sind gesetzlich als klimafreundlich anerkannt, werden gefördert und lassen sich



Montage des Pelletkessels. Foto: depi

nahtlos in bestehende Heizsysteme integrieren. Wer beispielsweise eine alte Öl- oder Gasheizung im selbstgenutzten Wohneigentum ersetzt, kann staatliche Zuschüsse von bis zu 70 Prozent der Investitionskosten erhalten - zusätzlich gibt es einen Bonus für besonders saubere Technik. „Die kommunalen Wärmepläne sind eine wichtige Orientierung - nicht mehr und nicht weniger. Sie ersetzen nicht die individuelle Ent-

scheidung“, sagt Martin Bentele vom Deutschen Pelletinstitut (DEPI). „Wer heute in eine moderne Pelletheizung investiert, handelt bereits heute und nutzt die aktuellen Fördermittel. Und falls irgendwann ein Wärmenetz kommt, wird niemand zur Demontage seines klimaschonenden Pelletsystems gezwungen.“ Erneuerbare Heizsysteme, die nach den Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes eingebaut wurden, genie-

ßen Bestandsschutz. Das bedeutet: Auch wenn in einigen Jahren ein Fernwärmeanschluss möglich wäre, kann die eigene Pelletheizung weiter betrieben werden. Wer also nicht warten möchte, sondern jetzt handelt, trifft eine nachhaltige und wirtschaftlich gut kalkulierbare Entscheidung.

Quelle:  
Deutsches Pelletinstitut GmbH

ZUKUNFTSSICHERE

WÄRMEPUMPEN

SICHERN SIE SICH NOCH

DIE HÖCHSTE FÖRDERUNG

ALLER ZEITEN !

KfW-Finanzierung z.B.: Laufzeit 10 Jahre ▪ eff. Jahreszins 0,67%

▪ Kreditantrag über Ihre Hausbank ▪ erforderliche Projektbeschreibung durch uns!

BESUCHEN SIE UNSERE  
AUSSTELLUNG   
WIR BERATEN SIE GERNE!

  
TECHNISCHE GEBÄUDEAUSRÜSTUNG



BIS ZU  
**70%**  
FÖRDERUNG

SERVICE ZU DEN FÖRDERPROGRAMMEN: WIR MACHEN DAS FÜR SIE - VON A bis Z !

59955 Winterberg ▪ Lamfert II ▪ Tel 02981-92520 ▪ [www.santherm.com](http://www.santherm.com)

*Erfahrung aus über 1.000 gebauten Heizungsanlagen!*

\* über Ihre Hausbank, erforderliche Projektbeschreibung durch uns.

## Fortsetzung der Titelseite

In der Frühjahrsversammlung im Sportheim Medebach wurde Matthias Schröder von den Vertreterinnen und Vertretern der Vereine zum neuen Vorsitzenden gewählt. Er nahm die Wahl dankbar an und würdigte im Anschluss die Verdienste seines Vorgängers.

„Willi Frese hat den StadtSport-Verband maßgeblich geprägt und viele wichtige Impulse für den Sport in Medebach gesetzt“, betonte Schröder. „Ich freue mich darauf, gemeinsam mit den Vereinen und dem Vorstand an diese erfolgreiche Arbeit anzuknüpfen.“ Willi Frese hatte bereits zuvor angekündigt, nicht erneut für das Amt zu kandidieren. In der Versammlung wurde sein langjähriges Engagement besonders hervorgehoben - unter anderem sein Einsatz für den HMW-Cup sowie die kontinuierliche Weiterentwicklung des Verbandes. Als Zeichen der Anerkennung wurde ihm ein Präsent überreicht.

Auch Bürgermeister Frank Linne-

kugel richtete in der Versammlung ein Grußwort an die Anwesenden. Er dankte Willi Frese für dessen langjährige Arbeit und unterstrich die große Bedeutung des Ehrenamts für das gesellschaftliche Leben in Medebach.

Neben den Vorstandswahlen standen zahlreiche weitere Themen auf der Tagesordnung: So wurde Herbert Padberg erneut als Kassierer bestätigt, nachdem ihm eine ordnungsgemäße und transparente Kassenführung bescheinigt wurde. Zudem wurde ein Zuschuss in Höhe von 500 Euro für den SV Oberschledorn beschlossen, der Investitionen in seine Sportanlagen plant.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Planung kommender Veranstaltungen. Der Sportlerempfang 2026 soll am 20. November erneut im Rathaus stattfinden. Auch der HMW-Cup bleibt ein wichtiges Thema: Eine endgültige Terminierung steht noch aus. Der SV Oberschledorn/Grafschaft hat je-

doch bereits seine Bereitschaft signalisiert, die Ausrichtung des Turniers zu übernehmen.

Auch organisatorische Themen wurden besprochen: Der Hallennutzungsplan für den Sommer 2026 trat am 1. April in Kraft und Änderungen sollen weiterhin zentral über den StadtSportVerband abgestimmt werden. Zudem plant der Verband eine Anpassung seines Logos im Zuge der Eintragung als eingetragener Verein.

Mit Matthias Schröder übernimmt nun ein engagierter Nachfolger den Vorsitz. Er kündigte an, die Zusam-

menarbeit der Vereine weiter zu stärken, Fördermöglichkeiten aktiv zu begleiten und neue Impulse - insbesondere in der Nachwuchsarbeit und im Ehrenamt - zu setzen.

Der StadtSportVerband Medebach blickt damit optimistisch in die Zukunft. Vorstand und Vereine sind sich einig: Mit Matthias Schröder an der Spitze wird die erfolgreiche Arbeit fortgeführt und gleichzeitig Raum für neue Ideen geschaffen.

Mit dem Wechsel an der Spitze bleibt eines klar: Der Sport hat in Medebach weiterhin eine starke Stimme.

## Wenn die Technik zur Hürde wird



Digitale Angebote gehören für viele Menschen zum Alltag. Wer älter ist, erlebt die Entwicklung jedoch oft anders. Anwendungen, die für Jüngere selbstverständlich erscheinen, können für Seniorinnen und Senioren neue Hindernisse mit sich bringen. Ob bei alltäglichen Besorgungen oder beim Kontakt mit Behörden: Nicht alles ist so intuitiv, wie es sein sollte. Gleichzeitig eröffnet die Digitalisierung neue Chancen, die den Alltag erleichtern können.

### Wo der Alltag schwierig wird

Viele Dienstleistungen verlagern sich ins Internet. Termine bei Ämtern müssen online gebucht wer-

den, Formulare stehen nur noch digital bereit. Wer keinen sicheren Umgang mit Smartphones oder Tablets hat, fühlt sich schnell überfordert. Auch beim Bezahlen zeigt sich die Entwicklung: Immer mehr Geschäfte setzen auf mobile Lösungen. Für Menschen, die lieber mit Bargeld zahlen oder sich an neue Abläufe erst gewöhnen müssen, entsteht zusätzlicher Druck. Auch private Anwendungen stellen Herausforderungen dar. Apps für Banking, Gesundheit oder Kommunikation sind häufig komplex aufgebaut. Kleine Symbole oder unklare Menüs erschweren den Zugang. Für

ältere Menschen bedeutet das oft Unsicherheit und das Gefühl, von wichtigen Diensten ausgeschlossen zu sein.

### Chancen und Unterstützung

Trotz aller Hürden bietet die digitale Welt viele Vorteile. Kommunikation mit Familie und Freunden gelingt einfacher. Fotos, Nachrichten oder Videotelefonate verbinden über Entfernungen hinweg. Digitale Gesundheitsangebote erleichtern den Überblick über Termine oder Medikamente. Einkaufsmöglichkeiten sind oft nur einen Klick entfernt und können den Alltag spürbar entlasten.

Damit diese Chancen genutzt werden können, spielt Unterstützung eine zentrale Rolle. Viele Städte und Gemeinden bieten Kurse an, in denen Grundlagen erklärt und Geräte

gemeinsam ausprobiert werden. Auch Bibliotheken, Volkshochschulen und ehrenamtliche Initiativen unterstützen beim Einstieg. Angehörige können ebenfalls helfen, indem sie Anwendungen gemeinsam einrichten und geduldig begleiten. Schritt für Schritt wächst dadurch die Sicherheit im Umgang mit der neuen Technik. Digitale Angebote stehen heute an vielen Stellen im Mittelpunkt des täglichen Lebens. Sie bringen Herausforderungen mit sich, bieten aber ebenso neue Möglichkeiten. Mit verständlicher Anleitung und passenden Hilfsangeboten gelingt älteren Menschen der Zugang leichter. So kann die Digitalisierung zu einer Bereicherung werden, die mehr Teilhabe ermöglicht und den Alltag erleichtert.

**Haben Sie Fragen zur Verteilung dieser Zeitung?**

Nutzen Sie bitte unseren Online-Service auf [www.regio-pressevertrieb.de](http://www.regio-pressevertrieb.de)

DANKE, dass Sie uns lesen.  
Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

**REGIO** pünktlich • zielgerichtet • lokal  
PRESSE VERTRIEB GmbH  
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

## Vereinsmeister im Kleinkaliber-Schießen

Schützenbruderschaft Medebach ermittelt neuen Vereinsmeister



Siegerehrung Vereinsmeisterschaft 2026. Foto: Michael Ricken

konnte sich Florian Scheuermann den Titel mit 86 Ringen sichern und löste dadurch den letztjährigen Sieger Lukas Klüppel mit 83 Ringen ab; den dritten Platz belegte Andreas Schreiber (83); bei Punktgleichheit entscheidet, wer häufiger die Höchstpunktzahl 10 geschossen hat. Liegt hier ebenfalls ein Patt vor, entscheidet die zweitbeste geschossene Serie.

In der Gruppe B gewann Friedrich Becker mit 81 Ringen vor Børge Huneck (81 Ringe) und Thomas Julian mit 79 Ringen. Insgesamt war das Niveau beim Wettbewerb sehr hoch; über 30 Schützen hatten eine Punktzahl von 70 und mehr erzielt. Zum Tagessieger wurden Florian Scheuermann (2. Tag) und Lukas Klüppel (1. Tag) gekürt. Wer als Vereinsmitglied für das nächste Kleinkaliber-Schießen trainieren möchte, ist herzlich eingeladen: jeden Donnerstag trifft sich die Schießgruppe ab 20 Uhr im Schießstand an der Schützenhalle in Medebach. Bereits 16-jährige Vereinsmitglieder können mit Zustimmung der Eltern teilnehmen; auch Gastschützen und Frauen sind herzlich willkommen. Zudem können auch Vereine oder Cliquen den Schießstand buchen; eine Schießaufsicht wird dann von der Schützenbruderschaft gestellt.

Bereits zum 50. Mal richtete die St. Sebastianus Schützenbruderschaft Medebach e. V. am 8. und 22. März im Schießstand der Schützenhalle ihr traditionelles Kleinkaliber-Schießen aus, um ihren neuen Vereinsmeister zu bestimmen. Insgesamt beteiligten sich knapp 50 Schützenmitglieder. Damit war die Beteiligung an dem vereinsinternen Wettkampf leider erstmals etwas rückläufig.

Bei dem Kleinkaliber-Schießen wird auf drei Wertungsscheiben mit je drei Schuss geschossen, wobei die 15 besten Schützen aus dem letzten Wettbewerb in der Gruppe A antreten und die restlichen Teilnehmer des Schießens den besten Schützen der Gruppe B ausschießen. Bei der Vereinsmeisterschaft

Online lesen: [rundblick-medebach.de/e-paper](http://rundblick-medebach.de/e-paper)

# rundblick

HANSE STADT MEDEBACH

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

## HALLO PRESSEPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

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

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

<https://redaktion.rautenberg.media>

**Wir freuen uns auf Sie!**

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

## ANZEIGEN . DRUCK . WEB . FILM PROSPEKTVERTEILUNG . BANNER

Ihre **DIGITAL-AUSGABE:**  
[www.rundblick-hochsauerland.de](http://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 ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

Lokaler geht's nicht. Satz. Druck. Image. 24/7 online. Perfekter Drehmoment.

DIGITAL-ZEITUNG: [www.rundblick-hochsauerland.de](http://www.rundblick-hochsauerland.de)

# rundblick

HANSE STADT MEDEBACH

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Auch für Rundblick Hallenberg & Mitteilungsblatt Winterberg!

