

## Von der Gruppe getragen werden

Sekundarschule Medebach-Winterberg



### 1 TAG Ben Zucker Live

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



### 1 TAG Lets Dance - Die Live Tour

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

## Schnurbus KFZ-Service



Vopeliusstraße 18 · 59964 Medebach · Tel. 02982 3083

**Hauptuntersuchung: freitags 14.30 - 17.00 Uhr**

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



Prüf-  
stützpunkt



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



DAT Prüf- und  
Schätzungsstelle  
Brilon

## SÄLZER REISEN

Busreisen  
mit VerwöhnService!

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

**Restaurant-  
Grillkohle,  
grob 10 kg**  
nur 17,- €

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

**mifuma-Geflügelfutter  
Preise gesenkt!  
25 kg-Sackware - Versch. Sorten**  
**10% Rabatt auf Vogelfutter**



Hof  
Wittmar

# 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

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)

# Jetzt!

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

**Sofort-INFO:** Tel 02981-92520



BESUCHEN SIE UNSERE  
**AUSSTELLUNG**  
WIR FREUEN UNS AUF SIE!



++ TECHNIK ++ INSTALLATION ++ KUNDENDIENST ++

59955 Winterberg ▪ Lamfert 11 ▪ Tel 02981-92520 ▪ [www.santherm.com](http://www.santherm.com)

Erfahrung aus über 1.000 gebauten Heizungsanlagen!

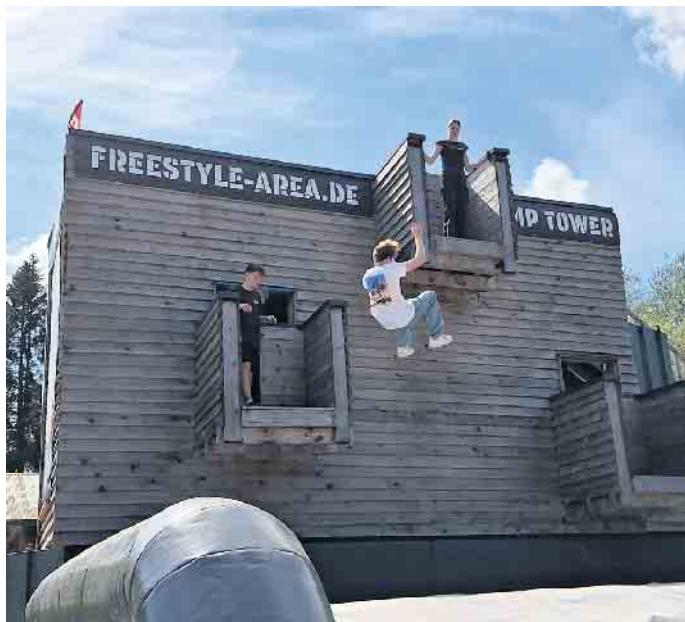


Traditionelles Backfest in Deifeld an Pfingstsamstag.  
Foto: Heinz Kling, Oberschledorn

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

**Am Fr. 14.06.2024 um 19.30 Uhr**

**filmtheater**  
WINTERBERG

Berliner Philharmoniker  
Live im Kino

Nuhnestraße 13, Tel. 02981/7385  
[www.filmtheater-winterberg.de](http://www.filmtheater-winterberg.de)

## 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-Merkale 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 Empathie-Entwicklung 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 Touristinfo-



nen, aus und kann auf den Internetseiten heruntergeladen werden:

- [stadt-hallenberg.de](http://stadt-hallenberg.de)
- [medebach.de](http://medebach.de)
- [rathaus-winterberg.de](http://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 aufge-wachsen in Medebach, über seine Arbeit und über den Orden berichten.

