



DIGITAL-ZEITUNG:
www.rundblick-hochsauerland.de

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

rundblick

HANSE STADT MEDEBACH

6. Jahrgang

Freitag, den 31. Oktober 2025

Nummer 22 / Woche 44

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

MedeBag informiert Schülerinnen und Schüler über Zukunftsperspektiven direkt vor der Haustür

Wirtschaftsförderung und lokale Unternehmen werben gemeinsam um Fachkräftenachwuchs



hier bei uns bieten“, betont Wirtschaftsförderer Michael Aufmhof. „Mit der MedeBag möchten wir zeigen: Wer seine Karriere hier startet, findet spannende Ausbildungsberufe, innovative Unternehmen und attraktive Lebens-
Fortsetzung auf S. 3

Die Wirtschaftsförderung der Stadt Medebach hat gemeinsam mit zehn interessierten Unternehmen aus dem Stadtgebiet die „MedeBag“ - die Karrieretasche für Medebach - auf den Weg gebracht. Rund 1.400 Schülerinnen und Schüler aus Abschlussklassen im Hoch-

sauerlandkreis und im benachbarten Landkreis Waldeck-Frankenberg freuten sich über eine Sporttasche, die neben kleineren Geschenken prall gefüllt ist mit Informationen zu Praktikumsmöglichkeiten, Ausbildungsplätzen und Studiengängen im Stadtgebiet.

Ziel der Aktion ist es, junge Menschen für die vielfältigen beruflichen Chancen direkt vor ihrer Haustür bzw. im näheren Umfeld zu begeistern - und so langfristig Fachkräfte in der Region zu halten. „Viele Jugendliche wissen gar nicht, welche Perspektiven sich

Medebach
Winterberg
Hallenberg

24 h erreichbar!
Alle Kranken- und Pflegekassen.

Dienstleistungen

Altenpflege
Krankenpflege
Behandlungspflege
Betreuung zu Hause
Hauswirtschaftliche Versorgung
Medizinische Fußpflege
Beratung der Angehörigen



Niederstraße 14
59964 Medebach
Telefon 0 29 82 - 930 600
www.pflegedienst-huneck.de



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 Prüferingenieur der GTÜ.



Prüf-
stützpunkt



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



DAT Prüf- und
Schätzungsstelle
Brilon

Infrarot-Technik für Ihr Zuhause

Tiefenwirkung. Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum die Sonnenstrahlen selbst nach Millionen von Kilometern durch den kalten Weltraum immer noch die Kraft haben, Wärme zu spenden? Das Geheimnis sind die infraroten Strahlen. Denn sie wärmen den Körper direkt, ohne dass sich die Lufttemperatur erhöht. Erst wenn Sie auf die Haut treffen, entfalten sie ihre Fähigkeit, Atome und Moleküle in Schwingungen zu versetzen. So wird Energie frei, die wir als Wärme von innen empfinden. So kann in der Infrarotkabine bei Temperaturen im Wohlfühlbereich entspannt werden, während die Tiefenwärme die körpereigenen Heilungskräfte von innen heraus aktiviert.

Wellness. Der Aufenthalt in einer Infrarotkabine ist ein echtes Wellness-Erlebnis, das sich rundum positiv auf Körper & Geist auswirkt. Hier bietet sich die ideale Gelegenheit, um dem Körper die Aufmerksamkeit und

Beachtung zu schenken, für die im Alltag oft keine Zeit bleibt. Sorgen und Stress verfliegen, die Gedanken finden Ruhe, ein besonderes Wohlfühlgefühl stellt sich ein. Die Infrarotwärmekabine ist eine Insel der Stille und Kraft, die dabei unterstützt, die innere Balance wieder herzustellen und neue Energie zu schöpfen.

Vitalität. In der Infrarotkabine steigert die Tiefenwärme die Blutzirkulation, regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Reinigungs- und Heilungsprozesse des Körpers werden unterstützt. So kann die regelmäßige Nutzung einer Infrarotkabine zur Stärkung des Immunsystems beitragen, den Blutdruck regulieren, Verspannungen und Schmerzen des Bewegungsapparates vorbeugen und teilweise bestehende Beschwerden lindern.

Balance. Ein Beautyprogramm für Haut und Figur, ein leichtes Fitnesstraining für den gesamten Organismus, ein Wellness-Erlebnis für Geist und Seele sowie

effektive Gesundheitsvorsorge. Die Infrarotwärmekabine verbindet all dies miteinander und kommt somit dem heute häufig geäußerten Wunsch entgegen, sich in kurzer Zeit etwas Gutes zu tun. Dieses ganzheitliche Genusserlebnis bringt Körper & Seele in Einklang und steigert somit Lebensqualität und Lebensfreude.

Gesundheit. Beim Kauf einer Infrarotwärmekabine achten Sie bitte darauf, dass sich die Wärmekabine im gesunden Infrarot B-Bereich oder C-Bereich und nicht im ungesunden A-Bereich bewegen.

Design. Die modernen Infrarotkabinen sind nicht mehr nur einfach ein Holzblock mit Tür, sondern begeistern durch Wertigkeit und Qualität bereits im preiswerten Standardbereich. Erstmals wurde sogar eine Infrarotkabine mit dem weltberühmten „reddot“ Design-Award ausgezeichnet. Die neue Infrarotwärmekabine „Novus“ von Saunalux überzeugte die Jury durch ihre ausgezeichnete Optik der Außenverkleidung und

Inneneinrichtung.

Eine ausgefeilte Strahler- und Steuerungstechnik werden durch die optischen Reize des Farblichts und des MP3-Players noch hervorgehoben.

Mit der Infrarotwärmekabine können Sie sich Ihre Wellnessoase einfach direkt nach Hause holen. Egal ob im Bad, Schlafzimmer oder auch Nebenraum, die Infrarotkabine ist eine geschlossene Kabine und kann auf einen beliebigen Untergrund aufgestellt werden. Durch die trockene Wärme benötigt man keinen Wandabstand oder eine separate Lüftung, wie bei der klassischen Sauna. Die Infrarotwärmekabine wird steckdosenfertig aufgestellt und Sie können sofort mit dem relaxen beginnen. Mehr Informationen bekommen Sie am besten in einer Fachausstellung in Ihrer Nähe. Dort können Sie die Funktionen einer Infrarotkabine einmal selbst austesten und sich über die verschiedenen Infrarotsysteme beraten lassen.

SCHAUTAG

Jeden 1. Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Die neuesten Bäderkollektionen auf 3 Etagen.



Ausstellungsstücke
zum Sonderpreis



Infrarotkabinen in Funktion!