**MEDIENBERATERIN**  
Birgit Lauber

**MOBIL** 0171 8859940  
**E-MAIL** [b.lauber@rautenberg.media](mailto:b.lauber@rautenberg.media)



Leserfoto von Heinz Kling. Archivfoto aus Februar 2023

## Hoch lebe das Ehrenamt

### Mitgliederversammlung des Heimat- und Verkehrsvereins

Düdinghausen. Auf der jüngsten Mitgliederversammlung des Heimat- und Verkehrsvereins konnte Vorsitzender Horst Frese wiederum 3 Neumitglieder begrüßen. Ein Bildervortrag vermittelte eine Rückschau auf das Jahr 2025.

#### Hoher ehrenamtlicher Einsatz in Museum PastorenScheune und in freier Landschaft

Höhepunkte im Kulturspeicher mit seinen bunten Ausstellungstafeln zur Dorfgeschichte waren drei voll besetzte Geschichtscafés zum Thema „Das 3. Reich im Dorf“ (Referent Horst Frese). Das Museum mit Museumscafé war jeden Donnerstag von April bis Oktober geöffnet - mit Drechselvorführungen durch Bernd Eickhoff, Museumsführungen durch Karen Hertzog-Frese und Spinnvorführungen mit Annegret Eickhoff. An den 1. und 3. Sonntagen gab es duftende Waffeln durch das Bewirtschaftungsteam unter Leitung von Ulla Winterberg und gern wahrgenommene kulturelle Angebote wie Lieder, Gedichte, Geschichten. Die technische Infrastruktur des Museums konnte durch Internet und eine Mikroanlage ver-

bessert werden. Der Besuch einer Schulklasse der Grafschaftsschule, die Challenge-Aktion zum Pflanzen eines Baumes im Museumsgarten, eine Rettungsübung der Feuerwehren, das Adventscafé und eine Fackelwanderung mit Einkehr runden das Museums-Jahr ab.

In der Landschaft vermittelten die Geoparkführer Andy Geck und Horst Frese ehrenamtlich durch Geo-Führungen die Erdgeschichte. Um die 40 Kilometer Wanderwege wurden gepflegt und die Markierungen sowie Bänke kontrolliert. Im Mai konnte der Seelenortrundgang eingeweiht werden.

Die Versammlung verabschiedete die langjährige Kassiererin Annegret Eickhoff mit großem Dank. Als Nachfolgerin wurde Isabella Aßmuth gewählt. Unter der Koordination von Sara Frese konnte der Spielplatz durch engagierten Einsatz der Elterngruppe in Schuss gehalten werden. Am erfolgreichen Dorfsommerfest wirkten wiederum viele Helfer mit.

#### Neue Projekte für 2026

Ein museales Mal- und Suchheft soll Kinder näher an ihre Heimat-

geschichte heranführen. Das Buch der Grafschaftsdörfer „Wii schwazzet platt“, so Koordinator Bernhard Eickhoff, wird über QR-Codes vertont. Eine „Digitale Zeitreise in die Landschafts- und Erdgeschichte unserer Heimat“ über drei Stationen ist um den Kreuzberg herum geplant - mit jeweils drei AR/VR-Zeitstufen und QR-Codes.



GEMEINDE-LEBEN

ONLINE:

RUNDBLICK-HOCHSAUERLAND.DE



ANZEIGE



KÖMMERLING  
KUNSTSTOFF-FENSTER

LANDWEHR 12 • 59964 MEDEBACH  
TEL.: 02982/3020 FAX: 02984/2522

### Senken Sie Ihre Energiekosten

Nichts ist ärgerlicher als undichte oder alte Fenster, die sich als Energievernichter erweisen und die Kosten in die Höhe treiben. Mit uns haben Sie einen kompetenten Partner, der Sie individuell berät und Ihnen Vorschläge unterbreitet, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Wir liefern Holz- und Kunststofffenster in allen Maßen und besten Qualitäten. Aus- und Einbau erfolgt schnell, fachgerecht und vor allem ohne Schmutz, dank einer Spezialfräse mit Staubabsaugung. Sie werden Ihre Freude an den neuen Fenstern haben, denn die fünf- bis sechsfache Dämmung wird die Heizkosten spürbar senken!

Fordern Sie jetzt Infomaterial an!





LOKALES

ONLINE:

RUNDBLICK-HOCHSAUERLAND.DE





Auf zur Walderlebnistour. Foto: Touristik-Gesellschaft Medebach mbH

**SPIES**   
Landschaftspflege  
www.landschaftspflege-spies.de

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

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

Termin: Freitag, 17.04.2026,  
in der Zeit 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 Oversum  
Am Kurpark 6  
59955 Winterberg ·  
Tel. 02981 / 92955-0  
www.oversum-vitalresort.de

**HELLWIG + Partner**  
Versicherungsmakler

Wir beraten Sie  
NEUTRAL – UNABHÄNGIG – FAIR

**Allianz**  **AXA**  **ALTE LEIPZIGER** 

**HDI**  **NÜRNBERGER**   
VERSICHERUNGSGRUPPE

**Gothaer**  **ARAG**   
**Die Continentale** 

**R+V**  **VHV**   
VERSICHERUNGEN

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

## Start der wöchentlichen Walderlebnistour am 1. April

Am 1. April um 15 Uhr beginnt die neue Saison der beliebten Naturerlebniswanderungen der Touristik Medebach. Ab diesem Zeitpunkt findet die Tour jeden Mittwoch statt und lädt insbesondere Familien mit Kindern zu einem abwechslungsreichen Erlebnis im Grünen ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich; Startpunkt ist der Ferienhof Zur Hasenkammer.

Unter dem Motto „Hexenkräuter & Wichtelspiele“ wird die Natur auf einer etwa zwei Kilometer langen, kinderwagengerechten Strecke spielerisch erkundet. Unterwegs wird gesammelt, gesucht, gehüpft, gelauscht und entdeckt. Hexenkräuter, Waldwichtel und eine kleine Kugelbahn sorgen für besondere Momente, während ein geschulter

Naturführer spannende Zusammenhänge erklärt und verborgene Geheimnisse des Waldes mit Groß und Klein aufdeckt. Die Tour zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig die Natur sein kann. Warum gibt es eine „Nachtwanderung“ mitten am Tag? Welche Märchen verbergen sich im Wald? Und was braucht man, um ein echter Naturdetektiv zu werden? Fragen wie diese machen den Rundgang zu einem Erlebnis, das sowohl Kindern als auch Erwachsenen neue Perspektiven eröffnet. Gäste mit Sauerland-Card sowie Besucher des Center Parcs können kostenfrei an der Walderlebnistour teilnehmen.

Die Touristik Medebach freut sich auf zahlreiche naturbegeisterte Teilnehmer und einen gelungenen Start in die Wandersaison.

## Frühlingshafte Kreativität in der Erlebnisscheune Berge



Ben Nachfrage wurden gleich zwei Termine angeboten - beide stießen auf reges Interesse.

Im Mittelpunkt stand die Gestaltung individueller Frühlingsdekorationen. Mit viel Liebe zum Detail fertigten die Teilnehmerinnen Türkränze aus Naturmaterialien, wie Birkenzweigen und Moos, oder entschieden sich für moderne Varianten aus Metall, die anschließend dekorativ ausgeschmückt wurden.

Auch kleinere Deko-Objekte entstanden in gemütlicher Runde: Holzherzen wurden mithilfe von sogenannten Rub-Ons beschriftet, während Bilderrahmen aus Holz mit gegossenen Raysin-Deckteilen verziert wurden.

Der Kreativität waren dabei keine Grenzen gesetzt.

Die Landfrauen des Ortsverbandes Medebach haben gemeinsam mit Judith Sauerwald zu einem kreativen Bastelangebot in die Erlebnisscheune in Berge eingeladen. Aufgrund der gro-

Am Ende konnte jede Teilnehmerin ihr ganz persönliches Werkstück mit nach Hause nehmen - ein Stück Frühling für die eigenen vier Wände.



## Kameradschaftlicher Verein Medebach zu Gast bei der Flugbereitschaft und beim DLR in Köln



Ein spannender Ausflug führte die Teilnehmer des Kameradschaftlichen Vereins Medebachs kürzlich nach Köln. Dort standen Besuche bei der Flugbereitschaft der Bundeswehr (BMVG) sowie beim Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) auf dem Programm. Beim BMVG erhielten die Teilnehmer nach Begrüßung und einem Vortrag über die Aufgaben und Bestückung der Flugzeuge einen interessanten Einblick in die vielfältigen Aufgaben dieser besonderen Einheit. Besonders beeindruckend war die Besichtigung des Bombardier Global 5000 im Hangar und des Airbus A350-900 Konrad Adenauer - der Regierungsfliieger Nummer 1 - auf dem Rollfeld. In beiden Maschinen standen Pilot und Flugbegleiter für Fragen und Führung zur Verfügung. Im Anschluss ging es weiter zum DLR. Dort bekamen die Teilnehmer einen Überblick über die Arbeit der Wissenschaftler und Ingenieure, die sich mit Themen wie

Luftfahrt, Raumfahrt, Energie, Verkehr und Digitalisierung beschäftigen. Die Führung zeigte eindrucksvoll, wie Forschung und Technik zusammenwirken und welche Rolle Deutschland in der internationalen Luft- und Raumfahrt spielt. Besichtigt wurde die „Luna Halle“, wo in einer einzigartigen Trainingseinrichtung für Astronauten der „Mond auf Erden“ auf 700 Quadratmetern nachgebaut ist. Desweiteren bekam man einen Einblick in den Nachbau der internationalen Raumstation ISS, der als Testumgebung dienen soll. Auch ein Modell eines Mars-Rovers konnte angeschaut werden. Der Besuch in Köln bot nicht nur interessante Einblicke hinter die Kulissen von Luftfahrt und Forschung, sondern auch Gelegenheit zum Austausch. Am Ende waren sich alle einig: Der Ausflug war ein voller Erfolg und wird noch lange in guter Erinnerung bleiben.

## Ü-Sechziger fragen: „Wie ist das Sauerland entstanden?“

Am Mittwoch, 8. April, gibt es für alle Ü-Sechziger im Kolpinghaus Medebach den nächsten Treff-Nachmittag. Ab 14:30 Uhr findet zunächst ein gemütliches Kaffeetrinken statt und danach berichtet Horst Frese aus Düdinghausen mit Worten und Bildern über die Entstehung des Sauerlandes. Anschließend ist Gelegen-

heit zum Gespräch mit dem Referenten und es gibt dann auch noch ein paar „Dönekes!“ und gute musikalische Unterhaltung. Es sind alle Seniorinnen und Senioren aus Medebach und Umgebung herzlich eingeladen und willkommen. Richard Canisius, Pressewart der Kolpingsfamilie Medebach

**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**



WINTERBERG  
NORDHANG  
Jause

**Open Air**

# Frühlingsfest

**Do. 30.04. ab 19.00 Uhr**  
Tanz in den Mai - PARTY  
mit der Liveband „Just7“

**Fr. 01.05. ab 10.00 Uhr**  
Wandertreff und  
Maiparty mit Live  
DJ Käpt'n Käse  
und DJ MTR

- Wander-, Biker- und Fahrradtreff
- Kalte & warme Getränkespezialitäten, Kaffee & Kuchen
- sowie Snacks & herzhaftes Speisen in unserem Bedienrestaurant
- Hüpfburg, Kinderbelustigung, Natursandkasten

**EINTRITT FREI!**

Bei allen Live Events gelten die regulären Öffnungszeiten! Hütte und Küche sind für jedermann geöffnet!  
IN DER RENAU 10/11, 59955 WINTERBERG, WWW.NORDHANGJAUSE.DE

**Sofort Bargeld** **Schmuck & Uhren**  
**Gold- & Silberankauf** **DRÖGE**  
zum Tageshöchstpreis  
Hauptstr. 18 • Winterberg  
Altgold • Münzen • Zahngold  
Do. & Fr. 11:00 - 13:00 & 14:00 - 17:00  
Besteck • D-Mark-Tausch 2:1  
Samstag 11:00 - 15:00  
Vertrauen Sie nur dem Fachmann vor Ort!  
Goldankauf & Trauringauswahl auch  
nach Vereinbarung • 02981 / 929 72 42



 *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-beste.de](http://www.goldschmiede-beste.de)



**8er Tüte**  
nur **3,84 €** *Ofenfrische Brötchen*  
**Isken**®  
*Mein Bäcker mit Herz(lichkeit).*



  
**DER Wandertreff**  
am Gockelstall mit Schirmbar  
**Fr. 01.05. ab 10.00 Uhr**  
direkt am Rothaarsteig!

- Kalte & warme Getränkespezialitäten aus der Schirmbar
- Spanferkel vom Holzkohlegrill
- Kaffee & Kuchen
- Hüpfburg für die Kleinsten

**FRÜHLINGSANGEBOT:**  
½ Grillhähnchen mit Pommes  
und Salatbeilage für  
nur **9,90 €**

(Bitte um Tischreservierung)  Timo Brune Winterberger  
Gastronomiebetriebe

In der Büre 23 | 59955 Winterberg | [info@gockelstall.de](mailto:info@gockelstall.de) | [www.gockelstall.de](http://www.gockelstall.de)



## Generalversammlung des Schützenvereins Medelon

Die diesjährige Generalversammlung der Schützenbruderschaft St. Engelbertus 1889 e.V. Medelon findet am Samstag, 28. März, um

20 Uhr, „ im Speisesaal der Schützenhalle“ in Medelon statt. Hierzu sind alle Mitglieder herzlich eingeladen.

## Drei Medebacher Vereine fahren in die Partnerstadt Worbis-Leinefelde zur Thüringer Landesgartenschau 2026

Obst- und Gartenbauverein e.V., Städtepartnerschaftsverein e.V., Sauerländischer Gebirgsverein e.V.

