



Online lesen: rundblick-medebach.de/e-paper

rundblick

HANSE STADT MEDEBACH

5. Jahrgang

Freitag, den 31. Mai 2024

Nummer 11 / Woche 22

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Von der Gruppe getragen werden

Sekundarschule Medebach-Winterberg



Bericht auf S. 3



Freitag, 22.11.2024
(15:30-01:00 Uhr)
Preis p.P. 94,90 €

1 TAG Ben Zucker Live

In der Rudolf Weber Arena
Oberhausen incl. Stehplatzkarte,
Sitzplätze PK 1 und 2 gegen
Aufpreis möglich



Montag, 25.11.2024
(16:15 -00:30 Uhr)
Preis p.P. 129,90 €

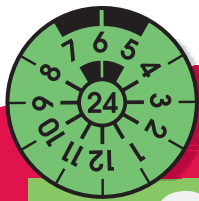
1 TAG Lets Dance - Die Live Tour

In der Westfalenhalle Dortmund
incl. Sitzplatz PK 3, PK 1 und 2
gegen Aufpreis möglich

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.



Prüf-
stützpunkt



LANGE & BRANDENBURG
Kfz-Sachverständigen- u. Ingenieurbüro
prüfen · bewerten · begutachten



DAT Prüf- und
Schätzungsstelle
Brilon



**Restaurant-
Grillkohle,**
grob 10 kg

nur **17,- €**


Hof
Wittmar

mifuma-Geflügelfutter
Preise gesenkt!
25 kg-Sackware - Versch. Sorten

10% Rabatt auf Vogelfutter

Hofladen geöffnet: Mo.-Fr. 8:00-17:00 Uhr und Sa. 8:00-12:00 Uhr

THD Faustweg KG – Am Faustweg 25 – Medebach – ☎ 0170 967 36 26

Folge uns auf Facebook und Instagram  



Heizungstausch als Versicherung verstehen

Regionale Pellets - Energieträger mit Zukunft

Wer die alte Heizung gegen ein neues, klimaschonendes System austauscht, möchte wissen, wie schnell sich diese Investition bezahlt macht. Auf diese Frage gibt es aufgrund zahlreicher Faktoren, wie vor allem der Preisentwicklung fossiler Energieträger, keine allgemeingültige Antwort. Daher zögern viele Eigenheimbesitzer, den Austausch der Heizung zu beauftragen. Das bremst die Energiewende und schadet letztlich auch dem eigenen Geldbeutel.

Ein Perspektivwechsel macht in diesem Fall die Entscheidung leichter: Beim Autokauf denkt auch niemand darüber nach, welche Rendite eine Vollkaskoversicherung bringt. Die rechnet sich letztlich nur dann, wenn es zu einem selbstverschuldeten Unfall kommt. Und wer würde sich beschweren, wenn dieser Unfall auch nach Jahren noch nicht eingetreten ist?

Ähnlich ist es beim Heizungs-



Foto: DEPI

tausch: Auch Energiepreis-Risiken können sowohl Hauseigentümer als auch Mieter an den Rand des finanziellen Ruins bringen. Zudem hat der Gesetzgeber den jährlichen Anstieg der CO₂-Kosten für Öl und Gas schon länger festgelegt. Eigenheimbesitzer, die in eine klimafreundliche Pelletheizung investieren, machen sich unabhängig von

Öl- und Gaspreisen.

Wer sich für den Heizungstausch interessiert, sollte die Beratung eines Experten in Anspruch nehmen, beispielsweise einem auf erneuerbare Energien spezialisierten lokalen Heizungsfachbetrieb. Wenn der Wärmebedarf im Eigenheim hoch ist, bietet sich meist eine moderne, mit Pellets

betriebene Zentralheizung an - deutschlandweit sind heute über 700.000 in Betrieb. Das ist auch aus finanziellen Gründen interessant: Holzpellets gelten als der günstigste Energieträger - auch gegenüber Wärmepumpe oder Fernwärme. Das ist das Ergebnis einer Energieprognose der Bundesregierung für die nächsten zwölf Jahre.

Für viele Verbraucher ist ein weiterer Aspekt wichtig - die regionale Versorgung. Wie Anna Katharina Sievers vom Deutschen Pelletinstitut erklärt, wird für Pellets hierzulande kein Baum extra gefällt. Der klimafreundliche Energieträger wird lediglich aus Resthölzern hergestellt, die direkt vor Ort im Sägewerk anfallen. Gut zu wissen: Durch die nachhaltige Waldbewirtschaftung in Deutschland wächst jedes Jahr mehr Holz nach, als den Wäldern entnommen wird.

(DEPI)



SanTHERM
MODERNE HEIZTECHNIK
und BÄDER

Jetzt!

in neue, sparsame und umweltfreundliche Heiztechnik investieren und attraktive Förderungen in Anspruch nehmen!

Sofort-INFO: Tel 02981-92520

Förderung!

50%

Förderung!

30%

Förderung!

70%

HEIZUNGSRECHNER



BESUCHEN SIE UNSERE
AUSSTELLUNG
WIR FREUEN UNS AUF SIE!




++ TECHNIK ++ INSTALLATION ++ KUNDENDIENST ++

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

Erfahrung aus über 1.000 gebauten Heizungsanlagen!



Traditionelles Backfest in Deifeld an Pfingstsonntag.
Foto: Heinz Kling, Oberschledorn

Bericht zur Titelseite

Von der Gruppe getragen werden

Sekundarschule Medebach-Winterberg



Am eigenen Körper erfahren, wie es ist, von der Gruppe getragen zu werden. Das ist ein Ziel des „Outdoor-Erlebnis-Konzeptes zur Prävention von Mobbing in der Schulklasse“ von EVENTIS. Die Klasse 9E der Sekundarschule Medebach-Winterberg konnte am 2. Mai bei bestem Wetter erleben, wie diese und andere Team-Building-Aktivitäten eine Gruppenbeziehungsweise Klassendynamik verändern, die Kommunikation fördern und zur Stärkung des Selbstbewusstseins beitragen können. Gefragt waren Konfliktlösungsstrategien, Reflexion und Selbst-

reflexion, aber auch Mut und Überwindung, um die gestellten Aufgaben gemeinsam meistern zu können. Angeleitet durch erfahrene Teamer, machte sich die Klasse 9E auf die „Team Adventure Tour“, um sich an fünf verschiedenen Stationen mit ihren Fähigkeiten, aber auch Grenzen auseinanderzusetzen und sie haben es geschafft! Gemeinsam wurden alle Hindernisse überwunden und neue Talente entdeckt, nachdem die Schüler:innen herausgefunden hatten, dass die Aufgaben nur im Klassenteam bewältigt werden

Anzeige



Kinopremiere mit TABANUGA im Filmtheater Winterberg

Seien Sie dabei, wenn wir am 02.06.2024 um 17:00 Uhr im Filmtheater Winterberg eine KINOPREMIERE erleben! Die Filmemacherin Silke de Vos und ihr Ehemann stellen ihren Dokumentarfilm, der schon auf verschiedenen Festivals erfolgreich gelaufen ist, erstmals auf der großen Leinwand vor. Natürlich sind sie selbst vor Ort und können vor der Vorstellung und auch nach dem Film spannende Geschichten erzählen und natürlich auch viele Fragen beantworten. Der Eintrittspreis beträgt 12,00 Euro. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von Silke de Vos und „Tagbanua“ verzaubern. **Tagbanua - Ein Urvolk im Wandel der Zeit**

Was passiert, wenn ein ohnehin sehr unbekanntes indigenes Volk vom Aussterben bedroht ist und mit ihm seine Traditionen und Kultur? Die Zukunft der

Tagbanua, eines der ältesten Völker der Philippinen, ist ungewiss. Noch können sie vom traditionellen Fischfang, Ackerbau und der Ernte von essbaren Vogelnestern leben; aber wie lange noch? Ihre Lebensweise passt nicht mehr in die heutige moderne Welt und wird mehr und mehr durch Zuwanderung, Diskriminierung, Klimawandel und Zerstörung ihrer natürlichen Ressourcen bedroht. Haben sie eine Chance? Oder verschwindet ihre Welt im Sog der Zivilisation? Der Film stellt in einer persönlichen Perspektive dar, wie sie mit den Herausforderungen der modernen Zeit umgehen und für die Anerkennung ihrer Rechte kämpfen. Er hält ihre traditionelle Lebensweise als Zeitdokument fest und soll zugleich eine Hommage an dieses bemerkenswerte indigene Volk sein.

konnten. Im theoretischen Teil der Veranstaltung lernten die Schüler:innen, welche Handlungen schon Mobbing-Merkmale erfüllen und was das für die Betroffenen bedeutet. Dazu gehörte auch die Durchführung eines Persönlichkeitstests (DISG Analyse), dessen Auswertung zu einem späteren Zeitpunkt in der Schule stattfinden wird. Ermöglicht wurde die Durchführung dieses Tages unter anderem

durch die finanzielle Unterstützung eines Sponsoring-Partners von EVENTIS - der Sparkasse Hochsauerland, da Schulen alleine diese und andere außerschulische Projekte, die u.a. die Empathieentwicklung fördern können, nicht finanziell stemmen können. Das gemeinsame Frühstück und das Mittagessen aus Burgern und Pommes trugen dabei genauso zum Gemeinschaftserlebnis bei, wie der abschließende Sprung vom JUMP-Tower.

Klima-Entdeckerheft für Kinder

Was genau ist eigentlich Klima und was ist der Grund für den Klimawandel? Wie kann das Klima geschützt werden? Auf diese und weitere Fragen bekommen die Kinder aus Hallenberg, Medebach und Winterberg ab sofort im Klima-Entdeckerheft Antworten. „Im Klima-Entdeckerheft werden die Themen Klima und Klimawandel kindgerecht auf 32 Seiten mit vielen Bildern und Beispielen erklärt. Es gibt in dem Heft Tipps für mehr Klimaschutz im Alltag, Ausflugsziele in den drei Städten, bei denen das Thema Klima eine große Rolle spielt, Experimente für zuhause und am Ende können die Kinder das Wissen in einem kleinen Quiz auf die Probe stellen“, so Kim Peis,

Klimamanagerin der Städte Hallenberg, Medebach und Winterberg. „In dem Klima-Entdeckerheft gibt es viel für die Kinder unserer drei Städte zu entdecken. Und auch wir Erwachsene können einiges aus dem Heft lernen, denn die Tipps für mehr Klimaschutz im Alltag gelten sowohl für die kleinsten von uns, aber auch für uns Erwachsene“, so die drei Bürgermeister der Städte Hallenberg, Medebach und Winterberg.

Das Klima-Entdeckerheft liegt ab sofort an öffentlichen Stellen der drei Städte Hallenberg, Medebach und Winterberg, wie zum Beispiel Rathäusern und Touristinformatio-



nen, aus und kann auf den Internetseiten heruntergeladen werden:

- stadt-hallenberg.de
- medebach.de
- rathaus-winterberg.de

Friedenskirchengemeinde Hochsauerland

Martin Luther Kirche Langewiese, Ev. Kirche Medebach und Ev. Kirche Winterberg

2. Juni

10 Uhr - Gottesdienst in Medebach mit Abendmahl
18 Uhr - „Gottesdienst Anders“ in Winterberg

9. Juni

9 Uhr - Gottesdienst in Langewiese mit Abendmahl

10 Uhr - Gottesdienst in Medebach
10.30 Uhr - Gottesdienst in Winterberg mit Abendmahl

18 Uhr - „Gottesdienst Anders“ in Medebach im Gemeindezentrum

16. Juni

10 Uhr - Vorstellungsgottesdienst in Medebach

10.30 Uhr - Gottesdienst in Winterberg

23. Juni

9 Uhr - Gottesdienst in Langewiese

9 Uhr - Konfirmation in Medebach

10.30 Uhr - Gottesdienst in Winterberg mit Abendmahl

11 Uhr - Konfirmation in Medebach

30. Juni

10 Uhr - Gottesdienst in Medebach

10.30 Uhr - Gottesdienst in Winterberg mit Abendmahl

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Änderung vorbehalten.