Richard Canisius, Pressewart der Kolpingsfamilie Medebach

### Fragen zur Verteilung?

[mail@regio-pressevertrieb.de](mailto:mail@regio-pressevertrieb.de)

[www.regio-pressevertrieb.de](http://www.regio-pressevertrieb.de) **REGIO** • pünktlich • zielgerichtet • lokal  
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 Brauns- hausen wurde neuerdings beim Gasthof Zum wilden Zimmermann in Hallenberg, direkt an der Nuhnestr. 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-Fleischpakte und weitere einzelne Produkte sind auch auf telefonische Anfrage von Kaiser's Bio Ei erhältlich. [BL]

 **Deutsche Versicherungsfinanz**  
Eine gute Versicherung ist Gold wert...  
Günstig versichert?  
Nuhnetalstr. 52, 59955 Winterberg-Züschen  
Tel.: 0 29 81- 78 75  
info@versicherungsfinanz.de



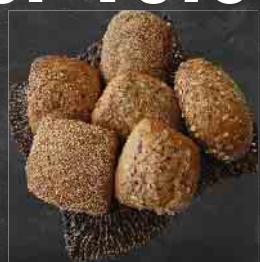
**KAI SER'S BIO-EI**  
AUS BRAUNSHAUSEN

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 €**

**Jschen**  
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](http://www.landschaftspflege-spies.de)

  
**HELLWIG + Partner**  
Versicherungsmakler  
Wir beraten Sie  
NEUTRAL – UNABHÄNGIG – FAIR

Am Dauren 2 · 59964 Medebach-Oberschledorn  
Fon: 02982/1890 · [www.hellwig-partner.de](http://www.hellwig-partner.de)



## Für Ihre perfekte Ferienvermietung!



Nuhnestraße 2 | 59955 Winterberg

0152 215 603 21

Tel.: 02981/8969120

info@pewex-reinigungen.de

booking@winterberg-appartements.de

Salon  
*Kraushaar*

Bornhäfchen 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 unachtsames Kämmen oder Bürsten kann es leichter brechen und auf Dauer küsselig 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 Haars bei. Abhilfe schaffen Produkte, die vor dem gefürchteten Frizz schützen.

#### 5. Du kämmt, 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 Brateltipps  
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 „Food-boards“ 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, Bratelfreunde 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, herhaft	100 g	0,98 €
Frische Kräuterbratwurst	100 g	1,09 €
Jagdwurst (Portionswurst)	100 g	1,39 €
Nußschinken, mild und mager	100 g	2,39 €
Frischer 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** **Schmuck & Uhren**  
**Gold- & Silberankauf** **DRÖGE**  
**zum Tageshöchstpreis**  
**Altgold • Münzen • Zahngold**  
**Besteck • D-Mark-Tausch 2:1**  
**Vertrauen Sie nur dem Fachmann vor Ort!**  
**Hauptstr. 18 • Winterberg**  
**Do. & Fr. 11:00 - 13:00 & 14:00 - 17:00**  
**Samstag 11:00 - 15:00**  
**Goldankauf & Trauringauswahl auch nach Vereinbarung • 02981 / 929 7242**



## 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).

### Hirninfarkt oder Hirnblutung?

Experten unterscheiden verschiedene Arten des Schlaganfalls. „In den meisten Fällen handelt es sich um einen Hirninfarkt, 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.“

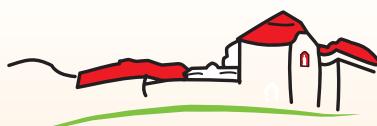
In diesem Fall: sofort den Notarzt unter der Nummer 112 anrufen. Die Ärzte im Krankenhaus klären die Ursache des Schlaganfalls und versuchen die Durchblutung im Gehirn wieder herzustellen oder die Blutung zu stoppen. In vielen Kliniken gibt es sogenannte Stroke Units, spezielle Abteilungen für Schlaganfall-Patienten. 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](http://www.patientenberatung.de).



**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](mailto:post@mauritius-medebach.de)

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

Plätze im Bundesfreiwilligendienst frei.