### Programm vom 3. bis 5. Juli:

**Freitag**  
Abfahrt am Freitagnachmittag, 3. Juli, mit „Sälzer“-Bus; Ankunft zur Kaffeezeit in Lindewerra. Dort lauschen wir Geschichten zu „Europa und das Grüne Band“ an der Werra und haben die Gelegenheit, das Stockmachermuseum zu besuchen.

Abendessen mit Thüringer Klößen in unserer Unterkunft in Uder, der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld BFS.

**Samstag**  
Wir fahren nach dem Frühstück von Uder nach Worbis-Leinefelde (ca. 30 Minuten) und besuchen die Thüringer Landesgartenschau mit Lunapark, Tüffers Garten, Augarten und Gartenstadt. Die Besichtigung kann individuell oder mit Führung erfolgen. Wir tauchen ein in eine Welt aus Gartenkunst, Naturerlebnis und echter Eichsfelder Lebensart! Unter dem Mot-

to „Aussöhnung zwischen Stadt und Landschaft“ erleben wir die europäische Idee des Wandels durch nachhaltige Stadtentwicklung in Leinefelde-Worbis. Ab 16 Uhr ist Gelegenheit zum Besuch des Bärenparks in Worbis sowie des Moped-Museums SR2 bei Hartmanns Scheune. Dort klingt mit den Partnern aus Worbis der Abend bei einem rustikalen Grillbuffet aus.

**Sonntag**  
Von Uder reisen wir nach dem Frühstück gen Sauerland mit Stopp im Getreide- und Heilpflanzengarten des Brotmuseums an der Wilhelm-Busch-Mühle in Ebergötzen und einer mittäglichen Einker auf der Königsalm bei Kassel. Ankunft in Medebach am Nachmittag. Einige Plätze sind noch frei. Anmeldung bitte bei Georg Kordes, Tel. 0151-70181090, oder Petra Rasche, Tel. 0163-2529711.



## Haarspendetag zugunsten der „Rexrodt-von-Fircks-Stiftung“ und ihrer Initiative Zopf liebe“

Dieser Tag ist für Iris Scheuermann vom Salon „haarverliebt“ ein Zeichen - für Mut, für Menschlichkeit und für die Kraft eines Neuanfangs. Warum ein Haarspendetag? Als Friseurin ist man weit mehr als Handwerkerin: Man hört zu, denkt mit, macht Mut. Jede Frau, die einmal schwere Zeiten erlebt hat, weiß: Haare sind nicht einfach Haare. Sie stehen für Identität, Selbstwert und das Gefühl, im Leben zu stehen - besonders in Momenten, in sich im Leben etwas verändert. Durch den Austausch mit Kolleginnen wurde I. Scheuermann auf die Rexrodt-von-Fircks-Stiftung aufmerksam. Ihre Initiative „Zopf liebe“ unterstützt krebskranke Mütter und ihre Kinder - nicht anonym, sondern ganz konkret und nachhaltig. Was I. Scheuermann besonders berührt: Wenn eine Mutter erkrankt,

ist immer auch die Familie betroffen. Die Stiftung hilft genau dort - mit Programmen zur Rehabilitation die Kraft, Entlastung, Stabilität und Mut schenken. Am 18. April, 10 bis 18 Uhr, möchte I. Scheuermann Menschen aus der Region einladen, ihre langen, naturbelassenen Haare zu spenden. I. Scheuermann schneidet die Zöpfe kostenfrei persönlich ab, flechtet sie und sendet sie an „Zopf liebe“. Gleichzeitig schenkt sie den Spenderinnen einen neuen Look. **Ort:** haarverliebt - Iris Scheuermann, Medebachstrasse 26, Lichtenfels-Mündeln **Wer:** Alle Personen mit mindestens ca. 25 bis 30 cm abschneidbarem unbehandeltem Haar - jede Struktur, jede Farbe **Wichtig:** Terminvereinbarung unter: 0160

3852648 oder 06454/1692. Statt eines Honorars wird an diesem Tag um eine freiwillige Spende gebeten, die vollständig weitergegeben und von I. Scheuermann zusätzlich aufgestockt wird. I. Scheuermann möchte damit keine Werbeaktion bewirken, in ihrem kleinen Salon ist sie voll ausgelastet. Sie möchte lediglich ein Zeichen setzen: Für Mitgefühl und Menschlichkeit. Dafür, dass Veränderung immer möglich ist. Dass Mut in jedem Alter beginnt. Und dass ein Neuanfang manchmal nur einen Schnitt entfernt ist - im Haar und im Leben. Ein neuer Abschnitt beginnt manchmal genau dort, wo man bereit ist, alte Zöpfe abzuschneiden. **Ihr Wunsch:** Am Ende des Haarspendetags liegen viele Zöpfe sichtbar nebeneinander - ein sehr emotionaler Mo-



ment - für den Mut der Spender:innen, aber auch für sie selbst und alle Frauen als Kunden, im Familien- und Freundeskreis, die sie während einer Krebserkrankung begleitet hat. Als starkes Bild aus einem kleinen Dorf mit großer Wirkung.

## Hochsauerlandkreis radelt für ein gutes Klima

Stadtradeln startet erneut kreisweit mit allen Kommunen. Anmeldungen sind ab sofort

Hochsauerlandkreis. Ab sofort können sich Bürgerinnen und Bürger wieder in Teams für ihre jeweilige Kommune beim STADTRADELN registrieren. Im etablierten Aktionszeitraum vom 1. bis 21. Juni sind alle aufgerufen, möglichst viele Wege klimafreundlich mit dem Rad zu erledigen und dabei Kilometer für ihr Team, ihre Kommune und mehr Radförderung zu sammeln. Die Kommunen bieten im Aktionszeitraum verschiedenen Fahrradaktionen an. Auch in diesem Jahr beteiligen sich alle zwölf Kommunen des Hochsauerlandkreises beim diesjährigen STADTRADELN. Davon radeln elf Städte und Gemeinden im gemeinsamen Aktionszeitraum. „Die hohe Teilnehmerzahl in den letzten Jahren zeigt: Radfahren ist ein Zukunftsthema. Das Ziel ist nicht nur der Wettbewerb, sondern auch die langfristige Veränderung des Mobilitätsverhaltens - durch spielerische Aktionen soll das Fahrradfahren im Alltag attraktiver werden“, so HSK-Radverkehrsbeauftragter Christoph Hester. **Mit der STADTRADELN-App die**

**Radinfrastruktur vor der Haustür verbessern** Mit der kostenfreien STADTRADELN-App können Teilnehmende die geradelten Strecken bequem via GPS tracken und direkt ihrem Team und ihrer Kommune gutschreiben lassen. Während des Kampagnenzeitraums wird zudem wieder die Meldeplattform RADAR! angeboten. Mit diesem Tool haben Radelnde die Möglichkeit, via Internet (www.radar-online.net) oder über die STADTRADELN-App auf störende oder gefährliche Stellen im Radwegeverlauf aufmerksam zu machen. Hierfür können auf einer Onlinekarte die entsprechenden Stellen markiert werden. Bei Fragen zum Stadtradeln im Hochsauerlandkreis wenden Sie sich bitte an die jeweiligen Koordinatoren in Ihrer Kommune oder an den Radverkehrsbeauftragten des Kreises. Kontaktdaten sowie die Anmeldeinformationen finden Sie unter [www.stadtradeln.de/registrieren](http://www.stadtradeln.de/registrieren). Mehr Informationen unter [stadtradeln.de](http://stadtradeln.de).

LOKALES | KITA / SCHULEN | SPORT | GEMEINDELEBEN | GESUNDHEIT | TERMINE U.V.M. ...




**NEWS AUS DEM HOCHSAUERLAND – JETZT AUCH UNTER:**

**rundblick-HOCHSAUERLAND.DE**  
**Hallo liebe HOCHSAUERLÄNDERer\*innen,**  
**RUNDBLICK-HOCHSAUERLAND.DE IST ONLINE - 100% HOCHSAUERLAND!**

Alles was in der Region passiert, was für Dich wichtig ist, kriegst Du jetzt auf Handy, Tablet oder PC! Schau direkt rein: [www.rundblick-hochsauerland.de](http://www.rundblick-hochsauerland.de). Bist Du in einem Verein / einer Institution, dann registriere Dich jetzt auf [redaktion.rautenberg.media](mailto:redaktion.rautenberg.media) und erhalte einen Zugang für unser Redaktionssystem. Deine Nachrichten kommen dann in die gedruckte Ausgabe des Mitteilungsblattes Winterberg und in die online-Ausgabe des Rundblick Hochsauerland.

**RUNDBLICK-HOCHSAUERLAND.DE – wir freuen uns auf Dich!**





## Radschrauben nach Reifenwechsel nachziehen rät Kfz-Meisterbetrieb Schäfer



Von „0“ bis „0“ so sagt die Faustregel- Zeit für den Radwechsel

### SCHÄFER Kfz-Meisterbetrieb



Auto und Reiseclub  
Deutschland



AVD  
seit 1899



PARTNER  
ASSISTANCE



Auto  
Club  
Europa

- 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.**

Seit 1968 existiert in Medebach-Küstelberg die Kfz-Werkstatt Schäfer. Inhaber und Kfz-Meister Herbert Schäfer bietet seit über 55 Jahren Unfallreparaturen mit eigenen Rahmenrichtsystemen an, womit ursprünglich alles begann. Aber auch Kraftfahrzeugreparaturen aller Art, der Reifendienst für PKW und Kleintransporter, Fahrzeugdiagnosen und das Abschleppen sowie das Bergen mit 24-Stunden-Service Pannenhilfe rund um die Uhr zählen zu den vielseitigen Aufgaben.

Der eher wechselhafte Winter läßt so manchen PKW-Fahrer noch überlegen, den Reifenwechsel zu vollziehen, jedoch sind die wärmeren Temperaturen jetzt nach den Osterfeiertagen endlich im Anmarsch und der Wechsel auf Sommerreifen kann vollzogen werden.

**„Danach empfiehlt es sich, die Radschrauben nach 50 - 80 km noch einmal nachzuziehen“, so Kfz-Meister Herbert Schäfer.**

Jeden Mittwoch und Freitag ist zudem eine Hauptuntersuchung (HU) und eine Abgasuntersuchung (AU) durch den DEKRA im Hause möglich und in Sachen Unfall- und Pannenhilfe setzt man hier auf schnelle und effektive Hilfe.- Ermöglicht durch die Zusammenarbeit mit namhaften Automobilclubs wie dem ACE (Auto Club Europa), der AvD (Automobilclub Deutschland) und der ARCD (Auto- und Reiseclub Deutschland). [BL]



## Sicher unterwegs in die warme Jahreszeit

### Frühjahrs-Check fürs Auto zahlt sich aus

Mit den ersten warmen Tagen steigt die Lust auf Ausflüge, Wochenendtrips und spontane Fahrten ins Grüne. Doch bevor es losgeht, sollte das Fahrzeug fit für Frühjahr und Sommer gemacht werden. Ein gründlicher Check sorgt nicht nur für mehr Sicherheit, sondern kann auch teure Folgeschäden vermeiden.