„Feste-Feierer.“
Wir wünschen viel Spaß und fröhliche Stunden auf dem Schützenfest!
Mark Schmidt
Österstr. 3, 59964 Medebach
Tel. 02982 92190
schmidt.medebach@provinzial.de
PROVINZIAL

Raiffeisen-Markt
Ihr Fachmarkt für Haus, Tier und Garten.
Wir beraten Sie gern.
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9 - 18 Uhr,
Sa: 9 - 13 Uhr
Ihr Raiffeisen-Markt
59969 Hallenberg • Aue 1 • Tel: 02984/416 Fax: 02984/407
www.wittgenstein.raiffeisen.de • hallenberg@wittgenstein.raiffeisen.de

Sommerpause der Ü-Sechziger

Nach dem Treff-Nachmittag der Ü-Sechziger Mitte Mai war dies die letzte Zusammenkunft im 1. Halbjahr im Kolpinghaus Medebach mit über 50 Senioren. Es findet jetzt noch eine Tagesfahrt nach Bad Nauheim und zur Rosenstadt Steinfurth am 19. Juni statt. Diese Fahrt beginnt um 8 Uhr am Marktplatz in Medebach und die Kosten betragen 50 Euro pro Person, die am Bus kassiert werden. Es sind nur noch wenige Plätze im Bus dazu frei. Nach der Sommerpause ist

zunächst eine Fahrt zur Freilichtbühne in Hallenberg geplant, die am Sonntag-Nachmittag, 1. September, stattfindet. Die Ü-Sechziger-Nachmittage im Kolpinghaus starten dann wieder ab Mittwoch, 11. September, um 14.30 Uhr. Hierzu wird der Provinzialoberer des Salvatorianer-Ordens, Pater Friedrich Emde, geboren und aufgewachsen in Medebach, über seine Arbeit und über den Orden berichten. Richard Canisius, Pressewart der Kolpingsfamilie Medebach

Fragen zur Verteilung?
mail@regio-pressevertrieb.de
www.regio-pressevertrieb.de **REGIO** • pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



Neue „FOOD-BOX“ von Kaiser's Bio Ei

Bio- und regionale Produkte rund um die Uhr



Die neue FOOD-BOX von Kaiser's Bio Ei mit Bio- und regionalen Produkten in der Nuhnestr. 25 in Hallenberg

Liebhaber von Bio- und regionalen Produkten und alle, die einfach auf eine gesunde Ernährung ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker achten, können sich jetzt freuen: Eine „FOOD BOX“ von „Kaiser's Bio Ei“ aus Braunschweig wurde neuerdings beim Gasthof Zum wilden Zimmermann in Hallenberg, direkt an der Nuhnstraße 25 platziert. Alle darin enthaltenen Bio-Produkte wurden nach Öko-Standard DE-

ÖKO-006 produziert. Rund um die Uhr, 24/7 kann man sich hier ganz bequem Bioland-Produkte wie Eier, Butter, Glaswurst und Käse ziehen. Ebenso wie regionale Produkte (nicht Bio) wie Honig sowie Eierlikör oder Nudeln, die aus aus Bioland-Eiern hergestellt wurden. Bioland-Rindfleisch, Bioland-Fleischpakete und weitere einzelne Produkte sind auch auf telefonische Anfrage von Kaiser's Bio Ei erhältlich. [BL]



Deutsche Versicherungsfinanz
Eine gute Versicherung ist Gold wert...

GmbH

—Günstig versichert?

Nuhnetalstr. 52, 59955 Winterberg-Züschchen
Tel.: 0 29 81- 78 75
info@versicherungsfinanz.de



KAISER'S BIO-EI

AUS BRAUNSHAUSEN

Biobetrieb nach DE-ÖKO-006
Familie Althaus
Nägelsbach 2 • 59969 Hallenberg
0172 564 31 86 • 0174 152 21 97

6er Körner-Tüte

nur **4,88 €**

Isken

Mein Bäcker mit Herz(lichkeit).

SPIES

Landschaftspflege

Martin Spies
Landschaftspflege und Erdarbeiten
Hof Trambach 2 • 59969 Hallenberg
Tel. 02984-8672 • Mobil 0171 9905667
www.landschaftspflege-spies.de

HELLWIG + Partner

Versicherungsmakler

Wir beraten Sie
NEUTRAL – UNABHÄNGIG – FAIR

Allianz **AXA** **ALTE LEIPZIGER**
HDI **NÜRNBERGER**
Gothaer **VERSICHERUNGSGRUPPE**
R+V **ARAG** **Die Continentale**
VHV
VERSICHERUNGEN

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



Für Ihre perfekte Ferienvermietung!



Nuhnstraße 2 | 59955 Winterberg

☎ 0152 215 603 21

☎ Tel.: 02981/8969120

@ info@pewex-reinigungen.de @ booking@winterberg-appartements.de

Salon
Kraushaar

Bornhöfchen 7
59969 Hallenberg
Telefon 02984 2904

Habitzki.de

**HEIZÖL
DIESEL
PELLETS**

**WIR LIEFERN ZUVERLÄSSIG!
TEL 02977 96990**

Nie wieder Bad Hair Days

Experten zu Haarpflege und Styling

Ein Bad Hair Day ist wie ein Schnupfen: unangenehm, aber harmlos. Wie die rote Nase, so erscheint auch das unbezwingbare Haar oft zu den unpassendsten Gelegenheiten: Im Vorstellungsgespräch, beim Date oder vor der großen Geburtstagsparty. Doch „gut fallendes Haar ist mindestens genauso wichtig für das Wohlbefinden wie ein perfektes Outfit“, weiß auch Hairstylist Jörg Oppermann. Wie man mit Pflege und Styling Bad Hair Days verhindern kann, verraten unsere Experten. Wir erklären, welche fünf überraschende Gründe hinter einem Bad Hair Day stecken können.

Horror für die Haare

Jeder von uns hat schon mal einen Bad Hair Day erlebt. Doch woher der Ausdruck stammt, wissen die wenigsten. Zwar ist sein Ursprung unbekannt - filmreif wurde der Spruch aber schon zu Beginn der 1990er Jahre: Den ersten öffentlichen Auftritt hatte die Phrase nämlich in der US-amerikanischen Horrorkomödie „Buffy - der Vampir-Killer“, als die Hauptdarstellerin Kristy Swanson beim Anblick des einarmigen Vampirs Amilyn feststellte: „Mir geht es gut, aber du hast offensichtlich einen Bad Hair Day.“

1. Wet wet wet!

Da im nassen Zustand die Hornschuppen der Haaroberfläche geöffnet sind, ist das Haar direkt nach der Haarwäsche sehr empfindlich. Durch nachtsames Kämmen oder Bürsten kann es leichter brechen und auf Dauer krisselig werden. So sind Bad Hair Days vorprogrammiert. Experten empfehlen daher, das Haar bereits vor der Wäsche vorsichtig, aber gründlich auszubürsten und auf diese Weise von Schmutz, Styling Rückständen und Knoten zu befreien. Direkt nach der Haarwäsche kann es mit einem grobzinkigen Kamm sanft entwirrt werden, um es anschließend im trockenen Zustand wie gewohnt durchzukämmen.

2. Film ab?

Bei normalem Haar ist es völlig ausreichend, es zwei- bis drei Mal pro Woche zu waschen. Durch die natürliche Talgproduktion bildet

sich auf der Kopfhaut Sebum, das die Hautoberfläche und die Oberfläche der Haarschäfte mit einem wasserabweisenden Schutzfilm überzieht. Dieser verleiht dem Haar Glanz und Geschmeidigkeit und verhindert, dass es austrocknet. Gleichzeitig schützt er die Kopfhaut. Zu häufiges Haarewaschen kann seine Schutzfunktion jedoch herabsetzen. Die Folge: Das Haar trocknet aus, es wirkt strohig und glanzlos. Durch zu häufiges Haarewaschen kann ein Bad Hair Day schnell zum Dauerzustand werden.

3. Ganz schön heiß

Gerade in den kalten Wintermonaten ist eine heiße Dusche der perfekte Start in den Tag. Doch nicht für Haut und Haar: Zu heißes Wasser trocknet auf Dauer nicht nur die Haut aus, sondern greift auch die äußere Schuppenschicht der Haare an und lässt sie stumpf und spröde aussehen. Am besten eignet sich lauwarmes Wasser für die Haarwäsche.

4. Die Rechnung ohne Petrus gemacht

Das Haar ist besonders anfällig für Wetterveränderungen jeglicher Art. Auch hier spielt Feuchtigkeit eine besondere Rolle. Je höher die Luftfeuchtigkeit, desto mehr kräuselt sich das Haar, denn zu viele Wassermoleküle tragen zur unkontrollierbaren Quellung des Haares bei. Abhilfe schaffen Produkte, die vor dem gefürchteten Frizz schützen.

5. Du kämmst, was du isst

„Wahre Schönheit kommt von innen“: Vitamine und Mineralstoffe lassen nicht nur die Haut strahlen, sondern sorgen auch für gesundes Haarwachstum. Vitamin A beispielsweise macht den Haarschaft schön geschmeidig und steckt in Paprika oder Aprikosen. B-Vitamine, die in Fleisch und Eiern enthalten sind, steuern wichtige Stoffwechselvorgänge in der Haarwurzel, während Zink und Biotin das Haarwachstum fördern und die Keratin Produktion steigern.

(Text: beautypress.de)



Kreatives Grillvergnügen

Die besten Brutzeltipps
für unwiderstehliche Bratwürstchen



Ob pur, mit Ketchup, Senf oder leckerem Dip: Würstchen vom Grill sind bei Groß und Klein beliebt
Foto: DJD/naturdarm Verband/New Africa - stock.adobe.com

Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern und der Rost glüht: Es ist wieder Grillsaison. Dabei darf der beliebte Klassiker nicht fehlen - das Bratwürstchen. Originell, knackig und kreativ sollen sie sein. Besonders für Metzger ist das Sortiment eine „Visitenkarte“ ihres Geschäfts und das Angebot dieses Jahr entsprechend groß. Sehr gefragt sind mediterrane Varianten mit Basilikum, Tomaten und Knoblauch sowie exotische Kreationen mit Ingwer, Koriander, Chili. Auch fruchtige Rezepturen mit Datteln und Feigen und „geistvolle“ Varianten mit Whiskey und Bier haben ihre Fangemeinde und sogar Grillwürste mit Erdbeeren, Lakritz und Gummibären wurden schon entdeckt.