Tagespflege  
noch  
Plätze frei!



Pflege und  
Betreuung mit  
Herzlichkeit und  
Kompetenz



**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](http://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](http://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)

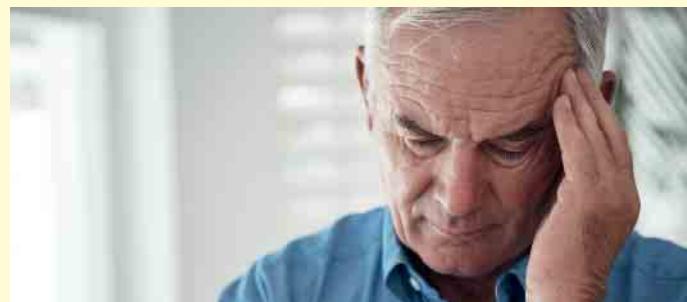


Foto: shapecharge/gettyimages.com/akz-o

helfen • pflegen  
wohnen • leben caritas  
BRILON

Sozialstationen  
Medebach  
02982 900888  
Winterberg & Hallenberg  
02981 6345

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



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

Mobile Pflege und Hilfe zuhause



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

Nuhntalstraße 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 - 8207145  
E-Mail [apocare@t-online.de](mailto: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](http://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.

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



## 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.

## Jungschützen-Vogelschießen in Hallenberg

Es ist wieder soweit. Am Samstag, 15. Juni, findet um 16 Uhr das nunmehr 15. Jungschützen-Vogelschießen der Schützengesellschaft 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 musikalisch begleitet durch das Jugendblasorchester der Stadt- kapelle Concordia Hallenberg. Abends folgt dann die Discoparty „Die Weife rockt“ mit Musik für Jung und Alt. Der Eintritt ist wie immer frei.

## 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.



## 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.

**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



**Bestattungsinstitut**

**Falkenstein**

Inhaber Bernd Braun

Medebach

[www.bestattung-falkenstein.de](http://www.bestattung-falkenstein.de)

**BESTATTUNGEN**  
**Bernd Braun**  
Fachgeprüftes und zertifiziertes Unternehmen

- ★ 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 **KRÄUTERDRUCK**

Hellenstraße 16 59955 Winterberg  
0 29 81 - 454 und 01 71 - 503 77 65  
[info@bestattung-braun.de](mailto:info@bestattung-braun.de) [www.bestattung-braun.de](http://www.bestattung-braun.de)



# REGIONALES

## 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 Medienausgabe-geräte. Das Haus kann, wie auch andere Einrichtungen des Dorfes, über ein digitales Buchungssystem über die Niedersfelder Homepage [www.niedersfeld.info](http://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 Vorstandssriege 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](http://www.niedersfeld.info) fortlaufend über die Geschehnisse an Ruhr & Hille.



Die Niedersfelder Hinnen waren und bleiben aktiv für das Dorf.

**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>

### Fragen zur Verteilung?

[mail@regio-pressevertrieb.de](mailto:mail@regio-pressevertrieb.de)

[www.regio-pressevertrieb.de](http://www.regio-pressevertrieb.de) **REGIO** PRESSE VERTRIEB GmbH

• pünktlich • zielerichtet • lokal

## 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 wiederverwendet. 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 eingespeltes 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



## Geführte Biketouren & Bikeverleih

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

Am Waltenberg 19 · Winterberg  
Telefon 02981 2220 · [info@uppu.de](mailto:info@uppu.de) · [www.uppu.de](http://www.uppu.de)



Schöne Aussichten in atemberaubender Natur



Tour zum Dachsloch bei Wunderhausen

Medebach in Richtung Edersee. Landschaftlich reizvoll ist auch die Tour zum Dachsloch bei Wunderhausen, 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 Leistungsfähigkeit 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 gleichmäßiger 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 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 Apfel ging 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.

## 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 eingsegnet. 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.

## Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG  
MEDIA

F597  
90 x 50 mm  
ab 57,42\*

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

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

K03\_15  
43 x 30 mm  
ab 17,00\*

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

Online Familien-Anzeigen:  
für alles was wirklich zählt!  
[shop.rautenberg.media](http://shop.rautenberg.media)



## 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

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



- 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.

## 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



**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

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

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/Itzehoer Versicherungen

Johannsen von den Itzehoer 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 äußereren Umständen wie Tageszeit, Ort und

## ALOIS CAPPEL

**Kfz.-Meisterwerkstatt**

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

**Nuhnestraße 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 Thiess 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 Thiess Johannssen. (djd)



**25 Jahre für Sie vor Ort!**

**ad AUTO DIENST**

**DIE MARKENWERKSTATT**

Für alle PKW



**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](http://www.kronauge.de)

## 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 EyeSight<sup>1</sup>

**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; CO<sub>2</sub>-Emission (g/km) kombiniert: 174; CO<sub>2</sub>-Klasse: F.**

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

**Weltgrößter Allrad-PKW-Hersteller**

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

**Autohaus Petrat GmbH & Co. KG**

Inh. Dirk Habermann

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

# REGIONALES

## 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 funkelt im letzten Augenblick doch der mächtigierige 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

Bühnenregisseurin Bärbel Kandziora, Stefan Wurz steuerte eine schwungvolle Inszenierung sorgte

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 Naturerlebnis 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“ Willingen, 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 Überraschungswanderung, Winterberg

#### **Freitag, 7. Juni, 21 bis 23 Uhr**

Winterberg im Mittelalter - Nachtwächter Führung, Winterberg

**Freitag, 7. Juni, 21 bis 23 Uhr**  
Bobbahnführung - Führungen

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 Naturerlebnis 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“ Willingen, 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 Überraschungswanderung, Winterberg

Infos, Anmeldung und Buchung bei der Tourist Information Winterberg, Tel. 02981 92500, [info@winterberg.de](mailto:info@winterberg.de)

oder direkt online buchen:  
[www.winterberg.de/aktivitaeten-wohlfuehlen/erlebnis-buchen/#](http://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. „Gesetzte 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 Zungenrausstrecken 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?**

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

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

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@rautenberg.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 garantierter 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@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

vimeo.com/rautenbergmedia

ZEITUNG

rundblick-medebach.de/e-paper

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

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

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



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**  
  
FGB 20-13  
43 x 90 mm  
ab 52,00<sup>,-</sup>  
Für alles was wirklich zählt!  
shop.rautenberg.media

■ ZEITUNG  
■ DRUCK  
■ WEB  
■ FILM



PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN **ONLINE BESTELLEN**

**www.rautenberg.media/kleinanzeigen**

## Gesuche

### Kaufgesuch

Kaufe alles aus  
Haushaltsauflösungen

Kaufe Bücher, Schallplatten, Tischwäsche und alles aus Wohnungsauflösungen.  
Tel.: 01634623963 Hr. Braun!



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen  
Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de  
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"

**KLEINANZEIGEN**  
PRIVAT & GESCHÄFTLICH  
**ONLINE BESTELLEN**

**rautenberg.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 CMS-System von Rautenberg Media,  
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>



**Wir freuen uns auf Sie!**

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM



# **A**POTHEKEN-NOTDIENST **ÖRTLICHE NOTDIENSTE**

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 GewährÄnderungen sind jederzeit möglich. Auch abrufbar über  
[www.akwl.de/notdienstkalender.php](http://www.akwl.de/notdienstkalender.php)**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)**• Heimweg-Telefon**

Für alle, die sich vom mulmigen Gefühl 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](mailto:taxi-steden@t-online.de)  
[www.taxi-steden.de](http://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 Stellenangebote finden sich etwa unter [www.compass-pflegeberatung.de](http://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)

## 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