#### Reifen, Bremsen, Beleuchtung

Nach dem Winter haben besonders Reifen und Bremsen einiges hinter sich. Spätestens wenn die Temperaturen dauerhaft über sieben Grad liegen, ist der Wechsel auf Sommerreifen sinnvoll. Sie bieten bei warmen Bedingungen besseren Grip und verkürzen den Bremsweg.

Dabei lohnt sich auch ein Blick auf Profiltiefe und Reifendruck - letzterer beeinflusst nicht nur die Sicherheit, sondern auch den Kraftstoffverbrauch.

Streusalz und Feuchtigkeit setzen zudem Bremsen und Beleuchtung zu. Funktionieren alle Lichter einwandfrei? Sind Bremscheiben oder -beläge stark abgenutzt? Ein kurzer Werkstattbesuch bringt Klarheit.

#### Batterie und Klimaanlage nicht vergessen

Kalte Temperaturen beanspruchen die Autobatterie stark. Startprobleme treten häufig erst im Frühjahr auf. Ein Batterietest schafft Sicherheit. Ebenso wichtig:

die Klimaanlage. Sie sollte regelmäßig gewartet werden, damit sie zuverlässig kühlt und keine unangenehmen Gerüche entstehen.

#### Sauber in die neue Saison

Eine gründliche Fahrzeugwäsche - inklusive Unterboden - entfernt Salzreste und schützt vor Korrosion. Wer seinem Auto zusätzlich eine Lackpflege gönnt, sorgt nicht nur für Glanz, sondern auch für Werterhalt.

Ein Frühjahrscheck ist keine große Investition, aber ein entscheidender Beitrag zu Sicherheit, Komfort und Langlebigkeit des Fahrzeugs. So steht der nächsten Tour ins Grüne nichts im Weg. (ak-o)



Foto: pexels.com/ak-o



■ Reparaturen aller Marken

■ Inspektionen

■ Reifenservice

■ Klimatest

■ Haupt- und Abgasuntersuchung

Der Frühling steht vor der Tür, der Sommer ist auf dem Vormarsch. Zeit zum Räderwechsel und Service - Wir freuen uns auf Sie!

Seit dem 01.01.2026 für Sie vor Ort in Winterberg

**KFZ Meisterbetrieb**  
Schürmann & Kruse



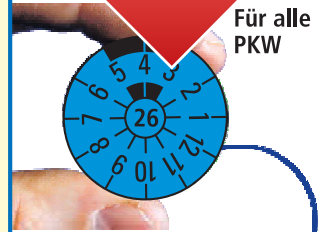
Kfz Meisterbetrieb Schürmann & Kruse oHG  
Am Hagenblech 85 | 59955 Winterberg  
Telefon 0151-50705144 u. 0176-22282799  
info@schuermann-kruse.de

25 Jahre für Sie vor Ort!

**AUTO DIENST**

**DIE MARKEN-  
WERKSTATT**

Für alle  
PKW



**TÜV NORD**

Unser Zusatz-Service  
im April:

**TÜV\* + Breakfast**  
**Sa. 11.04.2026**

Ihr Auto kommt  
zum TÜV und Sie  
zum Frühstück!



Um Voranmeldung wird gebeten.

**Stefan Kronauge**

Industriestraße 2 · 59969 Hallenberg  
Tel: 02984-908310 · www.kronauge.de

## Wanderveranstaltungen

**Freitag, 3. April**  
10 bis 13 Uhr

Wanderung zum Seelenort Siebenhorn - Impulse & Seelenreise, Winterberg-Mollseifen

**Freitag, 3. April**  
13 bis 16:30 Uhr

Bier-Erlebnis-Wanderung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg

**Freitag, 3. April**  
20:30 bis 22:30 Uhr

Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg

**Freitag, 3. April**  
21 bis 23 Uhr

Nachtwächter - Führung durch das historische Städtchen Hallenberg

**Samstag, 4. April**  
10:30 bis 13:30 Uhr

Klima - Erlebniswanderung & Baumpflanzung - Heute für morgen pflanzen, Winterberg

**Samstag, 4. April**  
13 bis 16:30 Uhr

Bier-Erlebnis-Wanderung mit Be-



sichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg  
**Samstag, 4. April**

**14 bis 16:30 Uhr**  
Bobbahnführung - Führung durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

**Samstag, 4. April**  
14 bis 15:30 Uhr  
Altstadtführung durch Winterberg

**Samstag, 4. April**  
16 bis 19 Uhr  
Abenteuerwanderung mit Stockbrotzauber, Winterberg-Hildfeld

**Samstag, 4. April**  
18:30 bis 20 Uhr  
Nachtwächter-Rundgang für Kinder und Familien, Winterberg

**Dienstag, 7. April**  
14 bis 16:30 Uhr  
Bobbahnführung - Führung durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

**Mittwoch, 8. April**  
14:30 bis 18 Uhr  
Klima - Erlebniswanderung & Baumpflanzung - Heute für morgen pflanzen, Winterberg

**Donnerstag, 9. April**  
10 bis 14 Uhr  
Geführte Überraschungswanderung, Winterberg

**Freitag, 10. April**  
13 bis 15 Uhr  
Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg

**Freitag, 10. April**  
13 bis 16:30 Uhr  
Bier-Erlebnis-Wanderung mit Besichtigung des Hallenberger Brauhofs und Bierprobe, Hallenberg

**Freitag, 10. April**  
20:30 bis 22:30 Uhr  
Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg

**Samstag, 11. April**  
13 bis 15 Uhr  
Bier-Erlebnis-Wanderung in Hallenberg

**Samstag, 11. April**  
14 bis 16:30 Uhr  
Bobbahnführung - Führung durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

**Samstag, 11. April**  
14 bis 15:30 Uhr  
Altstadtführung durch Winterberg

**Samstag, 11. April**  
16 bis 19 Uhr  
Abenteuerwanderung mit Stockbrotzauber, Winterberg-Hildfeld

**Samstag, 11. April**  
18:30 bis 20 Uhr  
Nachtwächter-Rundgang für Kinder und Familien, Winterberg

**Sonntag, 12. April**  
10 bis 12:30 Uhr  
Schanzenführung an der St. Georg Sprungschanze, Winterberg

**Dienstag, 14. April**  
14 bis 16:30 Uhr  
Bobbahnführung - Führung durch die VELTINS-EisArena, Winterberg

**Donnerstag, 16. April**  
10 bis 14 Uhr  
Geführte Überraschungswanderung, 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/#  
Alle Angaben ohne Gewähr.

## Familien ANZEIGENSHOP



**Wir trauen uns**  
am 18.03.2026 im Barn  
um 15:00 Uhr  
in der Paulus Kirche  
**NICOLETTE RUFUS**  
Der Polsterer in der  
F 102-06  
ab 17,23\*

**HALLO Welt**  
Wir freuen uns sehr über die  
Geburt unserer Zwillinge  
**geburt**  
18.03.2025  
11:35 Uhr  
2779 g  
45 cm  
K03\_15  
ab 17,00\*

**DANKSAGUN**  
Für die wohlwollende Bewake der  
Anteilnahme beim Tode meines  
Beliebten Vaters unseres guten  
Schwiegervaters und Großvaters  
**Michael Musterfeld**  
TD 12-12  
90 x 90 mm  
ab 102,96\*

**WOHNUNG!**  
Anderer Mietvertrag  
3 Z., 175 qm, 2-Personen, full-  
ausgestattete, großer Balkon, Gar-  
tage komplett, voll ausgestattete  
Küche, Bad, WC, etc.  
Für 820 €  
Tel. 02981 92500

\*inkl. MwSt., Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

**Online Familien-Anzeigen:**  
für alles was wirklich zählt!

[shop.rautenberg.media](http://shop.rautenberg.media)

## Waldis große Ostereiersuche: Rätselspaß auf Wanderwegen in der Ferienregion Winterberg und Hallenberg

Vom 28. März bis 12. April können Kinder auf drei kinderfreundlichen Routen ein Lösungswort knacken und attraktive Preise gewinnen

Die Osterferien in Winterberg und Hallenberg werden zum Outdoor-Abenteuer für die ganze Familie: Vom 28. März bis 12. April lädt

die Winterberg Touristik und Wirt-schaft GmbH (WTW) zur großen Ostereiersuche ein. Auf drei kinderfreundlichen Wanderwegen

sind insgesamt 15 Eier versteckt, die jeweils zusammen ein spannendes Rätsel ergeben. Wer das Lösungswort knackt, kann attrak-

tive Preise gewinnen - von Winterberg-Liegestühlen über „Was ist Was“-Bücher Sauerland bis zu Waldtraut-Kuscheltieren.

## Gripeschutz im Frühjahr

Besser spät impfen als gar nicht: Die Grippezeit dauert oft bis Mitte Mai



**Grippeimpfung verpasst? Bis in den Frühling hinein lohnt es sich noch, sie nachzuholen. Foto: DJD/Sanofi/Getty Images/PixelsEffect**

Als idealer Zeitraum für die Grippeimpfung gilt zwar der (Spät-)Herbst zwischen Oktober und Mitte Dezember. Doch auch im neuen Jahr ist es noch nicht zu spät: Die Grippezeit nimmt meist erst im Januar richtig Fahrt auf und dauert dann drei bis vier Monate - also oft bis Mitte Mai. Deshalb ist jede spätere Impfung bis ins Frühjahr hinein noch wichtig und sinnvoll. Gerade für Menschen ab 60 Jahren und Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie mit anderen chronischen Krankheiten gilt nämlich: Jeder Winter ohne Grippe ist ein guter Winter.

### Hohes Herzinfarktrisiko bei Erkrankung

Die Grippe ist viel mehr als eine Atemwegserkrankung. Sie kann fast alle Organe angreifen und bei chronischen Grunderkrankungen eine Verschlechterung verursachen. Besonders gefährdet ist das Herz. So kann eine Grippeinfekti-

on das Herzinfarktrisiko in den ersten Tagen nach der Erkrankung um das bis zu Zehnfache erhöhen. Auch ein erhöhtes Schlaganfallrisiko und eine deutlich vergrößerte Gefahr für Blutzuckerentgleisungen bei Menschen mit Diabetes können die Folge sein. Schwere Verläufe und Komplikationen können sich dann auf das ganze weitere Leben auswirken: Einer Studie von 2021 mit 925 Patienten zufolge verliert einer von fünf Betroffenen im Alter von 65 und mehr Jahren, der wegen einer Grippe oder akuten Atemwegserkrankung ins Krankenhaus eingeliefert wurde, seine Eigenständigkeit.

### Die Grippeimpfung schützt auch das Herz

Eine Grippeimpfung kann also nicht nur bestmöglich vor der Infektion, sondern auch vor potenziellen schweren Folgen schützen, zum Beispiel vor einem akuten Herzinfarkt. Sie hat hier einen

**Eine Grippeimpfung schützt auch vor Herzinfarkt - und macht den Weg frei für unbeschwertem Kontakt mit Enkelkindern, Familie und Freunden.**

Foto: DJD/Sanofi/Thomas Koy

vergleichbaren Effekt wie bewährte Maßnahmen zur Herzgesundheit wie ein Rauchstopp oder die medikamentöse Cholesterin- und Blutdrucksenkung und gehört deshalb auch zur Nachsorge bei einem bereits überstandenen Herzinfarkt unbedingt dazu. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Grippeimpfung für alle Menschen ab 60 Jahren, für Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-, Atemwegs-, Leber- und Nierenkrankheiten, Diabetes, neurologischen Leiden und Immunschwächen sowie für Schwangere ab dem vierten Schwangerschaftsmonat. Sie sollte jährlich wiederholt werden, da die Grippeviren sich kontinuierlich verändern. Beratung und Termine gibt es in der Arztpraxis oder Apotheke. (DJD)

**rundblick**  
HOCHSAUERLAND

**SERVICE**

ONLINE:

**RUNDBLICK-  
HOCHSAUERLAND.DE**



**rundblick**  
HOCHSAUERLAND

**GESUNDHEIT**

ONLINE:

**RUNDBLICK-  
HOCHSAUERLAND.DE**



## Vergessene Technik - versteckte Rohstoffschätze

Alte Elektronikgeräte beim Hausputz aussortieren und zum Recycling geben

Gestern noch technisches Highlight und Objekt der Begierde, heute verstaubt im Schrank: Wer erinnert sich nicht an klobige Mobiltelefone, tragbare CD-Player oder den legendären Game Boy? Auch Geräte wie der Walkman oder der Discman galten einst als Inbegriff moderner Unterhaltung. Doch schnelle Innovationszyklen lassen elektronische Geräte oft schon nach wenigen Jahren alt aussehen. Besonders bei Smartphones schreitet die Entwicklung rasant voran - leistungsfähigere Prozessoren, bessere Kameras und neue Funktionen schicken Vorgängermodelle in den Ruhestand. Die Folge: In Abstellkammern, auf Dachböden und in Schubladen sammeln sich kleine „Technik-Friedhöfe“ an.