Große Vielfalt, gut „verpackt“
Zu den wichtigen Qualitätsmerkmalen gehören dabei regionale Erzeugung, verantwortungsvolle Tierhaltung und hochwertige Zutaten. So ist der Naturdarm als Wursthülle ein Zeichen für echte Handwerkskunst - und sorgt außerdem beim Reinbeißen für den berühmten Knackeffekt. Dann heißt es aussuchen, probieren, bewerten - die vielen Wurstsorten machen eine Grillparty zum fröhlichen Ereignis. Und die Gastgeber können das sogar noch toppen: Mit verschiedenen Dips, die das feine Aroma der Wurst zusätzlich zur Geltung bringen. Ob Mango-Limetten-Salsa, Feigensenf, Joghurt-Kräuter-Sauce oder

Zwiebelchutney - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und zwischendurch schmeckt auch eine gekonnt gegrillte Thüringer oder Nürnberger „ohne alles“.

Würstchen originell serviert
Zu den kulinarischen Top-Trends in den sozialen Netzwerken gehören 2024 die sogenannten „Foodboards“ oder „Charcuterie-Boards“. Auch dafür sind Grillwürste bestens geeignet: Eine Auswahl der Wurstsorten, in Scheiben geschnitten, wird mit Brot, Gemüse, Dips und Salat kunstvoll auf einem Holzbrett angerichtet und mit essbaren Blüten oder frischen Kräutern garniert. Ein echter Hingucker - und ein stilvoller Auftritt für den Klassiker vom Grill. Nun heißt es nur noch, Brutzelfreunde ran an den Rost.

So gelingt die Grillwurst

- Ein leicht geölter Grillrost verhindert das Anhaften von Lebensmitteln.
- Naturdarm ist die ideale Wursthülle fürs Grillen, die Wurst wird außen kross und bleibt innen schön zart.
- Um sicherzustellen, dass Würste durchgegart sind, ohne außen zu verbrennen, kann man sie vor dem Grillen kurz vorkochen.
- Zum Wenden der Würste sollte man eine Grillzange verwenden, keine Gabel.
- Einmal Wenden ist bei Fleisch und Würsten oft genug, Geduld zahlt sich aus. (DJD)

REWE ANJA RAU DEIN MARKT

REWE Anja Rau oHG
Merklinghauser Str. 47 + 51
59969 Hallenberg
Mo bis Sa – 7 bis 19 Uhr

Getränkemarkt Hallenberg
Mo bis Sa – 8 bis 19 Uhr

Ruhrstraße 15c
35066 Frankenberg
Mo bis Sa – 7 bis 22 Uhr



METZGEREI SCHNORBUSCH
59969 Hallenberg · Kirchstraße 6 · Tel. 02984-8330
www.metzgerei-schnorbusch.de

ANGEBOTE Di., 04.06. - Sa., 08.06.2024

Schinkenbraten natur oder gewürzt	100 g	1,09 €
Grillbauchscheiben, herzhaft	100 g	0,98 €
FrISChe Kräuterbratwurst	100 g	1,09 €
Jagdwurst (Portionswurst)	100 g	1,39 €
Nußschinken, mild und mager	100 g	2,39 €
FrISChe Fleischsalat	100 g	1,39 €

ANGEBOTE Di., 11.06. - Sa., 15.06.2024

Gyros-Pfanne, küchenfertig	100 g	1,29 €
Dicke Rippe, vollfleischig	100 g	0,79 €
Grillsteaks, mariniert	100 g	1,39 €
Schinkenwurst (Portionswurst)	100 g	1,39 €
Reinert Sommerwurst	100 g	2,69 €
FrISChe Rostbratwürstchen	100 g	1,09 €

DIENSTAG: FRISCHES METT 100 g 0,89 €

HEIßE THEKE AB 11.00 UHR

- Di. Knusprige Grillhaxen
- Mi. Leberkäse und Minihaxen
- Do. Hallenberger Currywurst
- Tägl. Schnitzel, Kotelettes und Frikadellen

Öffnungszeiten:

Montags Ruhetag
Di. - Do. 7.30 – 13.00 Uhr & 14.30 – 18.00 Uhr
Fr. 7.30 – 18.00 Uhr durchgehend
Sa. 7.30 Uhr – 12.30 Uhr

Sofort Bargeld

Gold- & Silberankauf
zum Tageshöchstpreis

Altgold • Münzen • Zahngold
Besteck • D-Mark-Tausch 2:1

Vertrauen Sie nur dem Fachmann vor Ort!

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 72 42



Woran erkennt man einen Schlaganfall?

Ein Schlaganfall kann Menschen jeden Alters treffen - das Risiko steigt aber mit dem Alter. Pro Jahr erleiden knapp 270.000 Deutsche einen Hirnschlag, so die Angabe der Deutschen Schlaganfall-Hilfe. Im Ernstfall zählt jede Minute: Je früher die richtige Therapie eingeleitet werden kann, desto höher sind die Chancen, bleibende Schäden zu vermeiden. Wie Sie die Anzeichen richtig erkennen und was im Notfall zu tun ist, erklärt Dr. Johannes Schenkel, ärztlicher Leiter bei der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD).

Hirninfrakt oder Hirnblutung?

Experten unterscheiden verschiedene Arten des Schlaganfalls. „In den meisten Fällen handelt es sich um einen Hirninfrakt, bei dem ein verstopftes Blutgefäß die



Foto: Teka77/gettyimages.com/akz-o

Durchblutung des Gehirns behindert.“ Eine Hirnblutung tritt dagegen auf, wenn ein Blutgefäß im Gehirn reißt.

Die meisten Menschen überleben

einen Schlaganfall - in vielen Fällen bleiben aber Einschränkungen wie Lähmungen oder Sprachstörungen zurück. Daher ist es wichtig, bei den ersten Anzeichen schnell zu reagieren. Zu diesen gehören zum Beispiel eine Lähmung, ein Gefühl der Taubheit im Gesicht, in Armen oder Beinen sowie Störungen beim Sprechen und Sehen. „Auch ein Schwindel und Gangunsicherheit sowie starke Kopfschmerzen sind möglich.“

Die Anzeichen erkennen

Mit dem FAST-Test können auch Laien erkennen, ob sie selbst oder eine andere Person soeben einen Schlaganfall erlitten haben. FAST steht für die Stichwörter Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit). „Lassen Sie die Person lächeln, dann die Arme nach vorne strecken und einen einfachen Satz nachsprechen“, erklärt Dr. Schenkel.

„Verzieht sie dabei das Gesicht einseitig, macht nur ein Arm die Bewegung mit oder hat die Person Probleme, den Satz korrekt und deutlich wiederzugeben, so ist dies ein Hinweis auf einen Schlaganfall.“

In diesem Fall: sofort den Notarzt unter der Nummer 112 anrufen. Die Ärzte im Krankenhaus klären die Ursache des Schlaganfalls und versuchen die Durchblutung im Gehirn wieder herzustellen oder die Blutung zu stoppen. In vielen Kliniken gibt es sogenannte Stroke Units, spezielle Abteilungen für Schlaganfall-Patienten. Nach dem Klinikaufenthalt folgen meist intensive Nachbehandlungen und Reha-Maßnahmen. Weitere kostenfreie und qualitätsgesicherte Informationen gibt es bei der UPD unter 0800/011 77 22 sowie auf www.patientenberatung.de. (akz-o)



GUTE PFLEGE IST EINE SACHE DES VERTRAUENS!
ZUHAUSE WOHNEN, ZU GAST BEI UNS.
EIN GUTER TAG IN GEMEINSCHAFT.

Informieren Sie sich über unsere **TAGESPFLEGE-ANGEBOTE**

- Vollstationäre Pflege • Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege • Service Wohnen



St. Mauritius

Wohn- und Pflegezentrum

Prozessionsweg 7 · 59964 Medebach
 Tel. 02982 4060 · post@mauritius-medebach.de

www.mauritius-medebach.de

**Tagespflege
 noch
 Plätze frei!**



Pflege und
 Betreuung mit
 Herzlichkeit und
 Kompetenz

Plätze im Bundesfreiwilligendienst frei.



St. Franziskus Winterberg
 Ihr Gesundheitszentrum im Sauerland

St. Franziskus-Hospital

Franziskusstrasse 2
 59955 Winterberg

Telefon: 02981 802-0

Telefax: 02981 802-4316

www.gesundheitszentrum-winterberg.de



Was steckt hinter meinem Schwindel?

Der Raum scheint sich zu drehen, der Körper zu schwanken: Bei Schwindel kommt es zu einer Störung des Gleichgewichtssinns und/oder der räumlichen Orientierung. Im Laufe ihres Lebens sind laut Studie fast 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland von mittelstarkem oder starkem Schwindel betroffen.

„Schwindel ist keine Krankheit, sondern ein Symptom“, sagt Dr. Johannes Schenkel, ärztlicher Leiter der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). „Er tritt auf, wenn im Hirn verschiedene Signale ankommen, die nicht zusammenpassen, und kann unterschiedlich ausgeprägt sein.“ Beim Drehschwindel haben Betroffene das Gefühl, dass sich die Welt um sie herum dreht. Beim Schwankschwindel kommt es zu Gang- und Standunsicherheit. Schwindel kann dauerhaft oder anfallsartig auftreten und mit Beschwerden wie Übelkeit, Herzstolpern oder Ohrgeräuschen einhergehen.

Störungen des Gleichgewichtsorgans

Schwindel kann vielfältige Ursachen haben, zum Beispiel Krankheiten des Gehirns, des Herz-Kreislauf-Systems oder psychische Erkrankungen. In vielen Fällen stecken Störungen des Gleichgewichtsorgans im

Innenohr dahinter. So auch bei einer der häufigsten Formen, dem gutartigen Lagerungsschwindel: „Dabei kommt es in den flüssigkeitsgefüllten Räumen des Gleichgewichtsorgans zu kleinen Ablagerungen“, sagt Dr. Schenkel. „Bei bestimmten Kopfbewegungen können sie die Sinneszellen reizen und starke Drehschwindelattacken auslösen.“ Weitere kostenfreie und qualitätsgesicherte Informationen gibt es bei der UPD unter 0800/011 77 22 sowie auf www.patientenberatung.de.

Der Hausarzt ist bei Schwindel der erste Ansprechpartner. Er kann Patienten an einen Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, für Erkrankungen des Nervensystems (Neurologe) oder für Herzkrankungen (Kardiologe) weiterleiten. Komplizierte Fälle können an eine spezielle Schwindelsprechstunde an ausgewählten Kliniken überwiesen werden.

Gezieltes Manöver gegen den Schwindel

Oft verschwindet Schwindel wieder von selbst. Physiotherapie kann den Prozess unterstützen. Die Therapie richtet sich sonst nach der Ursache - hier kommen verschiedene Medikamente zum Einsatz. „Die Wirksamkeit pflanzlicher Arzneimittel gegen Schwindel ist nicht ausreichend

durch Studien belegt“, sagt Dr. Schenkel. Patienten mit gutartigem Lagerungsschwindel kann der Arzt in vielen Fällen sofort helfen: „Mithilfe bestimmter

Bewegungen von Kopf und Rumpf können die Ablagerungen im Gleichgewichtsorgan so verlagert werden, dass sie keinen Schwindel mehr hervorrufen.“ (akz-o)



Foto: [shapecharge/gettyimages.com/akz-o](https://www.gettyimages.com/akz-o)

helfen • pflegen
wohnen • leben

caritas
BRILON

Sozialstationen
Medebach
☎ 02981 908888
Winterberg & Hallenberg
☎ 02981 6345

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

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.apocare.info

Mobile Pflege und Hilfe zuhause

APO CARE
Hausliche Krankenpflege GmbH

„Liebevoller 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!“

APO CARE
Tagespflege GmbH

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

Zusatzangebot Ihrer Pflegekasse!