PIEPER
Fachgroßhandel
Sanitär + Heizung



Hochsauerlandstraße 48
59955 Winterberg-Siedlinghausen

www.pieper-bad.de
info@pieper-bad.de

Telefon (0 29 83) 6 06
Telefax (0 29 83) 16 91

Ausstellung auf 750 qm:

- 25 Komplettbäder
- 50 Waschtischanwendungen
- Sauna + Infrarotkabinen
- Dampfdusche + Whirlpools

Fortsetzung der Titelseite

bedingungen - alles in erreichbarer Nähe.“ In der Tasche präsentieren sich neben der Hansestadt Medebach zehn heimische Unternehmen in einem praktischen Collegeblock. „Unser Dank gilt den wirtschaftlichen Förderern, die diese Initiative für Medebach erst ermöglicht haben“, erklärt Michael Aufmhof. Zusätzlich informiert die Wirtschaftsförderung über das gesamte Spektrum beruflicher Perspektiven bei den Gewerbebetrieben und Unternehmen vor Ort. Ann-Kathrin Huneck, Marketingleiterin der Paul Köster GmbH und Projektinitiatorin: „In Zeiten der medialen Reizüberflutung möchten wir die Jugendlichen mit kompakten Informationen und einem konkreten Mehrwert in ihrem All-

tag erreichen, um auf die Branchenvielfalt im Medebacher Stadtgebiet aufmerksam zu machen - auch über die Landesgrenze Nordrhein-Westfalens hinaus. In Kombination mit den hochwertigen Taschen hoffen wir nicht nur auf mehr Aufmerksamkeit, sondern auch auf echte Begeisterung für viele verschiedene Berufe und Studiengänge hier in der Region.“ Neben der direkten Ansprache der Schülerinnen und Schüler verfolgt die Aktion auch ein strategisches Ziel: Die Fachkräftesicherung für die Zukunft. „Die MedeBag ist ein starkes Beispiel für gelebte Zusammenarbeit zwischen Wirtschaft, Schulen und Stadt“, sagt Detlef Völlmecke, Abteilungsleiter der Klassen 8 bis

FASZINATION
ISLAND
63° 66° N

DIE
SEELE
DES
WALDES
EINE MAGISCHE
FILMREISE

filmtheater
WINTERBERG

Mo., 17.11.25
um 17.30 Uhr – Die Seele
des Waldes und um
20.00 Uhr – Island
Nuhnestraße 13, Tel. 02981 / 7385, www.filmtheater-winterberg.de

10 der Sekundarschule Medebach-Winterberg. „Nur wenn wir jungen Menschen frühzeitig zeigen, welche Perspektiven sie hier haben, können wir dem Fachkräftemangel wirksam begegnen.“ Die Resonanz der Schulen und Betriebe sei durchweg positiv. Viele Lehrkräfte sehen in der „Me-

deBag“ eine wertvolle Ergänzung zur Berufsorientierung, und die Unternehmen freuen sich über den direkten Draht zu potenziellen Nachwuchskräften. Mit der „MedeBag“ wird deutlich: Zukunft muss man nicht suchen - sie liegt oft direkt vor der eigenen Haustür.



Fotos: Hansestadt Medebach

ANZEIGEN . DRUCK . WEB . FILM
PROSPEKTVERTEILUNG . BANNER

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

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

ZEITUNG
Lokaler geht's nicht.

DRUCK
Satz, Druck, Image.

WEB
24/7 online.

FILM
Perfekter Drehmoment.

DIGITAL-ZEITUNG:
www.rundblick-hochsauerland.de

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

Rundblick Medebach | 6. Jahrgang | Nr. 22 | Freitag, 31. Oktober 2025 | Kw 44 | Rautenberg Media | www.rundblick-hochsauerland.de

3

Weihnachten im Schuhkarton

Über 11 Millionen Kinder weltweit erhielten 2024 einen liebevoll gepackten Schuhkarton. Manche Pakete wurden auch erst Anfang 2025 verteilt, so zum Beispiel in der Ukraine. Zwischen Luftalarm und Einschusslöchern wollen rund vier Millionen Kinder trotzdem spielen, lachen, einfach Kind sein. Ein Schuhkarton voll mit Spielzeug, Hygieneartikeln und lieben Bildern und Briefen zaubert ihnen ein Lächeln ins Gesicht und lässt sie den Schrecken des Krieges für einen Augenblick vergessen. Eine Mutter berichtet gerührt: „Wir sind Flüchtlinge aus der Ostukraine und haben kaum noch etwas! Meine Tochter ist jetzt fast drei Jahre alt und um ehrlich zu sein: Ich konnte ihr bisher erst ein einziges Mal in ihrem Leben ein Geschenk kaufen. Dieser Schuhkarton ist ein echtes Wunder.“

Kleine Wunder, die in jedem Jahr auch in dem kleinen Ort Deifeld vollbracht werden. Mit einem Lächeln im Gesicht wuseln mehr als 15 Frauen und Kinder entlang ihrer Packstraße in der Schützenhalle, greifen nach einem Kuscheltier, suchen ein Malbuch, füllen die Zahnbürsten auf. Jeder hier ist seit Jahren dabei und weiß genau, was zu tun ist. Langweilig wird es trotz „Pack-Routine“ nie. Immer wieder staunen die Helferinnen selbst über die Kreativität und Liebe, mit der viele Menschen die Schuhkartons ausstatten. Selbst gemalte Bilder von Kindern, selbst gestrickte Mützen, ein nützliches Spielzeug - kein Paket gleicht dem anderen. 2315 solch vielfältig gepackte Schuhkartons gingen von Deifeld aus im Jahr 2024 auf die Reise. Mit immer neuen Rekordzahlen geben sich die Frauen jedoch nicht zufrieden. Bei Aktionen wie „Waffeln Backen“ oder einem „Kuchentaxi“ sammeln sie das ganze Jahr über Spenden. Im November ist dann Hochsaison. Der Startschuss ist der Infonachmittag in der Küche



der Schützenhalle Deifeld am 2. November, ab 14:30 Uhr, zu dem die Frauen Gäste aus nah und fern einladen. Bei Kaffee und Kuchen erfahren Besucher mehr über die Aktion und bekommen Einblicke in die Wunderwelt des „Himmelreichs“, in dem unzählige Kuscheltiere, Zahnbürsten und viele andere Dinge gelagert werden. Auch von den Frauen gepackte Schuhkartons können vor Ort erworben werden, wenn die Zeit fehlt, um selbst ein Päckchen zu packen.