### Kupfer, Gold und Co.: Wertstoffe im Kreislauf halten

Dabei handelt es sich keineswegs um nutzlosen Elektroschrott. Im Gegenteil: Elektronische Geräte bestehen aus einer Vielzahl hochwertiger Materialien. Darin finden sich unter anderem die Edelmetalle Gold oder Silber, seltene Erden - und vor allem Kupfer. Das rötliche Metall ist ein zentraler Bestandteil von Kabeln, Leiterplatten und Kontakten. Gleichzeitig ist Kupfer ein gefragter Rohstoff, etwa für Energietechnik, Elektromobilität



Oft sammeln sich in unseren Schubladen kleine „Technik-Friedhöfe“ an. Sie enthalten wertvolle Rohstoffe, die sich zurückgewinnen und wiederverwerten lassen. Foto: DJD/Kupferverband

oder den Ausbau erneuerbarer Energien. Die gute Nachricht: Kupfer lässt sich nahezu ohne Qualitätsverlust recyceln. Tatsächlich deckt das Recycling bereits einen erheblichen Teil der weltweiten Nachfrage nach diesem wichtigen Metall. Unter <http://www.kupfer.de> gibt es dazu viele Hintergrundin-

fos des Kupferverbands e.V. Jedes ungenutzte Altgerät, das fachgerecht entsorgt wird, trägt somit dazu bei, natürliche Ressourcen zu schonen und Energie im Vergleich zur Neugewinnung einzusparen. Wer alte Elektronik nicht im Haus hortet, sondern dem Wertstoffkreislauf zuführt, leistet

einen aktiven Beitrag zum Umwelt- und Ressourcenschutz.

### Jetzt handeln: Alte Geräte richtig entsorgen

Für Verbraucher lohnt sich ein kritischer Blick in Schränke und Kisten: Wird das alte Handy wirklich noch gebraucht? Hat der MP3-Player aus Studienzeiten einen praktischen Nutzen - oder liegt er seit Jahren unberührt herum? Natürlich dürfen besondere Erinnerungsstücke bleiben. Doch viele Geräte haben ihren Zweck längst erfüllt. Kommunale Wertstoffhöfe, Recyclinghöfe oder spezielle Rücknahmesysteme des Handels nehmen ausgediente Elektronikgeräte kostenlos an und sorgen für die fachgerechte Verwertung. Wichtiger Tipp: persönliche Daten löschen oder das Gerät auf Werkseinstellungen zurücksetzen. So wird aus verstaubter Technik wieder ein wertvoller Rohstofflieferant. Ein Frühjahrs- oder Herbstputz bietet die Chance, verborgene Ressourcen zu aktivieren - und zu Hause Platz für Neues zu schaffen. (DJD)



Wertstoffhöfe und Elektronik Händler nehmen alte elektronische Geräte an und führen sie der Wiederverwertung zu. Foto: DJD/Kupferverband/Canva

**rundblick**  
HOCHSAUERLAND

**KITA/SCHULEN**

ONLINE:

**RUNDBLICK-  
HOCHSAUERLAND.DE**

## Winterberg begeistert beim Weltcup-Finale mit perfekten Bedingungen und großartiger Atmosphäre

3000 Fans feiern das Saisonfinale im VISA FIS Snowboard-Weltcup presented by Würth MODYF / Veranstalter und Sportler ziehen ausgezeichnete Bilanz

Winterberg. Das Saisonfinale im VISA FIS Snowboard-Weltcup presented by Würth MODYF 2026 in Winterberg bot am Wochenende erneut alles, was ein Weltklasse-Event ausmacht: packende Rennen auf perfekt präparierten Pisten, strahlenden Sonnenschein bei eisigen Temperaturen, begeisterte Athleten und knapp 3000 euphorische Fans, die für eine mitreißende Atmosphäre am Poppenberghang im Skiliftkarussell Winterberg sorgten. Die Wintersport-Destination präsentierte sich einmal mehr als verlässlicher Gastgeber und bewies erneut ihre Expertise in der Ausrichtung von Großevents. Nach zwei erfolgreichen Wettkampftagen zogen Veranstalter, Sportler und Funktionäre eine rundum positive Bilanz - und kündigten bereits die Fortsetzung 2027 an.

### Ole Mikkel Prantl setzt Ausrufezeichen zum Saisonabschluss

Sportlich sorgte vor allem Ole Mikkel Prantl vom WSV Königssee für Aufsehen. Der 25-Jährige holte sich am Samstag im Parallel-Slalom mit Platz sechs das beste Ergebnis seiner Karriere und setzte damit ein starkes Ausrufezeichen für die kommende Saison. Nach einer schwierigen Phase mit verpasster Olympiaqualifikation zeigte sich Prantl erleichtert und blickte optimistisch nach vorne: „Für mich war das heute das erste Rennen der neuen Saison. So bin ich in den Tag gegangen - und das ist vor allem in der Qualifikation und in der ersten Runde richtig gut gelungen.“ Im Viertelfinale traf er auf den späteren Sieger Sangho Lee aus Korea und riskierte alles: „Im Viertelfinale habe ich alles riskiert, bin voll ans Limit gegangen, aber Sangho Lee war heute einfach zu stark.“

Einen emotionalen Moment erlebte Ramona Hofmeister vom WSV Bischofswiesen im Achterfinale. Nach einem Fehler kurz vor dem Ziel im zweiten Qualifikationslauf traf die deutsche Ausnahme-Raceboarderin auf ihre Freundin Ju-

lie Zogg aus der Schweiz, die in Winterberg ihre Karriere beendete. „Gegen Julie hat es leider nicht gereicht. Aber ich gönne ihr das von ganzem Herzen, dass sie noch ein paar schöne Erinnerungen von ihrem letzten Rennen mitnimmt“, zeigte sich Hofmeister fair und emotional zugleich. Die verletzungsbedingt erst im Januar in die Saison eingestiegene Athletin konzentrierte sich vor allem auf die olympische Disziplin Parallel-Riesenslalom: „Es hat trotzdem sehr viel Spaß gemacht. Das Weltcupfinale hier ist immer ein besonderer Saisonabschluss. Trotzdem bin ich froh, morgen Abend die Beine hochzulegen. Im Slalom schmerzt mein Sprunggelenk auch deutlich mehr als im Riesenslalom.“

### Snowboard Germany und lokale Veranstalter hochzufrieden

„Danke Winterberg für ein weiteres gelungenes Snowboardfest. Wir - und auch die internationale Konkurrenz - haben uns erneut sehr wohlgeföhlt. Wenn wir hier ankommen, ist das jedes Mal ein großes ‚Hallo‘ zwischen den Kolleg\*innen vor Ort und Snowboard Germany. In all den Jahren hat sich ein festes Event-Team - alle engagierten Helferinnen und Helfer eingeschlossen - etabliert, das gerne und gut zusammenarbeitet. Wir wollen unbedingt an unserem Weltcupfinale vor heimischem Publikum festhalten und haben daher die Weichen für weitere Heimrennen am Poppenberghang gelegt“, so der begeisterte Präsident von Snowboard Germany, Professor Michael Hölz nach dem Weltcup.

Die ausgezeichnete Organisation des Events war einmal mehr das Ergebnis perfekter Teamarbeit. Tourismusförderin Michaela Grötecke von der Winterberg Touristik und Wirtschaft GmbH betonte die Bedeutung des Weltcups für die Region: „Winterberg hat sich erneut als perfekter Gastgeber für Spitzensport präsentiert. Die Kombination aus erstklassigen Bedingungen, einem



Rund 3000 Fans sorgten für eine hervorragende Atmosphäre im Zielbereich des VISA FIS Snowboard-Weltcups presented by Würth MODYF 2026 in Winterberg. (c) Snowboard Germany/Paul Fuchs

engagierten Helferteam und einer einzigartigen Atmosphäre macht diesen Weltcup zu etwas Besonderem. Wir sind stolz darauf, Teil dieser internationalen Wintersportfamilie zu sein.“ Der Weltcup sei jedes Jahr aufs Neue ein perfektes Aushängeschild für die Ferienwelt Winterberg mit Hallenberg. „Wir zeigen, dass unsere Mittelgebirgs-Region Wintersport kann. Wir freuen uns natürlich über die tollen TV-Bilder, die zeigen, wie schön unsere Urlaubs-Destination ist. Es lohnt sich ganzjährig, uns zu besuchen.“

### Über 200 Helfer sorgen für reibungslosen Ablauf

Das Fundament des Erfolgs bildeten auch in diesem Jahr die über 200 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die für einen reibungslosen Ablauf und perfekte Rahmenbedingungen sorgten. Eventmanager Marius Tampier fand anerkennende Worte für das #teamwinterberg: „Unser Helferteam hat wieder Außergewöhnliches geleistet. Von der Pistenpräparation über die Betreuung der Athleten bis hin zur Zuschauersicherheit - alles lief wie am Schnürchen. Ohne dieses großartige Engagement wäre ein Event dieser Größenordnung nicht möglich. Mein herzlicher Dank gilt jedem

Einzelnen, der zum Gelingen beigetragen hat.“

Auch Bürgermeister Michael Beckmann zeigte sich beeindruckt von der Leistung aller Beteiligten: „Der Snowboard-Weltcup ist zu Recht eine feste Größe im Winterberger Veranstaltungskalender und ein wichtiger Wirtschafts- sowie Marketingfaktor für unsere Region. Es ist beeindruckend zu sehen, wie sich die gesamte Stadt hinter diesem Event versammelt. Die Bilder, die am Wochenende um die Welt gingen, zeigen Winterberg von seiner besten Seite: als schneesichere Wintersport-Destination mit Herz und Professionalität. Mein Dank gilt allen, die zu diesem Erfolg beigetragen haben.“

### Ausblick auf 2027

Nach dem erfolgreichen Saisonfinale 2026 ist die Vorfreude auf den nächsten Weltcup bereits groß. Veranstalter, Funktionäre und Athleten waren sich einig: Die bewährte Kombination aus sportlicher Exzellenz, hervorragender Organisation und einzigartiger Atmosphäre macht den Winterberger Weltcup zu einem der Höhepunkte im internationalen Rennkalender, der auch 2027 wieder ein unvergessenes Erlebnis werden sollte.

Die nächste Ausgabe erscheint am:  
**Freitag, 17. April 2026**  
Annahmeschluss ist am:  
**09.04.2026 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 MEDEBACH

### 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

#### INHALTLICHE VERANTWORTUNG

Politik (Mitteilungen der Parteien):  
SPD Michael Hiemer  
FDP Michael Papenheim

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 Medebach. Keine Zu-  
stellgarantie. Einzelheft: 5,00 € zzgl. Porto (Bestellung  
über die Herausgeberin). Geschützte Warenzeichen sind  
meist nicht gesondert gekennzeichnet; fehlende Hinweise  
begründen kein Nutzungsrecht. Namentlich gekennzeichnete  
Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redak-  
tion wieder.

#### Pressematerial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein An-  
spruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden  
haften für Inhalte, Recheklarheit und vollständige  
Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media  
ein einfaches Nutzungsrecht zur Veröffentlichung in  
Print- und Online Medien 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 An-  
sprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der  
jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und be-  
arbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.