„ÜBERdasLEBEN oder meine Geburtstage mit dem Führer“

Ein Theaterstück vom Unrechtssystem des NS-Staates aus der Sicht der neun Jahre alten Anni



Am 8. Mai, 79 Jahre nach der Kapitulation der Wehrmacht und dem damit verbundenen Ende des 2. Weltkrieges in Europa, führte das mobile Kinder- und Jugendtheater theaterspiel mit Sitz in Witten das Stück „ÜBERdasLEBEN oder meine Geburtstage mit dem Führer“ an der Sekundarschule Medebach-Winterberg am Schulstandort in Medebach auf.

Auf der Grundlage von Zeitzeugenberichten erzählt das Stück anhand der neunjährigen Anni vom Unrechtssystem des NS-Staates und darüber, wie ihre Freunde und ihre Familie mehr und mehr in den Strudel der historischen Ereignisse geraten. Beginnend mit Hitlers Macht-

übernahme 1933 ändert sich Annis Leben grundlegend. Anfangs nur durch Auflehnung gegen die Gleichmacherei und die unmenschliche Verfolgung u.a. der Juden und andersdenkender Menschen wie ihrem Vater, tritt die Gruppe um Anni mehr und mehr in den aktiven Widerstand. Als Anni dabei jedoch gefangen genommen wird, entwickelt sich ihr Kampf um ein gerechteres Leben zu einem Kampf ums Überleben.

Mit Live-Musik, Schauspiel und Tanz taucht das Stück ein in diese bewegende Zeit, erzählt von Schicksalen, Freundschaft und Feindschaft und verdeutlicht, dass es nötig ist, jeden Tag für Demokratie und Menschlichkeit



einzutreten - auch heute noch. Das fünfköpfige Ensemble hat es durch die hervorragende Umsetzung dieses besonderen Themas geschafft, die 95 Schülerinnen und Schüler emotional in den Bann zu ziehen und nachdenklich zu machen.

In der Nachbesprechung mit den Schauspieler:innen erinnerten sich einige von ihnen an Erzählungen aus ihren Familien, wie diese den Terror des NS-Staates erlebt beziehungsweise überlebt haben.

Widerstand zu leisten gegen Ungerechtigkeit und Unmenschlichkeit ist ein Thema, das heute wieder so aktuell ist, wie es damals war. Ein Thema, das gerade Jugendliche bewegt, die nach Orientierung suchen.

Die Kinder- und Jugendförderung des Hochsauerlandkreises hat die finanzielle Unterstützung dieses Theaterprojektes übernommen, ohne die solche Präventionsmöglichkeiten an Schulen kaum möglich wären.

ANZEIGEN . DRUCK . WEB . FILM PROSPEKTVERTEILUNG . BANNER



Ihre **DIGITAL-AUSGABE:**
www.rundblick-medebach.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 Hallenberg & Mitteilungsblatt Winterberg!



MEDIENBERATERIN
Birgit Lauber

MOBIL 0171 8859940
E-MAIL b.lauber@rautenberg.media



Die LandFrauen Medebach besuchen Hallenberger Freilichtbühne

Die Landfrauen des OV Medebach fahren zur Hallenberger Freilichtbühne mit vorheriger kostenloser Besichtigung. Das Stück „In 80 Tagen um die Welt“ wird aufgeführt. Termin ist

Samstag, 31. August, um 15.30 Uhr. Der Eintritt für das Stück beträgt 14 Euro. Anschließend kann nach Absprache eingekehrt werden. Anmeldung bei Barbara Schröder unter 02982 1042.

Tagesfahrt der LandFrauen

Die LandFrauen OV Medebach fahren zur Besichtigung des Willinger Brauhauses am 7. Juni um 16 Uhr. Die Dauer der Führung beträgt circa eine Stunde. Der Preis beträgt pro Person 11 Euro und beinhaltet zwei Glas Bier 0,25

l zur Verkostung sowie einen Glaskrug als Erinnerung. Es sind auch Nichtmitglieder eingeladen. Anmeldung und weitere Informationen zum Treffpunkt bei Barbara Schröder unter 02982 1042.

Jungschützen-Vogelschießen in Hallenberg

Es ist wieder soweit. Am Samstag, 15. Juni, findet um 16 Uhr das nunmehr 15. Jungschützen-Vogelschießen der Schützen-gesellschaft Hallenberg 1827 e.V. an der Vogelstange vor der Schützenhalle statt. Im letzten Jahr setzte sich Jonathan Illgen beim Wettkampf um die Königswürde mit dem 277. Schuss gegen mehr als 20 Mitstreiter durch und wurde der 14. Jungschützenkönig in der Vereinsgeschichte.

Der Vorstand der Schützen-gesellschaft zählt auf seine 16- bis 23-jährigen Schützen und wünscht sich auch in diesem Jahr wieder eine rege Beteiligung und ein spannendes Vogelschießen. Die Veranstaltung wird musi-kalisch begleitet durch das Jugendblasorchester der Stadt- kapelle Concordia Hallenberg. Abends folgt dann die Discoparty „Die Weiße rockt“ mit Musik für Jung und Alt. Der Eintritt ist wie immer frei.

Alle Schützen mit ihren Familien, alle Hallenberger und Gäste sind herzlich eingeladen, diesen

spannenden Wettbewerb und das musikalische Rahmenprogramm mitzuerleben!

Kinderschützenfest in Züschen

Am Samstag, den 15. Juni findet wieder das Züscher Kinderschützenfest statt. Hierzu sind alle Kinder und Eltern ab 13.30 Uhr in der Schützenhalle herzlich eingeladen. Nach dem zeitgleichen Vogelschießen des Kindergartens und der Grundschule gibt es einen kurzen Umzug über die Hardt und den Kindertanz. Danach geht es mit vielen Spielen, Kinderschminken und Hüpfburg weiter. Für Kaffee, Kuchen und kühle Getränke ist gesorgt.



Aral HeizölEco Plus
das Plus für Heizung und Umwelt
Profi-Pellets lose + gesackt
die Pellets aus heimischen Wäldern
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

Schulte & Cramer
E. Gnacke
Die Profis, wenn's um Wärme geht...
Tel. 02972 7828
Schmallenberg · schulte.gnacke@gmail.com



BESTATTUNGEN
Bernd Braun
Fachgeprüftes und zertifiziertes Unternehmen

Bestattungsinstitut
Falkenstein
Inhaber Bernd Braun
Medebach
www.bestattung-falkenstein.de

- ★ Persönliche Betreuung
- ★ 24 Stunden – Service im Trauerfall
- ★ Erd-, Feuer-, See-, Himmels- und naturnahe Bestattungen
- ★ Hilfe und Antragstellung bei Rentenangelegenheiten
- ★ Gestaltung individueller Trauerreden
- ★ Eigene Trauerhalle in Medebach
- ★ Bestattungsvorsorge – Treuhandverträge
- ★ Solidar Sterbegeldversicherung
- ★ Finanzierungen möglich

TRAUERDRUCKSACHEN
Persönliche Beratung und individueller Rundum-Service nach Absprache in unseren Räumlichkeiten in Kooperation mit **KROLINGDRUCK**



Hellenstraße 16 59955 Winterberg
0 29 81 – 454 und 01 71 – 503 77 65
info@bestattung-braun.de www.bestattung-braun.de

Niedersfelder Dorfgemeinschaft erfolgreich

Zufriedener Blick zurück - viele Pläne für die Zukunft

Die Dorfgemeinschaft in Niedersfeld blickte kürzlich auf ein erfolgreiches Jahr zurück. Vorsitzender Florian Schirm berichtete über zahlreiche Aktionen, die vom Martinsumzug bis zur Neumitgliedergewinnung reichten. Zu den besonders aufwändigen Projekten gehörte die Digitalisierung des Dorfgemeinschaftshauses. Dieses ist jetzt nicht nur mit elektronischen Türschlössern versehen, sondern verfügt auch über ein Whiteboard, WLAN in allen Räumen und verschiedene Medieneisgabe-geräte. Das Haus kann, wie auch andere Einrichtungen des Dorfes, über ein digitales Buchungssystem über die Niedersfelder Homepage www.niedersfeld.info gebucht werden.

Ein besonderes Projekt war auch die Erstellung des Dorfwappens als Bronzetafel. Das vom heimischen Künstler Michael Tuss erstellte Wappen wurde am Grenzstein zum Dreiländereck angebracht. Weitere Exemplare stehen zudem zum freien Verkauf bereit.

Mit Lars Hiob, Ralf Hachmeyer, Jörg Harbecke und Florian Schirm

wurde die Vorstandsriege komplett wiedergewählt. Marina Schmidt und Diethelm Geilen sowie Marius Tampier wurden in ihren Beiratsämtern bestätigt. Ortsvorsteher Christian Schmidt dankte allen Aktiven, die zum Gelingen eines aktiven Dorflebens beigetragen haben. Er lobte vor allem die erfolgreiche Schrottsammlung, die einen Erlös von 2.500 Euro für Projekte des Dorfes erbrachte.

Für die Zukunft hat sich die Dorfgemeinschaft einiges vorgenommen. Seit 20 Jahren führt der Verein erfolgreich das Dorfgemeinschaftshaus in Eigenregie, nun soll es auch in das Eigentum der Dorfgemeinschaft gehen. Schließlich soll das Dorfgemeinschaftshaus noch mehr denn je den heimischen Vereinen zu leistbaren Konditionen zur Verfügung gestellt werden, hierzu beschloss die Versammlung eine Nutzungsflatrate.

Mit einer Wanderung zum Dreiländereck Ende Mai und dem Seefest im August stehen bereits größere Ereignisse an. Das Jubiläum der Giesela, Aktionen des Mobilitätsverein Sauerland,



Das Josefshaus ist zentrale Aktionsstätte der Vereine in der Dorfgemeinschaft. Es soll von der Stadt Winterberg komplett übernommen werden.

dem Skaterparkprojekt des Roll- und Boardclub Sauerland und der Baumpflanzaktion des Heimat- und Geschichtsvereins am Hillebachsee, der Grüngestaltung auf Giersen Hof und der Fertigstellung der Behausung für die Pieta auf dem Friedhof stehen

zudem viele Projekte in Niedersfeld auf dem Plan. Die Vereine des Dorfes berichten in der Dorf-App und auf den Vereinsseiten unter www.niedersfeld.info fortlaufend über die Geschehnisse an Ruhr & Hille.

★

★

★

NUTZE
DEINE STIMME.

EUROPAWAHL
9. JUNI 2024

Stimme für Europa!
Deine Wahl, unsere Zukunft.

#NUTZE
DEINE
STIMME
EUROPAWAHL.EU

Ihr Team der RAUTENBERG MEDIA

© Europäische Union, [2024] – Quelle: Europäisches Parlament
<https://together.europarl.europa.eu/de/download-centre/campaign/europawahl-2024-zum-ausdrucken-565>

Die Niedersfelder Hitten waren und bleiben aktiv für das Dorf.

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO

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

12

Rundblick Medebach | 5. Jahrgang | Nr. 11 | Freitag, 31. Mai 2024 | Kw 22 | rundblick-medebach.de/e-paper



Fünf gute Gründe für Mehrweg



Fotos: VdF/akz-o



1. Mehrweg spart Rohstoffe und Energie. Die VdF-Mehrweg-Glasflaschen werden in ihrer zehnjährigen Lebensdauer bis zu 40-mal wiederbefüllt. Die Mehrweg-Kästen werden bis zu 100-mal in Umlauf gebracht bevor sie recycelt werden.