Wer selbst einen Schuhkarton füllen möchte, kann diesen während des Info-Nachmittags abgeben oder ab sofort in den Annahmestellen:

Was kommt in den Schuhkarton?

Ein Geschenk voller neuer Artikel zu erhalten, zeigt den Kindern, dass sie kostbar und einzigartig sind und es wert sind beschenkt zu werden - mit neuen und qualitativ hochwertigen Geschenken. Es ist enorm wichtig, dass alle Teile, die in einen Schuhkarton kommen, wirklich neu sind. Kuscheltiere oder Kleidung ohne Schilder, auch wenn sie noch so

gut gereinigt wurden, müssen die Kontrolleure wieder auspacken. Dies gilt auch für zerbrechliche, gefährliche oder angstausslösende Dinge. Süßigkeiten dürfen leider gar nicht mehr eingepackt werden. Neben Kleidung, Kuscheltieren und/oder anderem Spielzeug freuen sich die Kinder sehr über Hygieneartikel, vor allem Zahnbürsten, Zahnpasta und Deoroller. Auch an Schulartikeln wie Hefte und Stifte mangelt es vor Ort oft. Zusammengefasst: Kuscheltier, Spielsachen, Hygieneartikel und Schreibwaren einpacken!

Wie das ganze verpacken? Deckel und Boden eines Schuhkartons separat mit Geschenkpapier bekleben oder vorgefertigten Schuhkarton unter www.jetzt-mitpacken.de bestellen. Nicht vergessen zu kennzeichnen, ob die Geschenke für einen Jungen oder ein Mädchen der Altersklasse zwei bis vier, fünf bis neun oder zehn bis 14 Jahren sind. Ganz wichtig: den Karton nicht zu kleben, sondern mit einem Band oder Gummi verschließen da in Deifeld alle Inhalte noch einmal kontrolliert werden müssen. Weitere Informationen und eine Packanleitung gibt es unter www.geschenke-der-hoffnung.org/projekte/weihnachten-im-schuhkarton.

Übrigens: die aussortierten Sa-

chen landen natürlich nicht im Müll, sondern gehen an andere gemeinnützige Organisationen wie die Caritas oder die Tafel.

Annahmestellen:

Annegret Bangert

Albert-Leiß-Str. 41, 34497 Korbach

Co Libri GbR

Professor-Kümmell-Str. 8, 34497 Korbach

Blumen-Lindner GbR

Briloner Str. 29, 34508 Willingen

Apotheke Förster

Bahnhofstr. 3, 59939 Olsberg

Ann-Kathrin Scheufgen

Bolzernbahn 2, 59964 Medebach-Deifeld

Schuhhaus Weddemann

Oberstr. 21, 59964 Medebach

Hagebau-kompakt Mühlenhoff GmbH

Remmeswiese 23, 59955 Winterberg

Dr. Heike Padberg

Sachsenberger Str. 1, Goddelsheim

Petra und Herbert Eckel, Frankenberg

Brückenweg 1, 35066 Frankenberg

Rathaus Apotheke, Brilon

Königstr. 1, 59929 Brilon

Stadt-Apotheke Jennifer Müller e.K.

Merklinghauser Str. 10, 59969 Hallenberg

Marianne Pastrik

Roter Graben 12, 35099 Burgwald

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

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



Weihnachtsfeiern in der Clemensberghütte in Winterberg-Hildfeld



Warme Suppe in der kalten Jahreszeit in der Clemensberghütte

Die Clemensberghütte ist ein Treffpunkt nicht nur für die Stammgäste, sondern auch für Wanderer und andere Gäste und Einkehrer. Die Hütte liegt inmitten einer idyllischen Landschaft in der Nähe von Winterberg, am ehemaligen Skilift, am Rande des hinzugehörigen Dorfes Hildfeld. Von hier aus erreicht man über die Zubringerwege unmittelbar den Rothaargebiet, der über die schöne Land-

schaft zur Hochheide zum Clemensberg hinaufführt. Von dort aus kann man bei guter Fernsicht eine schöne Aussicht zum Schloßberg, den Kahlen Asten und den umliegenden Ortschaften Küstelberg, Hildfeld, Grönebach und Winterberg genießen. Oder aber dem „Uplandsteig“ in Richtung Willingen folgen. Hier passiert man schon die hessische Landesgrenze ins direkt angrenzende Upland.



Die Clemensberghütte in Winterberg-Hildfeld

In der Clemensberghütte selbst, gilt das Motto: „Als Fremde kommen und als Freunde gehen!“ - Prima geeignet als gemütliche Rast. Wer also durch das Rothaargebiet in der Nähe von Hildfeld umherstreift, kann prima an der Clemensberghütte zur Ruhe kommen, die Aussicht ins weitläufige Hilletal genießen und sich von der Hüttenwirtin Barbara Straeck mit Team verwöhnen lassen.

Gruppenanmeldungen auf Vorbestellung. Kleine Advents- und Weihnachtsfeiern werden gerne ausgerichtet. Die monatlich wechselnde Speisekarte wird saiso-

nal angepasst.

Alle Gerichte können auch bestellt und abgeholt werden. Die Bezahlung kann wahlweise auch per Karte oder mobil über Handy erfolgen. Geöffnet hat die Hütte Donnerstag bis Montag von 12.30 - 20.30 Uhr, Dienstag und Mittwoch ist Ruhetag. Die Küche ist ab 12.30 Uhr durchgängig geöffnet und wie lange, richtet sich nach der jeweiligen Anzahl der Besucher. Nach Absprache auch länger. Die Speisekarte enthält schmackhafte, selbstgemachte Gerichte. Das Team um Barbara Straeck freut sich auf alle Einkehrer. [BL]



Leckeres Gulaschgericht mit Pommes

WANDERHÜTTE CLEMENSBERG

Alle Gerichte
auch zum Abholen!

Do. - Mo. 12.30 - 20.30 Uhr
Di. + Mi. Ruhetag

Betreiberin Barbara Straeck

Hildfelder Straße 70 | 59955 Winterberg-Hildfeld | Tel. 02985/1300
barbarastraeck@gmail.com | www.clemensberghuette.de

WEIHNACHTSFEIER PLANEN

Weihnachtsfeier - Betriebsfeier - Familienfeier am Schlossberg in Küstelberg

Genießen Sie die Atmosphäre und Natur am Schlossberg, laden Sie Ihre Mitarbeiter, Freunde oder Familie zum Weihnachtsessen auf dem Schlossberg ein. Genießen Sie mit Freunden ein paar Stunden am Schlossberg, ob Sektempfang, draussen mit Glühwein oder Musik - wir organisieren für Sie alles, was man mit Freunden zusammen genießen möchte - eine ruhige, geschmackvolle Weihnachtsparty.