### KONTAKT

#### MEDIENBERATERIN

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

#### VERTEILUNG regio-pressevertrieb.de

Regio Presse Vertrieb GmbH  
mail@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-medebach.de/e-paper  
rundblick-hochsauerland.de

### SHOP

rautenberg.media/anzeigen

### LOKALER GEHT'S NICHT

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

■ ZEITUNG  
■ DRUCK  
■ WEB  
■ FILM

# REGIONALES

## Clever zahlen im Osterurlaub

### Fünf Tipps für eine entspannte Reisekasse

In diesen Tagen beginnt für viele die erste Reisezeit des Jahres. Da das Bezahlen im Urlaub oft erst kurz vor knapp zum Thema wird, hat kartensicherheit.de eine Checkliste zusammengestellt.

#### 1. Doppelt hält besser

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, setzt auf eine Kombination aus girocard und weltweit gültiger Debit- oder Kreditkarte. Das sorgt für finanzielle Flexibilität und hohe Akzeptanz am Urlaubsort. Ein kurzer Check des Ablaufdatums erspart zudem unliebsame Überraschungen vor Ort. Wichtig: Karten getrennt voneinander aufbewahren und PINs niemals notieren, sondern auswendig lernen.

#### 2. Auslandslimits und Freischaltung prüfen

Manchmal scheitern Zahlungen im Ausland nicht am Guthaben, sondern an Sicherheitsvorgaben. Es ist daher sinnvoll, vorab die Freischaltung der Karten für das Reiseziel sowie den Verfügungsrahmen zu prüfen. Beides lässt sich meist im Online-Banking oder über den Service des Kreditinstituts erledigen. Wer sich zusätzlich über Gebühren für Auslandsabhebungen informiert, schützt die Reisekasse vor unerwarteten Kosten.



#### 3. Bargeld: Weniger ist mehr

Für den unmittelbaren Bedarf - etwa Taxi oder Snacks - genügen meist 100 bis 200 Euro in kleinen Scheinen. Größere Beträge lassen sich oft kostengünstiger direkt am Automaten vor Ort abheben. Spar-Tipp: Um teure Aufschläge zu vermeiden, am Geldautomaten oder im Geschäft immer die Abrechnung in der jeweiligen Landeswährung wählen.

#### 4. Vorsorge für den Ernstfall

Falls Tasche oder Smartphone verloren gehen, ist Handlungsfähigkeit entscheidend. Hierfür ist es ratsam, Ausweisdokumente und Zahlungskarten abzufotografieren. Die Fotos dienen im Notfall als wichtige Identitätshilfe bei Behörden oder Botschaften und erleichtern die Ausstellung von Ersatzpapieren. Sicher verwahrt sind sie passwortgeschützt auf

dem Smartphone oder verschlüsselt in einer Cloud. Getrennt von den Originalen aufbewahrte Papierkopien bieten ein extra Plus an Sicherheit. Ein praktischer Begleiter ist der SOS-Infopass von kartensicherheit.de, der alle wichtigen Nummern sowie Platz für individuelle Notizen bereithält.

#### 5. Sofort-Hilfe immer griffbereit

Wenn Zahlungskarten weg sind, zählt jede Minute. Um keine Zeit zu verlieren, empfiehlt sich die Speicherung des Sperr-Notrufs +49 116 116\* im Handy sowie eine zusätzliche Notiz getrennt vom Gerät. Der Service ist weltweit rund um die Uhr erreichbar. Als Ergänzung lassen sich Kartendaten in der SperrApp sicher hinterlegen und viele girocards - je nach Institut - sofort sperren. Direkt nach der Sperrung ist im Falle eines Diebstahls Anzeige bei der örtlichen Polizei zu erstatten.

\* Der Service des Sperr-Notrufs ist kostenlos. Auch der Anruf bei der 116 116 aus dem deutschen Festnetz ist gebührenfrei. Aus dem Mobilnetz und aus dem Ausland (+49 116 116) können Gebühren anfallen. Sollte der Sperr-Notruf in seltenen Fällen nicht erreichbar sein, gibt es alternativ die Rufnummer +49 (0) 30 40504050.

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

[www.rautenberg.media/kleinanzeigen](http://www.rautenberg.media/kleinanzeigen)

**KLEINANZEIGEN**  
PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE  BESTELLEN

[rautenberg.media/kleinanzeigen](http://rautenberg.media/kleinanzeigen)  
Ihre private\*  
KLEINANZEIGE  
bis 100 Zeichen  
in dieser Zeitung **ab 6,99€**

\*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

■ ■ ■ ■ RAUTENBERG MEDIA

*Familien*

RAUTENBERG MEDIA

**ANZEIGENSHOP**

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



Für alles was wirklich zählt!

[shop.rautenberg.media](http://shop.rautenberg.media)



## Sicher in die Zukunft



Foto: VDW/akz-o

Eine Ausbildung bietet derzeit besonders sichere Berufsperspektiven. Unter anderem zu diesem Schluss gelangt eine aktuelle Studie\* des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW). Ausgebildete Fachkräfte sind demnach besonders gefragt und haben stabilere Beschäftigungsaussichten. Auch bei der Einkommensentwicklung zahlt sich eine Fachausbildung aus: Zwischen 2019 und 2023 stiegen die Gehälter von Fachkräften mit zwölf Prozent stärker an als die von hochqualifizierten Beschäftigten.

**Eine Branche mit Zukunft**  
Angesichts der wirtschaftlichen und

technologischen Veränderungen unserer Zeit sind Berufe gefragt, die sowohl in zukunftsfähigen Branchen angesiedelt sind als auch individuelle Entwicklungsperspektiven bieten. In der Wellpappenindustrie kommt beides zusammen: Als vorbildliches Kreislaufprodukt kann Wellpappe bereits heute viele neue Anforderungen spielend leicht erfüllen, von der die Gesamtheit der Verpackungsbranche in den kommenden Jahren betroffen sein wird. Wellpappe bleibt unter anderem dank ihrer Flexibilität bei vielen Abnehmerindustrien als besonders unkompliziert anpass-

bares Verpackungs- und Transportmaterial gefragt. Und damit ist auch bei den Mitarbeitenden immer wieder für Abwechslung und Herausforderungen gesorgt - beim

Umsetzen gänzlich neuer Verpackungsideen, aber auch bei der weiteren Verbesserung schon bestehender Lösungen.

### **Vielfältige Ausbildungsberufe**

Ob technisches Know-how, handwerkliches Geschick oder gestalterisches Denken - die Wellpappenindustrie bietet Ausbildungswege für verschiedene Talente und Vorlieben. Packmitteltechnolog\*innen produzieren innovative Verpackungslösungen, Industriemechaniker\*innen und Elektroniker\*innen sorgen für einen reibungslosen Betrieb der Maschinen und Industriekaufleute handhaben die kaufmännischen Prozesse im Hintergrund. Ein Einstieg in die Wellpappenindustrie kann darüber hinaus dank vielfältiger Weiterbildungs- und Spezialisierungsmöglichkeiten langfristig noch andere spannende Karrierewege eröffnen - bis hin zu Führungspositionen.

\*Quelle:

[www.iwkoeln.de/studien/alexander-burstedde-dirk-werner-eine-berufsausbildung-bietet-den-groessten-schutz-vor-arbeitslosigkeit.html](http://www.iwkoeln.de/studien/alexander-burstedde-dirk-werner-eine-berufsausbildung-bietet-den-groessten-schutz-vor-arbeitslosigkeit.html) (akz-o)



Packmitteltechnolog\*innen produzieren innovative Verpackungslösungen. Foto: VDW/akz-o

### WIR SUCHEN DICH

für unsere Zeitung  
**Rundblick Medebach** 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 | [karriere@rautenberg.media](mailto:karriere@rautenberg.media)  
Stichwort: Reporter Rundblick Medebach (m/w/d)

# NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



**110 POLIZEI**

**112 FEUERWEHR**



## APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

**Freitag, 3. April**

**Franziskus-Apotheke**

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

**Samstag, 4. April**

**Eisenberg-Apotheke**

Flechtdorfer Straße 3a, 34497 Korbach, 05631/4021

**Sonntag, 5. April**

**Berg Apotheke**

Bergstraße 1, 34508 Willingen, 05632/6699

**Montag, 6. April**

**Apotheke am Obermarkt**

Obermarkt 22, 35066 Frankenberg, 06451/72370

**Dienstag, 7. April**

**Kur-Apotheke**

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

**Mittwoch, 8. April**

**Upland Apotheke in Usseln**

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

**Donnerstag, 9. April**

**Nationalpark Apotheke**

Rieschstraße 10, 35110 Frankenu, 06455/7599444

**Freitag, 10. April**

**Ahorn-Apotheke**

Bahnhofstraße 7, 34497 Korbach, 05631/4040

**Samstag, 11. April**

**Kur-Apotheke**

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

**Sonntag, 12. April**

**Adler Apotheke**

Wildunger Straße 9, 34513 Waldeck (Sachsenhausen), 05634/309

**Montag, 13. April**

**Franziskus-Apotheke**

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

**Dienstag, 14. April**

**Apotheke am Berndorfer Tor**

Berndorfer Tor 5, 34497 Korbach, 05631/2088

**Mittwoch, 15. April**

**Kur-Apotheke**

Poststraße 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

**Donnerstag, 16. April**

**Rathaus-Apotheke**

Stapenhorststraße 12, 35066 Frankenberg, 06451/72370

**Freitag, 17. April**

**Bären-Apotheke**

Solinger Straße 28, 34497 Korbach, 05631/7370

**Samstag, 18. April**

**Marien-Apotheke**

Oberstraße 10, 59964 Medebach, 02982/8559

**Sonntag, 19. April**

**Upland Apotheke in Usseln**

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930



## GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

- Telefon-Nummer für Frauen

**116 016**

- Telefon-Nummer für Männer

**0800 12 39 900**

Notdienste jeweils von 9 bis 9 Uhr am Folgetag

Angaben ohne Gewähr

Änderungen sind jederzeit möglich.

Auch abrufbar über [www.akwl.de/notdienstkalender.php](http://www.akwl.de/notdienstkalender.php)



helfen • pflegen  
wohnen • leben

caritas  
**BRILON**



**Sozialstationen**

Medebach  
☎ 02982 908888  
Winterberg & Hallenberg  
☎ 02981 6345

**Seniorenzentrum St. Josef**  
Wohngruppenkonzept  
Einzelzimmer  
Kurzzeit- & Verhinderungspflege  
Mietwohnungen  
(nach Wunsch mit Service)  
Essen auf Rädern  
☎ 02984 3040

## Caritas Brilon: Allgemeine Soziale Beratung und Migrationsberatung

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](mailto:t.kupitz@caritas-brilon.de)

**Simone Geck**

Telefon: 0151/29202120

E-Mail: [s.geck@caritas-brilon.de](mailto:s.geck@caritas-brilon.de)

## Medikamente aus der Apotheke helfen bei Schniefnase und juckenden Augen

**Hatschi! Warum Heuschnupfen bei Kindern früh behandelt werden sollte**

„Hatschi!“ Sobald die Frühlingssonne Regen und Schnee vertreibt, hat mit der blühenden Vegetation auch der Heuschnupfen wieder Hochsaison. Rund 15 Prozent der Einwohner im Altkreis Brilon reagieren mehr oder weniger allergisch auf Blütenpollen. Auch viele Kinder schniefen, husten und haben mit tränenden und juckenden Augen zu kämpfen, wenn an den ersten sonnigen Frühlingstagen die Natur im wahrsten Sinne des Wortes aufblüht und Birke, Hasel und Co. ihre Pollen auf die Reise schicken. „Atemwegserkrankungen sollten bei Kindern so früh wie möglich erkannt und behandelt werden“, sagt Jasmin Ennulath, Inhaberin der Franziskus Apotheke Winterberg. Wird Heuschnupfen ignoriert, kann sich daraus ein allergisches Asthma entwickeln. Ennulath erklärt, wie es zu All-

ergien kommt: „Das Immunsystem reagiert überempfindlich auf an sich harmlose Stoffe - in etwa so, als würde es einen gefährlichen Eindringling bekämpfen. Dabei gibt es nichts zu bekämpfen, der Körper schadet mit seiner Überreaktion nur sich selbst.“ Es werde also ein vergleichsweise riesiges „Waffenarsenal“ des Körpers aufgeföhrt, um winzige Mengen Allergene zu besiegen. „Anders als bei üblichen Infektionen werden Allergiker anschließend aber nicht immun. Vielmehr treten die Beschwerden bei jedem Kontakt erneut auf.“

Gegen Heuschnupfen gibt es unterschiedliche rezeptfreie Medikamente mit verschiedenen Wirkmechanismen. Welcher Wirkstoff der jeweils richtige ist, wird nach der Schwere der Symptome und der Anwendungsdauer ausgewählt. Und vor allem gilt: „Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und brauchen eine

geeignete Dosierung. Eltern sollten sich deshalb in der Apotheke beraten lassen“, empfiehlt Jasmin Ennulath.