2. Mehrweg fördert lokale und regionale Wirtschaftskreisläufe. Auslieferung und Rücklieferung der Flaschen und Kästen erfolgt in der Regel in einem Umkreis von 100 Kilometern. Damit wird auch die Versorgung in der Region sichergestellt.

3. Das VdF-Pool-System ist ein über fast 50 Jahre gelerntes und eingespieltes System. Der in sich geschlossene Kreislauf geht vom Hersteller über den Handel und den Verbraucher wieder zurück zum Hersteller.

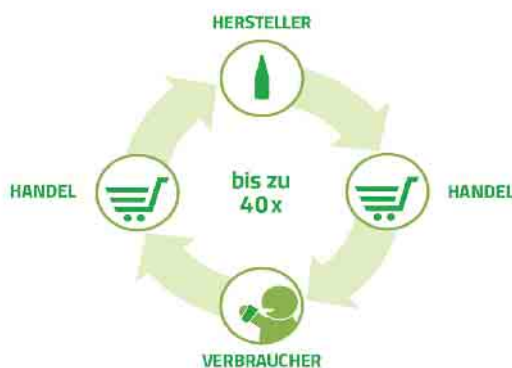
4. Da das System von rund 300 Fruchtsaftherstellern bundesweit flächendeckend eingesetzt wird, ist es egal, wo in Deutschland der

Verbraucher die Produkte erwirbt und wieder zurückgibt. Der Rücktransport erfolgt vom Handel immer an den nächstgelegenen Hersteller.

5. Glas ist aus ökologischer und sensorischer Sicht die ideale Verpackung für Fruchtsaft & Co. Es ist vollständig undurchlässig und neutral und nimmt weder Geruchs- noch Farbstoffe auf und kann sie deshalb auch nicht an das Produkt abgeben.

(akz-o)

Kreislauf einer Glas-Mehrweg-Flasche



*Gutes aus der Region,
da steckt viel Herzblut drin!*

Unser Regionalmarkt findet
dienstags und samstags
von 14 bis 17 Uhr
im Innenhof unseres Hotels statt.



Wir wünschen viel Spaß
beim Stöbern und Genießen.

Center Parcs Park Hochsauerland 59964 Medebach ☎ +49 2982 9500





VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

BIKEN IM



SAUERLAND

Tipps von Uppu für schöne Biketouren

In der Bikewerkstatt von Uppu in Winterberg gibt es neben Bikereparaturen auch wertvolle Tipps aus dem langjährigen Erfahrungsschatz des selbst ambitionierten Herzblut-Bikers, sowie GPS-Daten für Biketouren

rund um die in Winterberg ansässige Werkstatt. Eine von Uppus Lieblingstouren führt über den Urwaldsteig am Edersee. Befahrbar in verschiedenen Schwierigkeitsgraden, Startend von Winterberg aus über



Biketour zum Edersee



Schöne Aussichten in atemberaubender Natur



Tour zum Dachsloch bei Wunderthausen



Geführte Biketouren & Bikeverleih

Hier bekommst du alles, was dein Bikerherz begehrt. Mitten im Bikerparadies Winterberg, nur einen Katzensprung von abenteuerlichen Trails und Bikestrecken entfernt.

Am Waltenberg 19 · Winterberg
Telefon 02981 2220 · info@uppu.de · www.uppu.de

Medebach in Richtung Edersee. Landschaftlich reizvoll ist auch die Tour zum Dachsloch bei Wunderthausen, von Winterberg aus in Richtung Züschen oder über Mollseifen, Femegericht und Ziegenhelle.

Ähnlich wie die Tour von Winterberg aus über den Nordhang hoch in Richtung Ziegenhelle, über den Heidkopf, herunter nach Hallenberg und über Küstelberg zurück. Besondere Vorsicht ist allerdings bald geboten, wenn die Windräder auf dem Hillekopf bei Küstelberg aufgebaut werden, direkt an den zertifizierten Wanderwegen Rothaarsteig und Höhenflug. Biker und Wanderer sollten dann zukünftig 200 m Sicherheitsabstand einhalten, im Winter sogar mehr wegen Eisschlag. Alternativ führt Uppus land-

schaftlich schönste Tour von Winterberg nach Altastenberg, über das Große Bildchen, auf dem schwarzen Höhenflug über Rehsiepen nach Niedersorpe. Diese Strecke bleibt auf halber Höhe des schönen Sorpetals und führt über das Weiße Kreuz in Richtung Oberkirchen über das Lennetal zurück zum Kahlen Asten auf etwa 45 km mit vielen Höhenmetern.

Der Sauerland Höhenflug umfasst Strecken von Altena nach Korbach und von Meinerzhagen nach Korbach. Dieser Bike- und Wandertrail bietet die schönsten Aussichten im Sauerland in beeindruckender Natur. Die gelb gekennzeichneten Wege machen den Hauptweg ersichtlich, die schwarzen Höhenflug-Schilder kennzeichnen die Zuwege und die blauen die Rundwege. [BL]

BIKEN IM SAUERLAND

Fitness steigern mit Spaßfaktor

So lässt sich das E-Bike als digitaler Trainer und Sportgerät nutzen

Ausdauer und Kraft trainieren, kontinuierlich an der Leistungsstärke arbeiten und die eigenen Limits verschieben: Das E-Bike ist ein geeignetes Trainingsgerät für alle, die sich sportlich bewegen und ihre Fitness verbessern möchten. Denn wer mit zusätzlicher elektrischer Unterstützung radelt, bringt mehr Bewegung in den Alltag - nicht nur bei Besorgungen oder einem Ausflug ins Grüne, sondern gezielt beim Workout.

Trainingsdaten stets im Blick

Mal so richtig auspowern oder Strecke machen: Wie viel Unterstützung sie dabei erhalten, entscheiden die Freizeitsportler selbst. Denn bei hochwertigen E-Bikes lassen sich Fahrmodi individuell einstellen und auf die persönliche Fahrweise sowie auf die Trainingsziele abstimmen. So lässt sich die elektrische Zusatzkraft nach Bedarf von dynamischer Unterstützung, etwa beim E-Mountainbiking, bis zu gleichmäßigem Support, etwa auf längeren Radtouren, passend dosieren. Natürlich wollen passionierte Sportler ihre Leistungswerte und deren Entwicklung laufend dokumentieren, und das am liebsten digital. Bei E-Bikes mit dem smarten System von Bosch beispielsweise lassen sich die Tour- und Fitnessdaten über die „eBike Flow App“ präzise aufzeichnen. Sie vernetzt die Antriebseinheit, den Akku, das Display und die Bedieneinheit miteinander. Die Biker können auf



Das E-Bike ist das passende Trainingsgerät für alle, die gezielt ihre Fitness verbessern möchten.

Foto: DJD/Bosch eBike Systems/Julian Mittelstaedt

diese Weise die gewünschten Einstellungen bequem vornehmen oder auch Updates empfangen und das Rad somit über viele Jahre auf dem aktuellen Stand halten. Zusätzlich arbeitet die App als digitaler Trainer mit anderen beliebten Tourenplanungs- und Fitness-Helfern wie komoot, Strava und Apple Health zusammen.

Tipps für das Training mit dem E-Bike

Während der Tour haben die E-Biker ihre aktuellen Daten stets im Blick, wahlweise über ein separates Display oder das Smartphone am Fahrradlenker. Zu den wichtigsten Informationen

zählen unter anderem Höhendaten, Leistungswerte, die Trittfrequenz und die Anzeige der verbrannten Kalorien. So sehen E-Biker, ob sie gerade über oder unter ihrer persönlichen Leistung und Trittfrequenz fahren und können auf diese Weise ihr Sportprogramm optimieren. Mit dem richtigen Training ist das E-Bike ein effektiver Fettverbrenner und Fitnessturbo. Wichtig dabei:

Gerade Einsteiger sollten sich realistische Ziele setzen und sich zu Beginn nicht überfordern. Zudem sollten sich auch Sport-Enthusiasten zwischen jeder intensiven Einheit ein bis zwei Ruhetage zur Regeneration gönnen. Ein weiterer Tipp: E-Biken in der Gruppe macht noch mehr Spaß und fördert erfahrungsgemäß die persönliche Motivation. (DJD)



Am Display erkennen die E-Biker unter anderem, ob sie gerade über oder unter ihrer persönlichen Leistung und Trittfrequenz fahren. Foto: DJD/Bosch eBike Systems



Einweihung des neuen Multifunktionsgebäudes am Sportplatz in Hesborn

Bald ist es soweit: Das neue Multifunktionsgebäude am Sportplatz in Hesborn wird fertiggestellt und das möchten wir gebührend feiern. Viele Stunden wurden beim Sportverein die Köpfe zusammengesteckt und in Zusammenarbeit mit der Stadt Hallenberg das neue Multifunktionsgebäude am Sportplatz geplant. Nach dem Sportfest Anfang September 2022 wurde der alte Unterstand und das Pavillon abgebaut und somit Platz geschaffen für das neue Sportheim. Im Oktober 2022 rückten schon die Bagger an und Anfang November wurde die Bodenplatte gegossen. Noch vor Wintereinbruch wurde am 7. Dezember mit dem Bürgermeister und anderen Vertretern der Stadt Richtfest gefeiert. In 2023 wurde in vielen Stunden Eigenleistung und mit

Hilfe des Bauunternehmens Berkenkopf der Innenausbau vorangetrieben. Die Außenfassade und die Außenanlage sind jetzt der der letzte Schritt vor der Einweihung. Am Freitag, 14. Juni, wollen wir uns im Rahmen der Einweihung bei allen beteiligten Helfern und Sponsoren bedanken die am Neubau des Multifunktionsgebäudes mitgewirkt haben. Nach dem Bürgermeister Enrico Eppner die Einweihungsrede gehalten hat, wird das neue Gebäude von Pastor Matthias Kamphans gesegnet. Anhand der Nachfragen für Veranstaltungen in den nächsten Jahren haben wir bereits jetzt schon feststellen können, dass unser neues Multifunktionsgebäude einen wirklichen Mehrwert für unser ganzes Dorf bietet. Wir freuen uns darauf, am Freitag,

14. Juni, ab 17.30 Uhr, viele bekannte Gesichter persönlich willkommen zu heißen und ein paar gesellige Stunden miteinander zu verbringen. Der Sportverein Hesborn stellt hierfür 100 Liter Freibier für die Großen und eine Hüpfburg für die kleinen zur Verfügung. Im An-

schluss an die offizielle Einweihung singen die Kuckucksknaben noch ein paar ihrer besten Lieder ehe am Abend dann aus dem Fernseher die Nationalhymne schallt und wir gemeinsam das Eröffnungsspiel der Europameisterschaft Deutschland vs Schottland anschauen.

Neuer Jungschützenkönig in Hesborn kommt aus Liesen



Am Mittwoch, 8. Mai, fand in Hesborn das diesjährige Jungschützenfest der St. Hubertus-Schützenbruderschaft Hesborn „Unter Linde“ im Tal statt. Um 17.24 Uhr eröffnete der noch amtierende König Lukas Fogel den Wettkampf um die Königswürde. Der Schützenvogel war wirklich schwer „klein zu kriegen“, weil erst mit dem 297. Schuss durch Nils Lökenhoff der rechte Flügel von dem hart-näckigen Schützenvogel herunter-fiel. Nur einige Minuten später konnte sich

Manuel Berkenkopf das Zepter mit dem 306. Schuss sichern. Der Apfeling mit dem 333. Schuss an Michael Guntermann. Den linken Flügel ergatterte Leon Isenberg, ehe der Vizekönig aus dem Vorjahr, Nils Lökenhoff mit dem 476. Schuss dem „stolzen Adler“ den Garaus machte. Den vorletzten Schuss gab Connor Karpf ab, der somit Vizekönig ist. Nils Lökenhoff regiert nun zusammen mit Noelia Isenberg die Hesborner Jung-schützen für das Jahr 2024/25.