Wir bieten Ihnen verschiedene Fondues an, man kann ein sogenanntes **Fonduebuffet** organisieren. Jeder kann überall etwas probieren. Ob klassisch mit Käse oder Fleisch, aber auch Fisch, Wild, Pilze, Gemüse oder auch komplett vegetarisch und danach aus dem Sud ein leckeres



Süppchen, Schokoladenfondue, selbstgemachter Kaiserschmarrn oder Apfelstrudel. Ansonsten bieten wir zu Weihnachten und den ganzen Winter immer ein 5-Gänge-Menü,

welches folgendermaßen aufgestellt ist: Etwas Schmackhaftes vorweg als Starter, zwei verschiedene Süppchen oder eine Vorspeise, gemischter Salat, Hauptgang Fleisch / Fisch / Vegetarisch und abschließend zwei verschiedene Desserts. Fragen Sie unser Team, wir stellen Ihnen gerne auch etwas nach Ihren Wünschen zusammen.



Schloßberg-Alm

Ski- und Wanderhütte



SAUERLÄNDER FONDUE

★ Reservieren Sie
rechtzeitig für Ihre
Weihnachtsfeier!
★

Öffnungszeiten: Do. - So. 11.00 - 20.00 Uhr
(Küche geöffnet)

- Grosser Biergarten am Skihang
- Deutsch / Österreichische / Schweizer Küche
- Hochzeiten, Geburtstage, Firmenevents






Am Skilift Schlossberg
59964 Medebach-Küstelberg
Mobil 0157- 55903878
Tel. 02981-3414
gastro@schlossbergalm.com
www.schlossbergalm.com
www.sauerland-fondue.de



☆ *Ab dem 22.11.2025*

richten wir gerne Ihre

Weihnachtsfeier aus.

✱ *Wir empfehlen unser*

gemütliches Adventsfrühstück ☆



Hotel Schneider

Am Waltenberg 58, Winterberg
Telefon 02981 899738
info@hotel-schneider-winterberg.de

Frühstücken im
Hotel Schneider
Um Reservierung wird gebeten.

Feine Unterschiede mit großer Wirkung

Mineralwasser als individueller Geschmacksbegleiter



Pfirsich-Zitronen-Limonade. Foto: VDM/akz-o

Natürliches Mineralwasser ist mehr als ein Durstlöcher. Das passende Mineralwasser kann Speisen und Getränke auf ein neues Niveau heben. Was viele nicht wissen: Der Geschmack variiert je nach Herkunft ganz erheblich. „Die Gesteinsschichten, durch die das Wasser über Jahrzehnte sickert, hinterlassen ihre geschmackliche Signatur“, erklärt Markus Ernst, geprüfter Mineralwassersommelier. „Und dank dieser Unterschiede kann Mineralwasser vielfältig kombiniert werden.“

Von salzig über herb bis sanft-süßlich

Mineralwasser kann eine überraschend große Bandbreite aufweisen. Maßgeblich dafür ist die sogenannte Mineralisierung: Also die Menge und Art gelöster Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium oder Natrium. Je höher die Mineralisierung, desto intensiver der Geschmack.

Tipps für den Alltag

Leicht mineralisiertes Wasser (unter 500 mg/l): ideal für zwischendurch oder zu leichten Gerichten wie Salat oder Fisch;

Stark mineralisiertes Wasser (über 1.000 mg/l): passt hervorragend zu würzigen Speisen, Fleischgerichten oder als Begleiter bei der Weinprobe.

Mit Kohlensäure: reinigt den Gaumen und bringt Aromen besser zur Geltung;

Ohne Kohlensäure: milder, besonders gut für empfindliche Mägen und

zarte Fruchtsäfte.

Mineralwasser trifft Fruchtsaft

Immer mehr Menschen mischen Mineralwasser mit Fruchtsäften. Hier entfaltet sich eine neue Genusswelt. „Ein stilles Wasser mit feiner Mineralisierung macht naturtrüben Apfelsaft samtig weich“, so Markus Ernst. „Ein sprudelndes Wasser hingegen betont die Säure und bringt Frische.“ Je nach Mineralisierung und Kohlendioxidgehalt lassen sich dabei ganz unterschiedliche Kreationen erzeugen. Mineralwasser mit höherer Mineralisierung, wie zum Beispiel einem hohen Hydrogencarbonatgehalt, können eine Schorle vollmundiger und weniger säuerlich machen.

Ideal für den Sommer:

Pfirsich-Zitronen-Limonade

Der fruchtige Durstlöcher aus spritzigem Mineralwasser, süßem Pfirsichnektar, frischen Zitronen und Limetten garantiert ein echtes Geschmackserlebnis. „Man sollte Mineralwasser nicht nur als Ergänzung betrachten, sondern als aktiven Bestandteil eines gelungenen Geschmackserlebnisses. Probieren Sie verschiedene Sorten bewusst und lassen Sie sich überraschen“, empfiehlt Sommelier Ernst. „So finden Sie für jede Situation Ihr passendes Mineralwasser.“ Die Zubereitung der Pfirsich-Zitronen-Limonade und weitere Rezeptideen finden Sie unter: www.mineralwasser.com/genuss-rezepte. (akz-o)

Weihnachtsfeier



Gönn deinem Team oder deiner Familie einen Abend voller Genuss, Wärme und Winterzauber.



JETZT WUNSCHTERMIN SICHERN!

+49 (0)151-51915579
WWW.PANORAMA-WINTERBERG.DE

Wir freuen uns auf euch!

PANORAMA
WINTERBERG

WEIHNACHTSFEIER PLANEN

Weihnachtsfeiern im Landgasthof Schöttes

Direkt in der Ortsmitte von Olsberg-Wiemeringhausen gelegen, befindet sich der Landgasthof Schöttes. Bekannt für seine rustikale, gutbürgerliche Küche mit gemütlichem und liebevollem Ambiente. Hier bleibt kein Auge trocken, denn im traditionellen Gasthof der Chöre kommt immer gute Stimmung auf. Im großen Saal können Feierlichkeiten im familiären Rahmen ausgerichtet werden. In der Wirtsstube treffen sich kleine Stammtischrunden. Auch spontane Einkäufer finden hier ihren Platz. Der Wirt Christof Schöttes betreibt den Gasthof mit Partyservice, Biergarten und Zimmern seit vielen Jahren mit viel Herzblut. Feiern und Spaß haben ist im Gasthof Schöttes Programm. **Deshalb lohnt es sich, hier schon jetzt für die persönliche Weihnachtsfeier zu buchen- egal ob im Kreis mit Freunden, der Familie oder Kollegen. In der Weihnachtszeit werden Köstlichkeiten von der speziellen Weihnachtskarte im festlich geschmückten Ambiente in der schönsten Zeit des Jahres angerichtet.- Jetzt rechtzeitig reservieren.**

Im November und Dezember un-



Der Chor beim Proben im Landgasthof Schöttes

bedingt auch das traditionelle Martinsgans- und Enten-Essen vormerken. Auch hier bitte mit Reservierung.