Häufig wird zu Antihistaminika geraten. Neuere Arzneistoffe haben den Vorteil, dass sie nicht so müde machen wie ältere Wirkstoffe. Das Arzneimittel wirkt dann für rund 24 Stunden. Für die lokale Anwendung gibt es rezeptfreie Nasensprays mit Antihistaminika.

### Erkältung und Heuschnupfen unterscheiden

Wichtig sei zudem, zwischen Heu- und Erkältungsschnupfen zu unterscheiden. Hier seien unterschiedliche Arzneimittel angezeigt: „Sprays gegen Erkältungsschnupfen sollten grundsätzlich nicht länger als sieben Tage eingesetzt werden. Da Heuschnupfen aber meist län-

ger anhält, sind diese Nasensprays eher ungeeignet.“

Neben Hinweisen zur medikamentösen Behandlung helfen Apotheker gerne mit Tipps, wie sich den Symptomen vorbeugen lässt: Bei starkem Pollenflug sollten sich betroffene Kinder im Freien nicht körperlich verausgaben. Die ideale Zeit zum Lüften hängt von der Lage der Wohngegend ab: In ländlichen Gebieten ist der Pollenflug abends am geringsten. In der Stadt hingegen lüften Heuschnupfen-Geplagte am besten morgens zwischen sechs und acht Uhr. Eltern können darüber hinaus einiges für die Vorbeugung vor Heuschnupfen tun, sagt die Apothekerin. „So sollten Säuglinge mindestens in den ersten vier Lebensmonaten gestillt werden. Passivrauchen steigert das Allergierisiko.“



**franziskus-Apotheke**  
WINTERBERG • Poststraße 6 • www.franziskus-apotheke-winterberg.de  
Tel. (02981/2521)

NAH, VERTRAUT, SICHER!

## ALLGEMEINE NOTDIENSTE

- Polizei-Notruf **110**
- Feuerwehr/Rettungsdienst **112**
- Ärzte-Notruf-Zentrale **116 117**
- Gift-Notruf-Zentrale **0228 192 40**
- Telefon-Seelsorge **0800 111 01 11 (ev.)**  
**0800 111 02 22 (kath.)**
- Nummer gegen Kummer **116 111**
- Kinder- und Jugendtelefon **0800 111 03 33**
- Anonyme Geburt **0800 404 00 20**
- Eltern-Telefon **0800 111 05 50**
- Initiative vermisste Kinder **116 000**
- Opfer-Notruf **116 006**





## Wussten Sie eigentlich schon etwas über...

### Bürokratieaufbau nach dem Besuch des Medizinischen Dienstes?



Heute geht es erneut, auch aus aktuellem Anlass, um Bürokratie. Was inzwischen Standard in der Pflegedokumentation ist, habe ich Ihnen bereits im letzten Artikel erläutert. In der Zwischenzeit erfolgte die Prüfung unseres Pflegedienstes durch den Medizinischen Dienst. Eine Bemerkung dazu: Inklusive dieses Jahres hatten wir immer wirklich nette Prüfer, die u.a. ihren Beratungsauftrag durchaus zugewandt erfüllt haben. Aber sie müssen ihren Auftrag erfüllen, viel Bürokratieüberprüfung. Jetzt dürfen Sie aber nicht denken, dass aufgearbeitete „Beanstandungen“ der Vorprüfung aus 2025, die von uns bearbeitet und geändert wurden, uns für die diesjährige Überprüfung entspannt haben. Die zwei Prüfer ha-

ben halt unterschiedliche Schwerpunkte und jeder richtet dabei den Fokus auf unterschiedliche Dokumentationsinhalte, die bei vorangegangenen Prüfungen teilweise bei den damaligen Prüfern nicht im Fokus standen. Folglich schleicht sich, jedenfalls bei mir, bei jeder erneuten Jahresprüfung ein „unentspanntes“ Gefühl ein. Was wird entdeckt, was bei keiner der vielen Prüfungen zuvor negativ bewertet wurde, in diesem Jahr aber vielleicht doch? Da treffe ich mit meiner Denkweise „der Bereich war ja alle Jahre korrekt, wird wohl dieses Jahr auch so sein, wir haben ja alles“ auf einen Irrweg. Der Bereich „pflegerische und ärztlich verordnete Leistungen“ ist immer ein Unsicherheitsfaktor, da die Bewertung, der in die Prüfung einbezogenen Patienten, dem Zufallsprinzip unterliegt. Wenn bei den zufällig ausgewählten Patienten eine Dokumentation lückenhaft ist, können alle anderen Dokumentationen prüfungssicher sein, dann erfolgt eine Negativauswertung. Wenn z.B. 8 verschiedene Patienten ausgesucht werden, von denen nur ein Patient einen Kompressionsstrumpf trägt und dieser zum Zeitpunkt der Prüfung nicht korrekt angelegt ist, wird der ganze Bereich Kompressionsstrümpfe mangelhaft bewertet.

Vergleichen kann ich es mit den Schulnoten im Schriftlichen. Schreibe ich im Schulhalbjahr nur eine Arbeit in Englisch und diese mit „mangelhaft“, so steht auf dem Halbjahreszeugnis „Englisch mangelhaft“. Bei mehreren, besser benoteten Englischarbeiten sieht der Fall im Endergebnis schon positiver aus. Tage nach der Prüfung kommt per Mail vom Medizinischen Dienst eine „Mängeliste“, die es „abzuarbeiten“ gilt. Daraus folgend werden neue Checklisten entstehen, damit auch **keinem** Mitarbeiter mehr gewisse Dokumentationsmängel unterlaufen. Es ist ein Streben nach höchstmöglicher Fehlerlosigkeit im Rahmen der schriftlichen Dokumentation. Mein letzter und hoffentlich auch dieser Artikel, belegen Ihnen den **nicht** stattfindenden Bürokratieabbau. Wie soll das bitte schön bei den bestehenden Auflagen und Vorgaben gehen? Allein die Aussage, was nicht schriftlich dokumentiert ist, gilt als nicht erfolgt, widerspricht dem Bürokratieabbau. Schreiben, schreiben, schreiben... zählt keine Fachlichkeit mehr? Zählt kein (nur) gesprochenes Wort? Steht das Wort „Misstrauen“ dabei über allem? Heute gilt oft das Motto: Persönlich fehlt mir der praktische, intensive Umgang mit dem Patienten, aber laut Dokumenta-

tionsmappe müsste es ihm super gehen. Jeder, der im Pflegebereich tätig ist, kann es anders sehen als ich, jedoch ist für meine Begriffe das Maß an tolerablem Dokumentationsaufwand schon mehr als überschritten. Hätte ich 1975 meine Bestimmung an der Schreibmaschine (heute Stift und PC) im Sekretariat oder Büro gesehen, so hätte ich mich bestimmt nicht mit ganzem Herzen dem Pflegebereich zugewandt. Ausufernde Dokumentationszeit geht für mein Dafürhalten zu Lasten des Patienten. Den Nutzen stelle ich, ab einem gewissen Umfang, stark in Frage.

Andere Berufszweige können wegen der Bürokratie in ihrem Bereich auch ein Klagelied anstimmen, dass höre und lese ich immer wieder. Es gilt nicht nur für die Pflege. **Jeder landwirtschaftliche Betrieb, jeder Meisterbetrieb und jedes Unternehmen wäre bestimmt froh, sich ausgiebiger auf seine Kernkompetenz konzentrieren zu dürfen, mit deutlich weniger bürokratischen Hemmnissen, oder? In JEDEM einzelnen Unternehmen müsste festgelegt werden, welche Bürokratie ist in meinem Bereich dringend erforderlich, hilfreich und sinnvoll, welche nicht? Welche Kontrollinstanzen mit welchen Befugnissen und Vorgaben sind sinnvoll noch (fi-**



Besuchen Sie uns auf unserer Homepage [www.apocare.info](http://www.apocare.info)

Mobile Pflege und Hilfe zuhause



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

Nuhnetalstraße 96  
59955 Winterberg  
Telefon 02981 - 1440  
E-Mail [apocare@t-online.de](mailto: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 - 8207 145  
E-Mail [apocare@t-online.de](mailto:apocare@t-online.de)

**Zusatzangebot  
Ihrer  
Pflegekasse!**

**nanziell) zu beauftragen?** Die Bürokratie müsste vom Kranken zum Gesunden werden, also vom Kopf auf die Füße. Wo ein Wille wäre, wäre auch ein Weg! Um neue Wege zu denken, müsste das Gehirn einmal kräftig durchgerüttelt werden, damit es in die Lage ver-

setzt wird, altes Denken durch innovativ Neues zu ersetzen, um ganz andere, zweckmäßige Wege zu beschreiten. Wir lähmen uns oft selbst, durch eingefahrene Denkmuster. Es kommt für uns nur der eine Weg infrage, der eingefahrene und unserer Meinung

nach dadurch bewährte. Die vielen anderen Abzweigungen sind wir nicht bereit zu sehen, geschweige denn zu beschreiten. Wer liebt schon anstrengende Veränderungen? Aber das Leben ist nun mal Veränderung, Stillstand ist Tod!

*„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim alten zu lassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ (Albert Einstein)*

In diesem Sinne,  
herzlichst  
Petra Meyer

## Wie Quartierskonzepte die Versorgung im Alltag stärken können

Pflege findet in Deutschland überwiegend im privaten Umfeld statt. Nach aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes und des Bundesministeriums für Gesundheit gelten rund 5,2 Millionen Menschen als pflegebedürftig; mehr als vier von fünf werden zu Hause versorgt, häufig durch Angehörige. Damit tragen Familien einen zentralen Teil der Versorgung - oft neben Beruf, Kinderbetreuung und eigenen Verpflichtungen. Die wachsende Zahl pflegebedürftiger Menschen trifft auf eine alternde Gesellschaft, in der zugleich weniger Angehörige verfügbar sind. Entlastung im Alltag wird damit zu einer gesellschaftlichen Aufgabe. An dieser Stelle können ehrenamtliche Quartierskonzepte abhilfe schaffen. Der Begriff Quartier bezeichnet das unmittelbare Wohnumfeld einer Person oder einer Gemeinschaft. In der Pflege bedeutet „Quartier“ nicht nur der Wohnort, sondern ein Netzwerk aus sozialen Kontakten, lokalen Angeboten und niedrigschwelligen Unterstützungsangeboten. Ziele quartiersbezogener Pflege- und Unterstützungsstrukturen sind, dass Menschen so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können, Alltagsbelastungen reduziert werden und soziale Isolation vermieden wird.

Ein elementarer Baustein sind Nachbarschaftsnetzwerke: Organisierte Gruppen von Menschen im

Quartier, die Unterstützung im Alltag anbieten. Diese Hilfe beschränkt sich bewusst nicht auf medizinische Pflegeleistungen, sondern umfasst praktische Aufgaben wie Begleitung bei Spaziergängen, Einkaufsdienste, Fahrten zu Terminen oder das gemeinsame Gespräch. Solche Angebote werden oft von Freiwilligenagenturen, Wohlfahrtsverbänden, Kirchengemeinden oder lokalen Initiativen koordiniert und durch kommunale Stellen begleitet.

Besuchsdienste sind ein weiteres wichtiges Element im Quartier: Ehrenamtliche helfen dabei, Kontakte zu halten und Alltagswege zu erleichtern. Sozialwissenschaftliche Untersuchungen legen nahe, dass regelmäßige Besuche das Gefühl von Einsamkeit und soziale Isolation reduzieren, die Lebensqualität im Quartier steigern und damit indirekt auch die Belastung für pflegende Angehörige verringern. Dabei geht es ausdrücklich nicht um medizinische Aufgaben, sondern um soziale Begleitung und praktische Unterstützung.