Familien

ANZEIGENSHOP

Herzlichen Dank
F597
90 x 50 mm
ab 57,42*

Natascha
FGB 20-13
43 x 90 mm
ab 52,00*

DANKSAGUN
TD 12-12
90 x 90 mm
ab 102,96*

WOHNUNG
K03_15
43 x 30 mm
ab 17,00*

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

112 Jahre Feuerwehr Hesborn

Am 8. Juni feiert die freiwillige Feuerwehr Einheit Hesborn ihr 112-jähriges Bestehen. Zu diesem besonderen Anlass, sind alle Bürger, Gäste, befreundete Löschgruppen und Verbände, ab 14 Uhr, an das umgebaute Gerätehaus recht herzlich eingeladen. Die neu geschaffenen Räumlichkeiten werden nach

feierlicher Übergabe, durch Pastor Matthias Kamphans eingesegnet. Anschließend laden die Kameraden zu einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen, kühlen Getränken und leckerem vom Grill zum Verweilen ein. Die Jägerkapelle Hesborn wird die Veranstaltung musikalisch umrahmen.



Kein Handy am Steuer

Bei Verstößen gegen die Nicht-Nutzung von Mobilgeräten im Straßenverkehr drohen mittlerweile empfindliche Bußgelder. Und das nicht ohne Grund. Schon eine Sekunde Ablenkung am Steuer bedeutet viele Meter Blindfahrt. Selbst wer nur für zwei Sekunden für eine WhatsApp oder SMS aufs Handy schaut, fährt bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h rund 30 Meter blind. Experten schätzen, dass auf deutschen Straßen jeder zehnte Unfall auf Ablenkung zurückzuführen ist. Beim Telefonieren, Schreiben und Lesen von Nachrichten können Tempo-, Blick- und Spurverhalten deutlich beeinträchtigt sein. Das gilt nicht nur für Autofahrer, auch auf dem Fahrrad, Pedelec oder E-Scooter wird die Gefahr einer

kurzen Ablenkung meist unterschätzt. Sowohl für Pedelecs als auch für E-Scooter sind die Unfallzahlen in den letzten Jahren stark angestiegen. Die Nicht-Nutzung von Mobilgeräten im Straßenverkehr regelt Paragraf 23 Absatz 1a der StVO (Straßenverkehrsordnung). Bei Verstößen drohen aktuell folgende Bußgelder: 100 Euro und ein Punkt in Flensburg beim Führen eines Kraftfahrzeugs, 150 Euro, zwei Punkte in Flensburg und ein Monat Fahrverbot beim Führen eines Kraftfahrzeugs mit Gefährdung, 55 Euro für Rad- und Pedelec-Fahrer bis zu 25 km/h. Für E-Scooter, S-Pedelecs oder E-Bikes bis zu 45 km/h gelten bei Verstoß gegen das Handyverbot die gleichen Bußgelder wie für



Schon eine Sekunde Ablenkung am Steuer bedeutet viele Meter Blindfahrt. Foto: ADAC/mid/ak-o

Kraftfahrzeuge. Pedelecs bis zu 25 km/h gelten noch als Fahrrad, ein Verstoß gegen das Handyverbot am Steuer zieht somit ein Bußgeld von 55 Euro nach sich. Smartphone und Co. dürfen nur dann benutzt werden, wenn sie weder aufgenommen noch gehalten werden müssen - sie sich also nicht in der Hand, sondern in

einer Halterung befinden. Um die Navi-Funktion am Handy nutzen zu dürfen, muss dieses im Auto außerhalb des Sichtfeldes fest in einer Halterung angebracht werden. Beim Fahrrad sollte die Halterung am besten in der Mitte des Lenkers angebracht werden, damit das Handy nicht beim Bremsen stört. (mid/ak-o)

Auch in der Ferienzeit für Sie da

der Kfz-Meisterbetrieb Schäfer aus Medebach-Küstelberg



Hilfe bei Pannen- auch für E-Bikes vom Kfz-Meisterbetrieb Schäfer

Die in Küstelberg ansässige Kfz-Meisterwerkstatt Schäfer bietet seit über 50 Jahren Unfallreparaturen mit eigenen Rahmenrichtsystemen an. Zum Service zählen Reparaturen aller Art, der Reifendienst für PKW und Kleintransporter, Fahrzeugdiagnosen und das Abschleppen und Bergen mit 24-Stunden-Service Pannenhilfe rund um die Uhr. Auch in der Ferienzeit ist der Kfz-Meisterbetrieb Schäfer für Reparatur- und Abschlepparbeiten

präsent. Egal ob Auto, Motorrad oder E-Bike- das Team der Kfz-Werkstatt bringt jedes Fahrzeug wieder im einwandfreien Zustand zurück auf die Straße. Inhaber Herbert Schäfer setzt gerade in der Urlaubszeit auf schnelle Hilfe am Unfallort und hilft bei Pannen vor Ort. Das engmaschige Netz ausgewählter Partnerunternehmen ist in Sachen Unfall- und Pannenhilfe die Basis für schnellen und verlässlichen Service. So ent-

wickelte sich vor über 25 Jahren auch 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). Jeden Mittwoch und Freitag sind Hauptuntersuchungen (HU) und Abgasuntersuchungen (AU) durch den DEKRA im Hause möglich. [BL]

SCHÄFER Kfz-Meisterbetrieb

Auto und Reiseclub Deutschland

seit 1899

PARTNER

Auto Club Europa

- Unfallinstandsetzung
- Abschleppdienst
- Kfz-Teile und -Zubehör

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

mittwochs + freitags HU und AU im Hause.

Anhängervermietung in Winterberg

Michael Naehring verkauft seit nunmehr fünf Jahren in Bad Berleburg Anhänger der Fa. Humbaur, der Nummer eins in Sachen Anhängern. Viele Kunden sind von den Anhängern mit oder ohne Plane, mit Kipp- oder Kühlfunktion begeistert, aber oft fehlt es am nötigen Platz auf dem Grundstück. Kurzum schafften Christiane und Michael zum Start der Firma „CM Vermietung und Verkauf Gbr“ in Winterberg fünf neue Anhänger zur Vermietung an.

Dabei handelt es sich um einen 2-Achsen Kühlanhänger (1 x 2,5 t), einen 2-Achsen Planenanhänger (1 x 4.100 x 1.800.1.900,1 x 2,7 t), einen elektrischen Rückwärtskipper mit Stahlgitteraufsatz (1 x 1,5 t), einen Einachser mit Plane (2.300 x 1.500 x 1.800. 1 1 x 750 kg) und einen Einachser Kipper (2500 x 1300 x 300). **Ganz neu ist nun auch ein Anhänger für Maschinen- und Fahrzeugtransporte hinzugekommen.** Miete ab 25,- € pro Tag, genaue



Christiane und Michael Naehring von der „CM Vermietung und Verkauf Gbr“



**VERMIETUNG
UND VERKAUF**

- **NEU: Maschinen-, Fahrzeugtransport-Anhänger**
- **2-Achsen Kühlanhänger • 2-Achsen Planenanhänger**
- **Elektrischer Rückwärtskipper mit Stahlgitteraufsatz**
- **1-Achser mit Plane • Einachser Kipper**

Mobil: 0151-18016619

E-Mail: cm-vermietung@t-online.de

Auskunft per Mail oder telefonisch, auch eine Langzeitmiete ist möglich. Weitere Anhänger folgen in Kürze, u.a. ein Multifunktionsanhänger zum Transport von Fahrzeugen, jeglicher Art, bis hin zum Bagger. Die Vorteile einer Mietung eines Anhängers liegen darin, dass man jederzeit auf

Angebote wie Getränke, Möbel, Baumarktutensilien zugreifen und diese nach Hause transportieren kann. Weitere Kundenwünsche und Anregungen von Mietfahrzeugen sind Christiane und Michael jederzeit offen, um diese nach Möglichkeit für ihre Kunden umzusetzen. [BL]

Richtiges Verhalten nach einem Crash

Alle wichtigen Infos und eine Neuerung

Im vergangenen Jahr hat die Polizei in Deutschland nach Angaben des Statistischen Bundesamtes rund 2,3 Millionen Unfälle aufgenommen, drei Prozent mehr als im Jahr zuvor. Die Zahl der Unfälle, bei denen Menschen verletzt oder getötet wurden, ging dagegen um etwa zwei Prozent auf rund 258.000 zurück. 2.569 Menschen kamen im Straßenverkehr ums Leben -

der niedrigste Wert seit Beginn der Statistik vor mehr als 60 Jahren. Doch wie verhält man sich richtig, wenn man in einen Crash verwickelt wird?

Niemals unerlaubt entfernen

„Auch wenn es schwerfällt: Das Wichtigste in einer solchen Stresssituation ist es, einen kühlen Kopf zu bewahren und nach bestem Gewissen richtig zu handeln“, erklärt Thiess



Warnweste überziehen, Warndreieck aufstellen und je nach Schwere des Unfalls Polizei und Rettungsdienst anrufen: Unfallbeteiligte können durch richtiges Verhalten oftmals Schlimmeres verhindern.
Foto: djd/ltzehoer Versicherungen

Johannssen von den ltzehoer Versicherungen. Oberstes Gebot sei, dass man sich nie unerlaubt von einem Unfallort entfernen dürfe - auch nicht bei der kleinsten

Delle beim Ausparken. Der Zettel an der Windschutzscheibe des beschädigten Fahrzeugs reicht nicht aus. Abhängig von äußeren Umständen wie Tageszeit, Ort und

ALOIS CAPPEL Kfz.-Meisterwerkstatt

- **Reparaturen aller Fabrikate**
- **Unfall-Instandsetzung**
- **Autovermietung**



**Nuhnstraße 19 • 59969 Hallenberg
Telefon 02984 / 8200**

Schwere des Unfalls sollte der Verursacher mindestens 30 Minuten am Unfallort warten. „Kommt niemand, darf er weiterfahren, nachdem er den Unfall der nächsten Polizeidienststelle gemeldet hat“, so Johannssen.

Richtig handeln bei Unfall mit Verletzten

Bei jedem Unfall mit Verletzten muss sofort der Rettungsdienst unter 112 verständigt werden. „Zum Schutz aller Beteiligten ist die Unfallstelle ordnungsgemäß abzusichern, die eigene Sicherheit darf dabei nicht vernachlässigt werden“, erläutert Thies Johannssen. Heißt: Warnblinkanlage einschalten, Warnweste überziehen und unter Beachtung des fließenden Verkehrs das Warndreieck in einer Entfernung von mindestens 100 Metern aufstellen. Verletzte sollten in

jedem Fall angesprochen und gegebenenfalls nach lebensrettenden Sofortmaßnahmen in die stabile Seitenlage gebracht werden. „Wer nicht hilft, macht sich bei einem Unfall strafbar“, warnt Johannssen. Zur Hilfeleistung gehöre auch, den erwähnten Notruf abzusetzen: Angaben zu beteiligten Personen, Unfallort und -hergang helfen der

Rettungsleitstelle, die Situation richtig einzuschätzen.