Kulinarische Sonderwünsche, vegetarische Speisen sowie spezielle Gerichte bei Unverträglichkeiten werden gerne individuell umgesetzt. **Alle Speisen können einen Tag zuvor auf Bestellung gerne auch für zu Hause abgeholt werden. Außerdem bietet der Gasthof mit Herz auch einen Catering-Service für Firmen und Privatpersonen an. [BL]**



Apfelstrudel als Dessert im Landgasthof Schöttes

**LANDGASTHOF
SCHÖTTES**



Landgasthof Schöttes
Winterberger Str. 30
Olsberg-Wiemeringhausen
Telefon (02985) 238

- Bald wieder weihnachtliche Spezialitäten
- Jetzt für Ihre Weihnachtsfeier reservieren



Leckeres Schnitzelgericht im Gasthof Schöttes

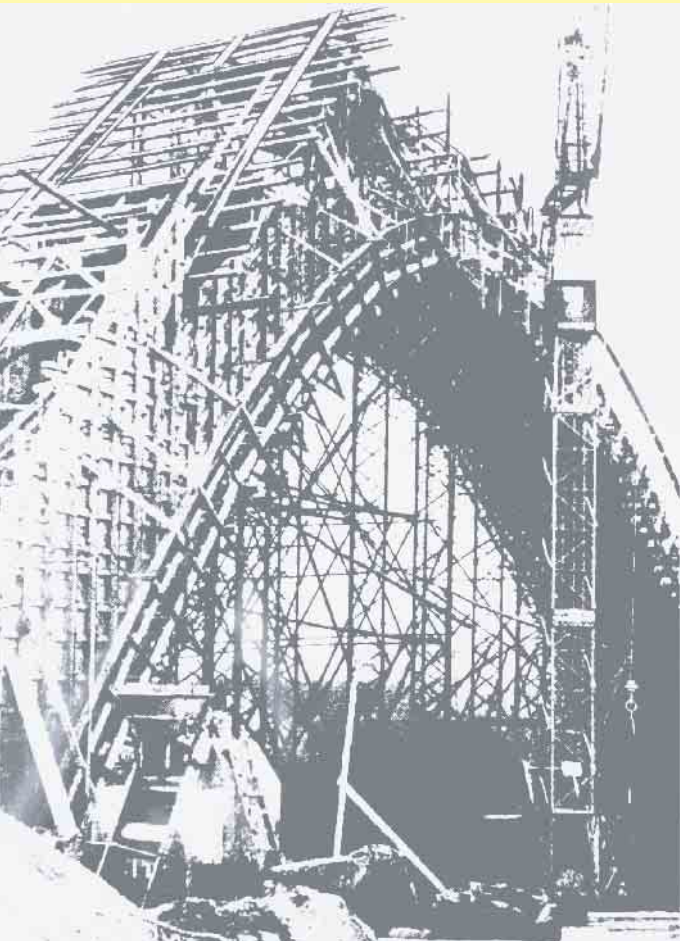
WEIHNACHTSFEIER PLANEN

„Die Schanze“ wechselt in den Wintermodus



Bald schon wechselt „Die Schanze“ wieder in den Wintermodus! Ab Dezember geht’s dann in die dritte Skisaison in der besonderen Lokation in der St. Georg Schanze, „dem“ Wahrzeichen Winterbergs. Aber vorher - hoho - wird es dort wieder festlich. Am 5. und 6. Dezember ab 18.00 Uhr (19.00 Uhr Buffet) bietet das

Schanzen-Team „weihnachtliches“ für Teller und Glas. Während das Dinner-Angebot schon feststeht, arbeitet das Team um Nicole und Adrian noch am passenden Weihnachtspunsch. Eine rechtzeitige Reservierung wird angeraten. Telefonisch unter +49 2981 4259019 oder via Mail unter kontakt@die-schanze.de.



ab 18 Uhr
44,- p.P.

X-MAS

DINNER BUFFET

05. & 06.12.

VORSPEISEN	HAUPTGÄNGE
Hausgemachter Punsch zum Empfang	Hirschrückenbraten Rotweinjus
Maronencremesuppe	Barbarie Entenbrust
Waldorfsalat Roter Krautsalat	Lachsfilet Dill-Sahnesauce
Blattsalate Preiselbeerdressing	Kartoffelroulade gefüllt mit Kürbis, Apfel und Zwiebel
Hausgebeizter Lachs Honig - Senfsauce	Kroketten Semmelknödel Tagliatelle hausg. Apfelrotkohl buntes Gemüse
Terrine vom Wild Cumberlandsauce	
Brotauswahl Dips	

DIE SCHANZE

WINTERBERG

SÜSSES

Weihnachtliches Tiramisu | Glühweinpfäunen
Tonkabohnen-Crème brûlée



Erstes Treffen mit dem neuen Bürgermeister Linnekugel bei den Ü-Sechzigern

Am Mittwoch, 12. November, findet um 14:30 Uhr im Kolpinghaus Medebach der nächste Ü-Sechziger Treff-Nachmittag statt. Hierbei wird der neue Bürgermeister Frank Linnekugel zu Gast sein und über die aktuelle Situation der Stadt Medebach berichten sowie auch für Fragen, Anregungen und Kritiken zur Verfügung

stehen.

Es gibt, wie gewohnt, zunächst das Kaffeetrinken mit einer kleinen Überraschung und dazu gute Unterhaltung. Alle Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren aus Medebach und Umgebung sind dazu herzlich willkommen. Richard Canisius, Pressewart der Kolpingsfamilie Medebach



Leserfoto von Heinz Kling

Der Lions Club informiert

Der Lions Club Winterberg-Hallenberg-Medebach beginnt am 24. Oktober auf Gut Glindfeld mit dem

Verkauf der Adventskalender, danach an den bekannten Verkaufsstellen.