Zusätzlich entstehen im Quartier verstärkt Mehrgenerationenprojekte und Nachbarschaftszentren, in denen Menschen unterschiedlichen Alters gemeinsam aktiv sind. Diese Projekte fördern den Austausch zwischen Jung und Alt und schaffen niedrigschwellige Treffpunkte, die soziale Teilhabe ermög-

lichen. Das Zusammenwirken unterschiedlichster Akteurinnen und Akteure - von Ehrenamt über ambulante Dienste bis zu kommunalen Koordinatoren - trägt dazu bei, dass im Quartier Hilfen dort ankommen, wo sie gebraucht werden und nicht nur dort, wo etablierte Angebote bereits bestehen. Quartiersbezogene Ansätze gehen über traditionelle Nachbarschaftshilfe hinaus, weil sie formelle und

informelle Unterstützung miteinander verknüpfen. Sie ergänzen das klassische Versorgungssystem, indem sie soziale Kontakte, praktische Hilfen im Alltag und niedrigschwellige Treffen zur Verfügung stellen. Diese Strukturen sind kein Ersatz für professionelle Pflege, entlasten aber Familien und können dazu beitragen, dass Menschen länger im eigenen zuhause bleiben können, ohne überfordert zu sein.



**GUT BEGLEITET. GUT VERSORGT. GUT AUFGEHOBEN.  
BEI UNS FINDEN SIE VERSCHIEDENE  
ANGEBOTE UNTER EINEM DACH:**

- Tagespflege • Kurzzeitpflege • Vollstationäre Pflege
- Verhinderungspflege • Service Wohnen

*Wir beraten Sie gerne persönlich.*



**St. Mauritius**

Wohn- und Pflegezentrum

Prozessionsweg 7 · 59964 Medebach

Tel. 02982 4060 · post@mauritius-medebach.de

[www.mauritius-medebach.de](http://www.mauritius-medebach.de)

**Tagespflege  
noch  
Plätze frei!**



Pflege und  
Betreuung mit  
Herzlichkeit und  
Kompetenz

## Mentale Gesundheit pflegender Angehöriger



Aufgabe bleibt, steigt das Risiko psychischer Belastungen.

Ein wichtiger Aspekt ist die soziale Isolation, die mit der Pflege einhergehen kann. Pflegende verschwinden oft aus ihrem sozialen Umfeld, weil sie weniger Zeit für Freundinnen und Freunde haben oder weil gemeinsame Aktivitäten schwerer zu organisieren sind. Einsamkeit wird dabei nicht selten zum Begleiter im Alltag. Studien legen nahe, dass soziale Isolation nicht nur die Lebensqualität mindert, sondern auch Stress und gesundheitliche Risiken verstärkt - faktische Risiken, die über den Pflegealltag hinausgehen. Das komplexe Zusammenwirken von Zeitdruck, Verantwortung und sozialer Isolation macht deutlich, dass Pflege und mentale Gesundheit eng miteinander verbunden sind. Doch während körperliche Unterstützung vielfach im System verankert ist, werden psychische Belastungen von Betroffenen häufig nicht ausreichend wahrge-

Pflegende Angehörige tragen eine hohe Verantwortung. Neben medizinischen Aufgaben und organisatorischen Herausforderungen stehen oft Zeitdruck, finanzielle

Sorgen und emotionale Belastungen. Eine Auswertung des Zentrums für Qualität in der Pflege hat gezeigt, dass viele Angehörige sich zeitweise überfordert füh-

len und häufig über Stress, Erschöpfung oder Schlafprobleme berichten. Besonders dann, wenn Pflege langfristig erfolgt und kaum Tagesstruktur außerhalb dieser

# Wir suchen DICH!



- Examierte 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



# PFLEGE & VERSORGUNG

nommen oder thematisiert - weder im familiären noch im gesellschaftlichen Kontext.

Es gibt jedoch Angebote, die gezielt auf diese Herausforderungen reagieren. Pflegestützpunkte, die in vielen Regionen eingerichtet wurden, beraten pflegende Angehörige nicht nur zu Leistungen und finanziellen Hilfen, sondern auch zu psychosozialen Unterstützungsangeboten. Diese Beratungsstellen helfen, den Alltag besser zu strukturieren, Unterstützungsmaßnahmen zu finden und Wege aufzuzeigen, wie mentale Belastungen der Pflegenden reduziert werden können.

Ein weiterer wesentlicher Baustein sind Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. In solchen Gruppen treffen sich Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, tauschen Erfahrungen, Herausforderungen und praktische Tipps aus und entlasten sich wechselseitig emotional. Der Austausch wirkt entlastend, weil er Gefühle von Alleinsein reduziert und Raum bietet, Belastungen offen anzusprechen. Nationale Selbsthilfe-Kontaktstellen und lokale Wohlfahrts-

verbände verzeichnen seit Jahren eine steigende Nachfrage nach solchen Angeboten.

Zudem existieren Angebote niedrigschwelliger Unterstützung, etwa Besuchsdienste oder Entlastungsservices, die es pflegenden Angehörigen ermöglichen, zeitweise Pausen einzulegen oder sich auf andere Aufgaben zu konzentrieren. Auch wenn diese Angebote nicht direkt „psychologische Hilfe“ sind, tragen sie zur mentalen Entlastung bei, indem sie stressbelastete Phasen im Alltag reduzieren.

Wichtig ist, dass pflegende Angehörige diese Unterstützungsangebote kennen und nutzen. Pflegeberatungen, Pflegestützpunkte, Selbsthilfegruppen, Nachbarschaftsdienste oder ehrenamtliche Besuchsdienste sind nicht nur Anlaufstellen für praktische Hilfe, sondern auch für Gespräche über Belastungen, Stress und Wege zur Entlastung. Viele Kommunen, Wohlfahrtsverbände und Pflegekassen stellen entsprechende Informationen bereit und unterstützen bei der Vernetzung mit passenden Angeboten.

## „Innovative Hilfe für Beckenbodenprobleme - Jetzt auch in Ihrer Nähe!“

In vielen Lebensphasen haben sowohl Frauen als auch Männer mit Beckenbodenproblemen zu kämpfen. Ob nach einer Schwangerschaft, im Alter oder aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen - der Beckenboden ist eine oft unterschätzte Körperregion. Wir haben die Lösung! In unserer Praxis/unserem Studio bieten wir nun die neueste Innovation zur Stärkung des Beckenbodens: den **BetterPelvi-Stuhl**.

Der **BetterPelvi-Stuhl** ist eine bahnbrechende Technologie, die gezielt auf die Stärkung des Beckenbodens abzielt. Mit Hilfe der modernen **rPMS-Technologie** (repetitive periphere Magnetstimulation) und einer ergonomischen Sitzhaltung unterstützt der Stuhl die Muskeln des Beckenbodens.

Durch die gezielte Stimulierung der motorischen Neuronen wird die Steuerung der Beckenbodenmuskulatur aktiviert und eine nachhaltige Heilung gefördert. Egal, ob Sie an Inkontinenz, einer schwachen Beckenbodenmuskulatur oder Schmerzen im Beckenbereich leiden, der **BetterPelvi-Stuhl** hilft, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu steigern. In unseren Sitzungen bieten wir Ihnen eine individuelle Beratung und ein maßgeschneidertes Programm für Ihre Bedürfnisse.

Besuchen Sie uns noch heute, um mehr über diese innovative Behandlung zu erfahren und eine kostenlose Erstberatung zu erhalten. Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu einem stärkeren Beckenboden gehen! Der Zweck des **BetterPelvi Beckenbodenstuhls**



**BetterPelvi**  
DAS BECKENBODENTRAINING

*In nur 28 Minuten zu einer starken Körpermitte und einer verbesserten Lebensqualität*

Von Ärzten und Therapeuten empfohlen



**BEI PROBLEMEN MIT:**

- Harninkontinenz ✓
- Blasenschwäche ✓
- Gebärmuttersenkung ✓
- Prostatabeschwerden ✓

Von Mediziner\*innen empfohlen 🩺



[betterpelvi.com/winterberg](https://betterpelvi.com/winterberg)

Kostenlose Probestimmung jetzt sichern!

## KONTAKT



Hauptstraße 8 (Studio Körperformen)  
59955 Winterberg



+49 170 80 64 203 oder  
+49 29 81-90 22 444

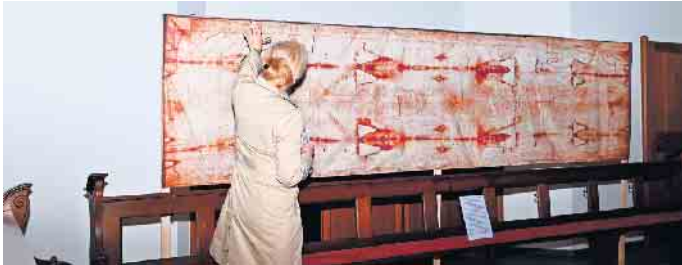


winterberg@kformen.com



[betterpelvi.com/winterberg](https://betterpelvi.com/winterberg)

## Erfüllte Wallfahrt zum Gut Holzhausen und Delbrücker Kreuz



**Ausstellung zum Turiner Grabtuch in der Kirche St. Johannes Baptist in Delbrück mit Führerin Resi Westerhorstmann. Fotos: privat**

Medebach/Hallenberg. Unterwegs in das frühlinghafte Bürener und Delbrücker Land erlebten fünfundzwanzig begeisterte Wallfahrrinnen und Wallfahrer einen reichlich gefüllten Wallfahrts-Nachmittag. Begleitet von Pastor Norbert Abeler, der in Delbrück ortskundig ist, brachen sie in Medebach mit dem Bus auf zum Gut Holzhausen in Büren und fuhren dann nach Delbrück zum Heiligen Kreuz weiter.

Das bekannte und noch in Privatbesitz der Familie Fürstenberg befindliche Gut Holzhausen beherbergt in der gut erhaltenen Barockkapelle auf dem Hof eine Fátima-Madonna. Die Hintergründe und die Geschichte des Hofes erklärte Agnes Isning fachkundig vom Mittelalter bis heute. In der lichtfüllten Barockkapelle begrüßten die Pilger mit einem Marienlied die Fatima-Madonna. Sie erhielten dann viele Erklärungen zu dem Kirchenbau, dem Barockaltar, den Altarfiguren und der Wand- und Deckenbemalung. Auch die Orgelbühne durften sie erkunden.

Nach dem Besuch des geschichtsträchtigen Ortes ging es weiter durch das naturerwachtene Bürener Land zur Kirche St. Johannes Baptist in Delbrück. Mit vielen Menschen aus dem Ort feierten die Pilger dort die Heilige Messe unter dem Kreuz zusammen mit Pater Subhash Ullattil. Pastor Abeler erläuterte in seiner Predigt für alle Besucher die Bedeutung des Kirchenfensters mit der heiligen Helena, der Mutter des ersten christlichen römischen Kaisers Konstantin, und Bischof Macarius von Jerusalem. In der Fastenzeit erfährt dieses Kreuz durch regelmäßige Andachten, Messen und Kreuzwege seit 500

Jahren eine besondere Verehrung. Zusätzlich ist in diesem Jahr im Kirchenraum eine Ausstellung zum Turiner Grabtuch zu sehen. Resi Westerhorstmann erläuterte den Pilgern den Weg des Grabtuches Christi und die Bedeutung dieses Fundes. Sie berichtete von forensischen Untersuchungen wie beispielsweise dem Nachweis von menschlichem Schweiß, die die Echtheit des Grabtuches belegen. Die Wallfahrer waren begeistert beim Anschauen dieser Exemulare. Die Erklärungen zu den Hintergründen dieser Ausstellung ließ bei den Zuhörern eine enge Verbindung zu Jesus Christus aufkommen. Der Vortrag brachte auch die Seele bei einzelnen Pilgern zu persönlichen, tiefen mitfühlen. Ehrenamtliche Gemeindemitglieder hatten zum Abschluss ein Pilgeressen organisiert und luden ein zu einem Austausch über die ersten Eindrücke. Auch hier konnten



**Stadtzentrum in Delbrück mit der Kirche St. Johannes baptisch im Zentrum**



**Barockkapelle auf Gut Holzhausen in Büren mit der Fátima-Madonna**

weitere Fragen der Pilger beantwortet werden. Das gemeinsame Mahl hat die Gemeinschaft der Wallfahrer gestärkt. Viele Eindrücke

haben sich in der Seele verankert und die Teilnehmer kehrten gestärkt am Abend nach Medebach zurück.



**Wallfahrer bei der Führung auf dem Gut Holzhausen in Büren**