Verbandskasten muss Mund-Nasen-Schutz enthalten

Was Autofahrer noch wissen sollten: Am 1. Februar 2022 trat eine neue Regelung für den Verbandskasten im Auto in Kraft: Er muss nun zwei OP-Masken enthalten. Eine Übergangsfrist gilt bis zum 1. Februar 2023. Wer

danach immer noch keine Maske dabei hat, muss mit einem Bußgeld rechnen. „Autofahrer sollten ihren bisherigen Kasten einfach um die fehlenden Masken ergänzen, sofern er ansonsten alle gesetzlichen Anforderungen erfüllt, etwa im Hinblick auf Vollständigkeit und Haltbarkeitsdatum“, so Thies Johannssen. (djd)



Stadtauto. Allrad. Subaru.

Suba... Suba... Subaru - und alles wird einfacher.
Der neue Crosstrek.

Mit umfangreicher Serienausstattung:

- **Alles wird einfacher** mit der effizienten Subaru e-BOXER-Hybrid-Technologie
- **Alles wird einfacher** im Gelände mit permanentem symmetrischem Allradantrieb und 220 mm Bodenfreiheit
- **Alles wird einfacher** und sicherer mit der neusten Version des Fahrerassistenzsystems EyeSight¹

ab **34.790 €**

Der neue Crosstrek.

Bringt euch dahin, wo ihr noch nie wart.

Subaru Crosstrek 2.0ie: Energieverbrauch (l/100 km) kombiniert: 7,7; CO₂-Emission (g/km) kombiniert: 174; CO₂-Klasse: F.

Abbildung enthält Sonderausstattung. *5 Jahre Vollgarantie bis 160.000 km. Die gesetzlichen Rechte des Käufers bleiben daneben uneingeschränkt bestehen. ¹Die Funktionsfähigkeit des Systems hängt von vielen Faktoren ab. Details entnehmen Sie bitte unseren entsprechenden Informationsunterlagen.

Weltgrößter Allrad-PKW-Hersteller

www.subaru.de   

Autohaus Petrat GmbH & Co. KG

Inh. Dirk Habermann
Zur Hammerbrücke 30
59939 Olsberg-Bruchhausen
Tel.: 02962/5310

25 Jahre für Sie vor Ort!



AUTO DIENST



DIE MARKENWERKSTATT



TÜV NORD

Unser Zusatz-Service im Juni:

TÜV* + Breakfast

Sa. 08.06.2024

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

Mit Aladin ins Morgenland. „Der Dschinn kriegt das hin!“

Premiere auf der Freilichtbühne Hallenberg

Wenn 90 kleine und große Spielerinnen und Spieler die Szenerie der Hallenberger Freilichtbühne füllen, gehüllt in märchenhafte Gewänder aus tausend und einer Nacht, dann beginnt eine phantastische Reise vom Sauerland ins Morgenland. Ob es Aladin, dem rappenden Straßenkehrer, mit seinem unwiderstehlichen Charme gelingt, das Herz der freiheitsliebenden Prinzessin Jasemine zu erobern? Und wird der mächtige Dschinn dabei helfen, der Lampengeist, den Aladin aus seinem engen Verlies befreit? Oder funkt im letzten Augenblick doch der machtgierige Magier Zafar dazwischen? Zum Glück taucht da noch ein weiterer Verbündeter auf: Ein fliegender Teppich, der sogar sprechen kann.

Mit dem Familienstück „Aladin und die Wunderlampe“ bietet die Freilichtbühne Hallenberg ein phantasievolles Märchen-



spektakel voller Witz für Klein und Groß. Für Textbuch und die schwungvolle Inszenierung sorgte

Bühnenregisseurin Bärbel Kandziora, Stefan Wurz steuerte eine wundervolle Musik bei.

Premiere ist am 2. Juni um 15.30 Uhr.
Herzliche Einladung.

Wanderveranstaltungen

31. Mai bis 13. Juni

Freitag, 31. Mai, 21 bis 23 Uhr
Winterberg im Mittelalter -
Nachtwächter Führung, Winterberg

Samstag, 1. Juni, 10 bis 13 Uhr
Panorama-Tour zur und durch die
Veltins-EisArena, Winterberg

**Samstag, 1. Juni,
10 bis 13.30 Uhr**
Familienwanderung - Ein Natur-
erlebnis für Groß und Klein,
Winterberg

**Samstag, 1. Juni,
10.30 bis 13.30 Uhr**

Familienwanderung zum „Goldene
Pfad“ mit Fernsicht und
Gipfelbuch Eintrag, Winterberg

Samstag, 1. Juni, 14 bis 16 Uhr
Bobbahnführung - Führungen
durch die VELTINS-EisArena,
Winterberg

**Samstag, 1. Juni,
14 bis 15.30 Uhr**

Altstadtführung durch Winterberg,
Winterberg

Sonntag, 2. Juni, 10 bis 12 Uhr
Schanzenführung an der St. Georg
Sprungschanze, Winterberg

Dienstag, 4. Juni, 10 bis 15 Uhr
Wanderung von Winterberg zur
Hängebrücke „Skywalk“ Willin-
gen, Winterberg

Dienstag, 4. Juni, 14 bis 16 Uhr
Bobbahnführung - Führungen
durch die VELTINS-EisArena,
Winterberg

Mittwoch, 5. Juni, 14 bis 17 Uhr
Panorama-Tour zur und durch die
Veltins-EisArena, Winterberg

**Donnerstag, 6. Juni,
10 bis 13.30 Uhr**
Walderlebnis für kleine und große
Abenteurer, Winterberg

**Donnerstag, 6. Juni,
14 bis 18 Uhr**
Geführte Halbtageswanderung,
Winterberg

**Donnerstag, 6. Juni,
14 bis 17.30 Uhr**

Geführte Überraschungswande-
rung, Winterberg

Freitag, 7. Juni, 21 bis 23 Uhr
Winterberg im Mittelalter -
Nachtwächter Führung, Winter-
berg

Freitag, 7. Juni, 21 bis 23 Uhr

Nachtwächter-Führung durch das
historische Städtchen Hallenberg,
Hallenberg

Samstag, 8. Juni, 10 bis 13 Uhr
Panorama-Tour zur und durch die
Veltins-EisArena, Winterberg

**Samstag, 8. Juni,
10 bis 13.30 Uhr**

Familienwanderung - Ein Natur-
erlebnis für Groß und Klein,
Winterberg

Samstag, 8. Juni, 14 bis 16 Uhr
Bobbahnführung - Führungen
durch die VELTINS-EisArena,
Winterberg

**Samstag, 8. Juni,
14 bis 15.30 Uhr**

Altstadtführung durch Winterberg,
Winterberg

Sonntag, 9. Juni, 10 bis 12 Uhr
Schanzenführung an der St. Georg
Sprungschanze, Winterberg

Dienstag, 11. Juni, 10 bis 15 Uhr
Wanderung von Winterberg zur
Hängebrücke „Skywalk“ Willin-
gen, Winterberg

Dienstag, 11. Juni, 14 bis 16 Uhr
Bobbahnführung - Führungen

durch die VELTINS-EisArena,
Winterberg

**Mittwoch, 12. Juni,
14 bis 17 Uhr**
Panorama-Tour zur und durch die
Veltins-EisArena, Winterberg

**Donnerstag, 13. Juni,
10 bis 13.30 Uhr**

Walderlebnis für kleine und große
Abenteurer, Winterberg

**Donnerstag, 13. Juni,
14 bis 18 Uhr**
Geführte Halbtageswanderung,
Winterberg

**Donnerstag, 13. Juni,
14 bis 17.30 Uhr**

Geführte Überraschungswan-
derung, Winterberg

Infos, Anmeldung und Buchung bei
der Tourist Information Winter-
berg, Tel. 02981 92500,
info@winterberg.de

oder direkt online buchen:
www.winterberg.de/
aktivitaeten-wohlfuehlen/
erlebnis-buchen/#

Alle Angaben ohne Gewähr.

Kampfzone Straßenverkehr

Welche Bußgelder für Beleidigungen gelten



Wer im Straßenverkehr unterwegs ist, kommt regelmäßig in Situationen, in denen er sich über einen anderen Verkehrsteilnehmer ärgert. Laut einer aktuellen Studie der Unfallforschung der Versicherer geht es dabei immer rücksichtsloser und aggressiver zu. Doch eine Beschimpfung oder eine beleidigende Geste im Straßenverkehr kann sogar eine Straftat sein. Sabine Brandl, Juristin der ERGO Rechtsschutz Leistungs-GmbH, klärt auf, ab wann Beleidigungen kein Kavaliersdelikt mehr sind und welche Bußgelder und Strafen drohen.

Gesetzliche Grundlage
Vor allem unter Zeitdruck können gewisse Verkehrssituationen Autofahrer in Rage bringen. Heftige Beschimpfungen oder beleidigende Gesten gegenüber anderen sind dabei keine Seltenheit. § 1 der Straßenverkehrsordnung (StVO) legt fest, dass die Teilnahme am Straßenverkehr ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksichtnahme erfordert und schließt Beleidigungen damit aus. Das gilt für alle Verkehrsteilnehmer – also auch Fahrradfahrer und Fußgänger. „Wer sich trotzdem zu einem Schimpfwort hinreißen lässt, begeht kein Kavaliersdelikt“, so Sabine Brandl, Juristin der ERGO Rechtsschutz Leistungs-GmbH. „Beleidigungen sowie abwertende Gesten sind laut § 185 des Strafgesetzbuchs (StGB) Straftaten und können eine Geld- und im schlimmsten Fall eine Freiheitsstrafe nach sich ziehen.“ Als Nebenstrafe ist zusätzlich auch ein Fahrverbot möglich. „Wie

hoch die Geldstrafen ausfallen, ist allerdings nicht in einem einheitlichen Strafenkatalog festgelegt“, ergänzt Brandl. „Gerichte entscheiden hier je nach Einzelfall. Dabei spielen die Situation, die Schwere der Beleidigung und womöglich sogar der Tonfall eine Rolle. Die Geldstrafe wird in Tagessätzen berechnet – also dem täglichen Einkommen des Täters.“

Wie hoch sind die Strafen
Auch wenn nicht konkret festgelegt ist, wie hoch die Strafen für bestimmte Schimpfwörter sind, existieren einige Gerichtsurteile, die als Orientierung dienen können. Meist belaufen sich die verhängten Strafen auf zwanzig bis dreißig Tagessätze. Das Zungen-ausstrecken schlug in einem Fall beispielsweise mit 150 Euro zu Buche. Für „Dumme Kuh“ oder „Leck mich doch“ wurden hingegen 300 Euro fällig. Wer anderen einen Vogel zeigt, muss mit einem Bußgeld von 750 Euro rechnen. Noch teurer waren beispielsweise die Scheibenwischer-Geste sowie „Arschl...“ und „Idiot“ mit Beträgen von 1.000 bis 1.500 Euro. Das Zeigen des Mittelfingers kann sogar 4.000 Euro kosten. Übrigens: „Auch die Androhung einer Beleidigung wie ‚Am liebsten würde ich jetzt... sagen‘ sehen Gerichte als strafbare Aussage“, erläutert Brandl. Kommt es bei allen Beteiligten zu Ausfälligkeiten, können die Gerichte laut § 199 StGB auf eine Strafe verzichten. Die beste Lösung ist allerdings, auf Beleidigungen zu verzichten, tief durchzuatmen und

eine friedliche Lösung für den Konflikt zu finden.