Siebter SalonF

Zum letzten Male lädt Irma Ruder am 8. November, um 17 Uhr, zu der Veranstaltung SalonF in das ev. Gemeindezentrum in Medebach ein. Es ist der 7. SalonF mit dem sie die seit November 2022 erfolgreiche Veranstaltungsreihe „Goldrand für die Seele“ beenden wird. Gastgeberin war und ist die Ev. Friedenskirchengemeinde Hochsauerland in Medebach. Zu diesem letzten SalonF konnte ein außergewöhnlicher Referent gewonnen werden: Frieder Löhner, der von seiner Pilgerreise von Aachen nach Jerusalem erzählen wird. Frieder Löhner wurde 1956 in Aachen geboren, war in seinen jungen Jahren Komponist und Musiker. Eine schwere Erkrankung seines Vaters, der nur mit Herz-Lungenmaschine überleben konnte, brachte ihn zum Studium Maschinenbau „um anderen Menschen helfen zu können“. Er arbeitete bei Thyssen Krupp, war für den Leuchtenproduzenten Zumtobel tätig, für den Brillenhersteller Rodenstock, den Edelmöbel-Konzern Rolf Benz und Vorstandschef des fränkischen

Fernsehgeräte-Herstellers Loewe. Ein Mensch mit einer beeindruckenden Vita, der in zwei Welten lebt: Maschinenbau, Betriebswirtschaft, Industriemanager, Aufsichtsratsvorsitzender großer Marken auf der einen Seite. Auf der anderen Musik, Philosophie, Spiritualität. Er liebt es, in jeder Form durch die Welt zu ziehen, mit Leidenschaft und Kompetenz seine Erlebnisse zu sammeln. Im SalonF am 8. November um 17 Uhr wird er seine Eindrücke über Kulturen und Religionen mit dem Publikum teilen. Die Tagebücher seiner Wanderung bringt er zu diesem Abend mit. Die bekannte Musikerin Kerstin Engel begleitet mit ihrer Klarinette auch diesen letzten Abend. Wie erprobt, kümmert sich ein bewährtes Team um kulinarische Köstlichkeiten bei Tee und Wein. Eine Goldrandsuppenschüssel steht für Spenden bereit. Anmeldungen können noch auf eine Warteliste gesetzt werden: i.ruder@gmx.de. Irma Ruder

8er Tüte
nur **3,84 €**

Ofenfrische Brötchen

Isken
Mein Bäcker mit Herz(lichkeit).



Goldschmiede Beste

seit 1945

Ankauf aller Edelmetalle -

Anfertigung von Schmuck mit Diamanten - Hochzeits- & Verlobungsringen

Die besten Preise beim Goldschmiedemeister. Wir rechnen nach Tageskurs!

Tel. 02981/2163 · www.goldschmiede-beste.de



Haushaltshelfer von KÜCHENPROFI und GEFU bei „Tischlein deck dich“ in Winterberg

Mit den Haushaltshelfern von **KÜCHENPROFI** und **GEFU** wird bereits das Zubereiten ein Vergnügen und das Kochen perfekt. Mit diesen Produkten ist man jeder Herausforderung in der Küche gewachsen. Das umfangreiche Sortiment an Küchenhelfern versprechen Qualität und wecken die Lust auf's Kochen, denn der Hersteller **KÜCHENPROFI** investiert kontinuierlich in die Neu- und Weiterentwicklung der Sortimente und bei **GEFU** machen die richtigen Haushaltshelfer den Unterschied zum entscheidenden Spaß in der Küche.

Das „Tischlein deck dich“ Am Waltenberg 40 in Winterberg führt diverse innovative und stylische „Küchenhelferlein“: So auch von der Serie **black is beautiful** von

KÜCHENPROFI, die Gurkenhobel, Zwiebelhacker und Multischneider in verschiedenen Ausführungen beinhaltet.

Ergänzend dazu von **GEFU** hochwertige Kartoffel- und Spätzlepressen zum Geburtstag der „**flotten Lotte**“ sowie Meßbecher aus Kunststoff und Glas in unterschiedlichen Größen.

Die Rührschüsseln aus Edelstahl und Kunststoff, in diversen Größen und Farben, wahlweise mit und ohne Deckel, allesamt PEFAS-frei, runden das Sortiment der namhaften Hersteller **KÜCHENPROFI**, **birkmann** und **GEFU** ab.

Das Team vom „Tischlein deck dich“ berät Sie gerne für eine meisterhafte Zubereitung und anschließenden perfekten Genuss in der Küche. [BL]



Zahlreiche Küchenhelfer von **KÜCHENPROFI** und **GEFU** beim „Tischlein deck dich“

Tischlein deck dich!



BY AMARIS & FRIENDS

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

Amaris Olbrich



■ Garten- und Landschaftsbau
■ Floristik

Klauke

■ Gärtnerei
■ Grabpflege

Gartenbau Klauke
www.gartenbau-klauke.de
Nuhnentalstraße 74
59955 Winterberg Züschen
Telefon 02981 - 27 93
Mobil 0170 205 34 23

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

Erleben Sie den Jahreswechsel 2025 / 2026 im Oversum Ski- & Vitalresort!



Ihr besonderer Silvesterabend...

- Silvester Gala-Bufferet
- Mitternachtssnack
- Pauschale mit ausgewählten Getränken
- Glas Sekt zum Jahreswechsel
- Live-Band & Entertainment
- Kinderbufferet



199 Euro pro Person

Kinder von 0 – 12 Jahren: 39 Euro
Kinder von 13 – 16 Jahren: 139 Euro

Tickets buchbar per Telefon unter 02981 / 929550 oder per E-Mail an info@oversum-vitalresort.de

Wanderveranstaltungen
vom 31. Oktober bis 9. November

Freitag, 31. Oktober
13 bis 15 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung in Hal-
lenberg
Freitag, 31. Oktober
13 bis 16:30 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung mit Be-
sichtigung des Hallenberger Brau-
hofs und Bierprobe, Hallenberg
Freitag, 31. Oktober
20:30 bis 22:30 Uhr
Winterberg im Mittelalter -
Nachtwächter-Führung,
Winterberg
Freitag, 31. Oktober
21 bis 23 Uhr
Nachtwächter - Führung durch das
historische Städtchen Hallenberg
Samstag, 1. November
13 bis 15 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung in Hal-
lenberg
Samstag, 1. November
13 bis 16:30 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung mit
Besichtigung des Hallenberger
Brauhaus und Bierprobe,
Hallenberg
Samstag, 1. November
14 bis 16:30 Uhr

Bobbahnführung - Führung durch
die VELTINS-EisArena, Winterberg
Samstag, 1. November
14 bis 15:30 Uhr
Altstadtführung durch Winterberg
Sonntag, 2. November
10 bis 12:30 Uhr
Schanzenführung an der St. Ge-
org Sprungschanze, Winterberg
Freitag, 7. November
13 bis 15 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung in Hal-
lenberg
Freitag, 7. November
13 bis 16:30 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung mit Be-
sichtigung des Hallenberger Brau-
hofs und Bierprobe, Hallenberg
Freitag, 7. November
20:30 bis 22:30 Uhr
Winterberg im Mittelalter - Nach-
twächter-Führung, Winterberg
Samstag, 8. November
13 bis 15 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung in Hal-
lenberg
Samstag, 8. November
13 bis 16:30 Uhr
Bier-Erlebnis-Wanderung mit Be-
sichtigung des Hallenberger Brau-
hofs und Bierprobe, Hallenberg
Samstag, 8. November
14 bis 16:30 Uhr
Bobbahnführung - Führung durch
die VELTINS-EisArena, Winterberg
Samstag, 8. November
14 bis 15:30 Uhr
Altstadtführung durch Winterberg
Sonntag, 9. November
10 bis 12:30 Uhr
Schanzenführung an der St. Ge-
org Sprungschanze, Winterberg
Infos, Anmeldung und Buchung bei
der Tourist Information Winter-
berg, Tel. 02981 92500,
info@winterberg.de oder direkt
online buchen unter
www.winterberg.de/aktivitaeten-
wohluehlen/erlebnis-buchen/#.
Alle Angaben ohne Gewähr.

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*

Wir haben die Lösung!

Mit einer Stellenausschreibung 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

RAUTENBERG
MEDIA

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

Familien
ANZEIGENSHOP

Wir trauen uns
am 10.05.2020 in Bonn
um 15:00 Uhr
In der Paulus Kirche
NICOLETTE RUFUS
Der Polter-
Im...

geb. 1903
Hagen-Nord.

F 102-06
90 x 50 mm
ab 17,23*

HALLO Welt
Wir freuen uns meist über die
Geburt unserer Zwillinge
Henry & Alwin
geb. 10.05.2020
10:35 Uhr
2714 g
40 cm
Ihre Eltern
Matthias & Andrea
Mustermann

geb. 12.1
43 x 90 mm
ab 52,00*

Für die wohlwollenden Beiseite der
Anwesenheit beim Tode meines
geliebten Vaters, unseres guten
Schwiegermutter und Großvaters
Michael Musterfeld
Scheiden wir unseren Dank aus.
Im Namen aller Angehörigen
Gela Musterfeld (geb. Muster)
Nachdem ich am 10.05.2020
im 87. Lebensjahr verstorben bin,
wird die Beerdigung am 12.05.2020
um 14:00 Uhr im Friedhof...

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

WOHNUNG!
Moderne Maisonette-Wohnung,
3 Z., 125 qm, 2-Personenhaus, Full-
kitchen, Bad, großer Balkon, voll-
ausgestattet, sehr ruhige Lage,
für 2-3 Personen geeignet.
Tel. 02981 92500

K03_15
43 x 30 mm
ab 17,00*

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media

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

12 | Rundblick Medebach | 6. Jahrgang | Nr. 22 | Freitag, 31. Oktober 2025 | Kw 44 | rundblick-medebach.de/e-paper



So wird das Auto zum Winterhelden

Ein Winter-Check in der Kfz-Werkstatt gibt Sicherheit



Bei einem Wintercheck überprüft die Kfz-Werkstatt all wichtigen Fahrzeugkomponenten.
Foto: DJD/Wirtschaftsgesellschaft des Kraftfahrzeuggewerbes/Timo Volz

Weißer Winter mit wochenlang verschneiten Straßen - das gibt es fast nur noch in den Alpen oder in den Höhenlagen der Mittelgebirge. Doch auch nasskaltes Schmutdelwetter sollten Autofahrer nicht unterschätzen und ihr Kraftfahr-



Auch wenn es weiße Weihnachten in den meisten Teilen Deutschlands nur noch selten gibt: Das Kraftfahrzeug sollte auf jeden Fall fit für die kalte Jahreszeit sein.
Foto: DJD/Wirtschaftsgesellschaft des Kraftfahrzeuggewerbes/E. v. Rabenstein/Adobe

zeug rechtzeitig fit für die kalte Jahreszeit machen. Der Wintercheck in einer Meisterwerkstatt der Kfz-Innung gewährleistet, dass alle relevanten Komponenten topp in Schuss sind und das Fahrzeug sicher durch die dunklen Tage rollt.

Sicher unterwegs auf jeder Fahrbahn

Es gibt in Deutschland keine absolute Winterreifenpflicht. Wer auf Schnee und Eis mit Pnues ohne das Alpine-Symbol unterwegs ist, riskiert dennoch ein Bußgeld. Zudem sind echte Winterreifen auch bei kalten Temperaturen sicherer. Ihre Gummimischung behält bereits ab etwa acht Grad und auch noch bei Minusgraden mehr Grip. Beim Räder- oder Reifenwechsel kann die Werkstatt den Zustand und das Profil checken, die Räder wuchten, Reifenkontrollsysteme einstellen und dabei auch einen Blick auf die Bremsen werfen.

Gut sehen und gesehen werden

Gerade an kurzen Tagen und in langen Nächten ist gute Sicht wichtig. Alte Wischerblätter hinterlassen Schlieren, welche zu gefährlichen Sichteinschränkungen

führen können. Zudem muss das Wischwasser aufgefüllt und mit Frostschutz versehen sein. Auch ein Blick auf die Lichter lohnt sich: Sind alle Leuchten intakt und die Frontscheinwerfer richtig eingestellt? Ist die Frontscheibe etwa durch Steinschlag beschädigt, kann dies Eigenblendung durch die Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeuge verursachen. Hier kann ein Scheibentausch helfen.

Sicher am Start

Zu den häufigsten Pannen gehören Startschwierigkeiten durch eine schwache oder defekte Autobatterie. Besserung kann das Säubern und Einfetten von Plus- und Minuspol bringen. Ein Batterietester gibt Auskunft über den Zustand. Den führt die Werkstatt durch. Als Faustregel gilt: Nach fünf Jahren lohnt sich ein Batterietausch.