Wie Betroffene vorgehen sollten
Damit der jeweilige Rüpel eine Geldstrafe auferlegt bekommt, müssen Betroffene innerhalb von drei Monaten Strafantrag bei der Polizei stellen. Nur dann wird die Beleidigung auch verfolgt. Eine einfache Anzeige reicht nicht aus. „Um die Beleidigung beweisen zu können, muss der Täter zweifelsfrei zu identifizieren sein“, so die ERGO Juristin. „Das Kennzeichen ist dafür

allerdings nicht ausreichend.“ Denn der Fahrzeughalter muss nicht unbedingt auch der beleidigende Fahrer gewesen sein. Wichtig ist es daher, eine detaillierte Beschreibung des Täters bei der Polizei abzugeben. Auch Zeugenaussagen können dabei hilfreich sein. Die Expertin rät allerdings davon ab, für die Identifizierung Fotos oder Videos vom Täter aufzunehmen. Denn je nach Situation kann dies ein eigener Verstoß gegen fremde Rechte sein. (ERGO Versicherung)

SIE HABEN
EINEN PLATZ
FREI?



UND SUCHEN MITARBEITER:INNEN?



ST01
90 x 100 mm
ab 114,84*



ST04
90 x 120 mm
ab 137,61*

WE ARE HIRING...
Mustermann / Musterfrau
Stellennummer: ST04
Angebot: 90 x 120 mm
Preis: ab 137,61 €

JOIN OUR TEAM

WIR HABEN DIE LÖSUNG!

Mit einer Stellenanzeige in unseren lokalen Städte- und Gemeindezeitungen sprechen Sie gezielt die Bewerber:innen in Ihrer direkten Umgebung an. Lokale Mitarbeiter:innen bieten viele Vorteile wie Flexibilität und ein lokales Netzwerk, was sich positiv auf die Teamintegration sowie die Effizienz, Kultur und den Erfolg des Unternehmens auswirken kann.

BUCHEN SIE JETZT
ONLINE IHRE
STELLENANZEIGE
UNTER:



shop.rautenberg.media

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

Rundblick Medebach | 5. Jahrgang | Nr. 11 | Freitag, 31. Mai 2024 | Kw 22 | Rautenberg Media | rundblick-medebach.de

21

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 14. Juni 2024
Annahmeschluss ist am:
06.06.2024 um 10 Uhr

Rautenberg Media Zeitungspapier –
nachhaltig & zertifiziert:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
reg. no. FI/11/001, supplied by UPM

IMPRESSUM

RUNDBLICK MEDEBACH

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
Fon +49 (0) 2241 260-0 · Fax 260-259
willkommen@rautenbergberg.media

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:

Bianca Breuer

Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:

Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

· Politik

SPD Michael Hiemer

Kostenlose Haushaltsverteilung in Medebach. Zustellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegebene Pressematerialien

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit. Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückgesandt. Keine garantierte Veröffentlichung. Entstehen Forderungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse- oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert Rautenberg Media Schadenersatz beim Einreicher. Bei irrtümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bildnachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressematerials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ihre Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Birgit Lauber

Mobil 0171 885 99 40

b.lauber@rautenbergberg.media

VERTEILUNG regio-pressevertrieb.de

Regio Presse Vertrieb GmbH

mail@regio-pressevertrieb.de

VERKAUF Fon 02241 260-112

verkauf@rautenbergberg.media

REDAKTION Fon 02241 260-250 /-212

redaktion@rautenbergberg.media

INFORMATION

info@rautenbergberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenbergberg.media

facebook.de/rautenbergbergmedia

instagram.de/rautenbergberg_media

vimeo.com/rautenbergbergmedia

ZEITUNG

rundblick-medebach.de/e-paper

SHOP

rautenbergberg.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.

WEITERE ZEITUNGEN VON UNS

Rund 50 Städte- und Gemeindezeitungen des Schwesterverlages **HBV** im Hauptstadtbüro in Berlin stehen ebenfalls mit dem Slogan „Lokaler geht's nicht!“ für Informationen der Bürgerschaft, für örtliche Werbetreibende und interessierte Leser in Brandenburg und Berlin. heimatblatt.de



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Kaufe alles aus

Haushaltsauflösungen

Kaufe Bücher, Schallplatten, Tischwäsche und alles aus Wohnungsaufösungen.

Tel.: 01634623963 Hr. Braun!



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de

"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"



Juni wurde
früher auch
Brachmonat
genannt.

Kaliningrad heute...

KÖNIGSBERGER
Express

Abonnieren Sie den
KÖNIGSBERGER EXPRESS.

Diese deutschsprachige Zeitung informiert Sie monatlich über Gesellschaft und Politik in der Region in und um Kaliningrad.

Der Königsberger Express erscheint monatlich und kostet im Abonnement 44,00 Euro pro Jahr.

ABO-BESTELLUNG

FON +49 (0) 2241 260-380

FAX +49 (0) 2241 260-339

www.koenigsberger-express.info



Familien

ANZEIGENSHOP



Für alles was wirklich zählt!

shop.rautenbergberg.media



rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*

KLEINANZEIGE

bis 100 Zeichen

in dieser Zeitung

ab **6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

■ ■ ■ ■ RAUTENBERG MEDIA



Online lesen: rundblick-medebach.de/e-paper
rundblick
HANSE STADT **MEDEBACH**
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN
PRESSEBEAUFTRAGTE

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

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

<https://redaktion.rautenbergberg.media>



Wir freuen uns auf Sie!

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 31. Mai

Apotheke Adorf

Hauptstraße 2, 34519 Diemelsee, 05633/91230

Samstag, 1. Juni

Bären-Apotheke

Solinger Str. 28, 34497 Korbach (Korbach), 05631/7370

Sonntag, 2. Juni

Cosmas-Apotheke

Hinterstr. 11, 59964 Medebach, 02982/297

Montag, 3. Juni

Marien-Apotheke

Oberstr. 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Dienstag, 4. Juni

Ahorn-Apotheke

Bahnhofstr. 7, 34497 Korbach (Korbach)

Mittwoch, 5. Juni

Stadt-Apotheke

Merklinghauser Str. 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Donnerstag, 6. Juni

Franziskus-Apotheke

Poststr. 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Freitag, 7. Juni

Ahorn-Apotheke

Bahnhofstr. 7, 34497 Korbach (Korbach)

Samstag, 8. Juni

Cosmas-Apotheke

Hinterstr. 11, 59964 Medebach, 02982/297

Sonntag, 9. Juni

Kur-Apotheke

Poststr. 1, 59955 Winterberg, 02981/929500

Montag, 10. Juni

Franziskus-Apotheke

Poststr. 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Dienstag, 11. Juni

Marien-Apotheke

Oberstr. 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Mittwoch, 12. Juni

Franziskus-Apotheke

Poststr. 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Donnerstag, 13. Juni

Upland Apotheke

Neuer Weg 7, 34508 Willingen, 05632/69344

Freitag, 14. Juni

Upland Apotheke in Usseln

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

Samstag, 15. Juni

Ahorn-Apotheke

Bahnhofstr. 7, 34497 Korbach (Korbach)

Sonntag, 16. Juni

Apotheke am Berndorfer Tor

Berndorfer Tor 5, 34497 Korbach

Notdienste jeweils von 9 bis 9 Uhr am Folgetag
Angaben ohne Gewähr

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

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

**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

Simone Geck

Telefon: 0151/29202120

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

• Heimweg-Telefon

Für alle, die sich vom mulmigen Ge-
fühl auf ihrem nächtlichen Weg mit
einem netten Gespräch ablenken
lassen möchten.

030 120 74 182

So. - Do. 20:00 - 24:00 Uhr

Fr. - Sa. 22:00 - 4:00 Uhr

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**



TAXI STEDEN

02984-8173

**Taxi, Kranken-
und Rollstuhlfahrten**

Mail: taxi-steden@t-online.de

www.taxi-steden.de

Bollerbergstraße 8

59969 Hallenberg / Hesborn



Arbeiten in der Pflegeberatung

Auf Fachkräfte warten eine sinnvolle Aufgabe und gute Arbeitsbedingungen

Im Pflegebereich werden derzeit überall Arbeitskräfte gesucht. Wer sich einen ebenso sinnstiftenden wie zukunftssicheren Job wünscht, ist hier genau richtig. Allerdings wird oft übersehen, dass

qualifizierte Kräfte nicht nur bei Pflegediensten und Pflegeheimen gefragt sind. Ein interessantes Berufsfeld mit guten Arbeitsbedingungen ist auch die Pflegeberatung. „Diese steht

Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen gesetzlich zu, damit sie sich im Dschungel der Leistungen besser zurechtfinden und eine optimal auf ihre persönliche Situation zugeschnittene Versorgung bekommen. Die Berater und Beraterinnen erfüllen damit eine wichtige Aufgabe und unterstützen Betroffene ganz direkt“, erklärt Jana Wessel von der compass private pflegeberatung.

wirklich ganz dem pflegebedürftigen Menschen widmen“, so Wessel. „Das gibt dem Job ein großes Maß an Sinn und Relevanz und ist für fast alle unsere Angestellten ein wichtiger Grund, hier zu arbeiten.“

Diese Qualifikationen sind gefragt

Als Grundqualifikation für die Arbeit in der Pflegeberatung sollte man eine Ausbildung als Pflegefachkraft oder Sozialversicherungsfachwirt beziehungsweise ein Studium in sozialer Arbeit oder einem vergleichbaren Studiengang abgeschlossen haben und über mehrjährige Berufserfahrung verfügen. Weitergehende Informationen und aktuelle Stellangebote finden sich etwa unter www.compass-pflegeberatung.de. Neben einer umfangreichen Einarbeitung und regelmäßiger Fortbildung bietet das Unternehmen eigenverantwortliches Arbeiten, Gleitzeit ohne Schicht- und Wochenenddienst, Teilzeitmöglichkeiten und eine gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf. (DJD)

Am Menschen orientierte Beratung

Das Pflegeberatungsunternehmen ist eine Tochter des Verbandes der Privaten Krankenversicherung und berät kostenfrei und unabhängig - zum Beispiel am Telefon unter der Nummer 0800-10188-00. Die Hotline steht allen Anrufern offen und wird von den Standorten in Köln und Leipzig bedient. Als weitere Arbeitsbereiche gibt es die Pflegeberatung vor Ort für Privatversicherte sowie die Beratungseinsätze für Pflegegeldempfänger, bei denen die Ratsuchenden zu Hause besucht oder auch per Video unterstützt werden. „Da wir nicht profitorientiert arbeiten, können sich unsere Mitarbeiter



MINICAR »»
Ihre Personenbeförderung
in Winterberg und Züschen

- » Kranken- & Dialysefahrten
- » Chemo- & Strahlentherapiefahrten
- » Clubfahrten bis 8 Personen
- » Flughafentransfer
- » Rollstuhlfahrten
- » und vieles mehr!

Fahrer (m/w/d) mit Personenbeförderungsschein
Taxi/ Mietwagen für Krankenfahrten auf 538,- €-Basis
ab sofort, für wochentags und Wochenenden gesucht!

 **02981 9281666**

Inh. Volker Kießler | Nuhnetalstr. 62 | 59955 Winterberg
Mobil 0151 10005231



READY TO CHANGE? ... werde Teil unseres Teams!

Masseur*in

Mit Zusatzqualifikation in
Manueller Lymphdrainage

Teilzeit / Vollzeit / Minijob

Physiotherapeut*in

Für den Abendbereich

auf Minijob-Basis

Blue Dawn - Gesundheitszentrum Meise
In der Ramecke 8 · 59939 Olsberg · Tel. 02962/7115281 · www.blue-dawn.de

Bewerbungen bitte an s.meise@blue-dawn.de