Für alle Fälle gerüstet

Warndreieck und Warnwesten sind obligatorisches Zubehör und besonders wichtig, wenn es draußen dunkel ist. Empfehlenswert ist es zudem, ein Überbrückungskabel für Starthilfe, ein Antibeschlagstuch und Enteiser-



Winterreifen mit dem passenden Profil sorgen bei Kälte, Schnee und Nässe für sicheren Grip auf der Fahrbahn. Foto: DJD/Wirtschaftsgesellschaft des Kraftfahrzeuggewerbes

spray an Bord zu haben. Bei Schnee bewährt sich ein Handbesen. Und mit einer warmen Decke im Gepäck verliert eine Panne auf einsamer Landstraße einen Teil ihres Schreckens. (DJD)

25 Jahre für Sie vor Ort!

AUTO DIENST

DIE MARKEN-WERKSTATT

Für alle PKW



TÜV NORD

Unser Zusatz-Service im November:

TÜV + Breakfast
Sa. 08.11.2025

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

Schutz bei Starkregen

Mit den Tipps der Verbraucherzentrale NRW bleiben Keller und Souterrain trocken

Heftige Gewitter, stundenlanger Regen und überforderte Kanalisationen - mit zunehmenden Wetterextremen steigt auch das Risiko für Überschwemmungen. Besonders gefährdet sind tiefliegende Hauseingänge, Keller und Souterrainräume. Kann das Wasser aus der Umgebung nicht abfließen, gelangt es von außen oder durch die überlastete Kanalisation ins Gebäude. Die Folgen sind nasse Wände, beschädigte Böden und zerstörte Einrichtungen.

„Besonders tückisch: Für Rückstauschäden haften Grundstückseigentümer:innen in der Regel selbst. Deshalb gilt: je besser die Vorsorge, desto geringer das Risiko“, erklärt Fatma Özkan von der Gruppe Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW und gibt Tipps, wie man das Zuhause vor den Folgen von Starkregen schützen kann.

Überblick verschaffen

Wer gezielt vorsorgen will, sollte zunächst sein Risiko vor Ort einschätzen. Hat die Kommune keine eigene Starkregengefahrenkarte, ist das Geoportal des Bundesamts für Kartographie und Geodäsie eine gute erste Auskunftsstelle (www.geoportal.de). Daraus lässt sich erkennen, wie stark ein Grundstück im Fall extremer Regenereignisse gefährdet ist. Diese Informationen sind die Grundlage, um gezielt Maßnahmen zu planen - individuell zugeschnitten auf Lage und Risiko.

Schutzmaßnahmen gegen Überflutung

Wichtig ist es, oberflächlich abfließendes Regenwasser gar nicht erst ans Haus heranzulassen. Es gilt, das Wasser sicher umzuleiten oder abzuhalten.

Bauliche Maßnahmen wie Überdachungen, Schwellen oder Aufkantungungen an Hauseingängen kommen in Frage. Empfehlenswert sind auch druckdichte Kellerfenster oder Abdeckungen für Lichtschächte. Auch ein Gefälle, das vom Haus wegführt, hilft, Wasser abzuhalten. Auf größeren Grundstücken können Geländemulden Wasser aufnehmen. Des Weiteren tragen entsiegelte Flä-



chen, beispielsweise im Vorgarten, dazu bei, den Regen besser versickern zu lassen. Besonders bei Neubauten sollten solche Vorkehrungen direkt eingeplant werden. Doch auch Bestandsgebäude lassen sich in vielen Fällen wirksam nachrüsten.

Schutzvorkehrungen gegen Rückstau

Wasser, das nicht mehr über die Kanalisation abfließen kann, sucht sich einen anderen Weg - oft über Toiletten, Bodenabläufe oder Waschmaschinenanschlüsse im Keller. Wer auf Nummer sicher gehen will, verzichtet schon beim Bauen möglichst auf Abflüsse unterhalb der Rückstauenebene und verschließt nicht benötigte Anschlüsse. Eine installierte Hebeanlage, die Abwasser zuverlässig über die Rückstauenebene in den Kanal pumpt, sorgt dafür, dass Toiletten und Duschen auch bei Rückstau weiterhin genutzt werden können. Wer auf einfache und kostengünstige Rückstauklappen setzt, schützt das Gebäude lediglich vor dem Eindringen von Wasser aus dem öffentlichen Kanal, sorgt aber nicht für den Abfluss.

Wer länger abwesend ist, sollte vorab die Rückstauklappen verriegelt und die Kellerfenster schließen.

Fachgerechter Einbau

Die beste Technik nützt wenig, wenn sie falsch installiert wird. Für die Planung und den Einbau

von Rückstauschutzlösungen sind qualifizierte Sanitärfachbetriebe oder Ingenieurbüros für Wasserwirtschaft die richtigen Ansprechpartner. Bei Neubauten sollten Fachleute eine Rückstausicherung von Anfang an mitdenken.

Regelmäßige Wartung

Hebeanlagen und Rückstauverschlüsse müssen regelmäßig gewartet werden - sonst droht im Schadensfall der Verlust des Versicherungsschutzes. Manuelle Rückstauklappen können nach Anleitung selbst gepflegt werden. Wichtig ist, jede Wartung zu dokumentieren. Viele Fachfirmen bieten auch Wartungsverträge an. Am besten hier mehrere Angebote einholen und nicht nur den Preis, sondern auch die enthaltenen Leistungen vergleichen.

Richtig versichert

Wichtig zu wissen: Rückstauschäden sind nicht automatisch in der Wohngebäude- oder Hausratver-

sicherung abgedeckt. Wer auf Nummer sicher gehen will, muss den Schutz gegen Rückstau, Überschwemmung und weitere Naturgefahren explizit in seinen Vertrag aufnehmen.

Achtung: Manche Versicherer verlangen im Schadensfall Nachweise über den funktionierenden Rückstauschutz und die regelmäßige Wartung. Ein Blick ins Kleingedruckte lohnt sich also in jedem Fall.

Weiterführende Infos und Links: Kostenfreie Beratung zum Schutz vor Rückstau und Überflutung sowie zur Abwasseranlage unter Telefon: 0211 / 91380-1300

Wie sich Grundstückseigentümer:innen rechtlich und technisch gut absichern, vermitteln kostenlose Seminare „Schutz vor Starkregen“. Termine unter www.klimakoffer.nrw/veranstaltungen Verbraucherzentrale NRW



Zu Überschwemmungen im Keller soll es gar nicht erst kommen.



Energie sparend in die Heizsaison

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, wie private Haushalte Heizkosten im Griff behalten können

Die Energiepreise sind in den vergangenen Jahren spürbar gestiegen und belasten neben weiteren Preissteigerungen die Budgets vieler Haushalte. Mit der bevorstehenden Heizsaison rückt bei Verbraucher:innen das Sparen bei Heizkosten wieder stärker in den Blick. „Wichtig ist, informiert zu bleiben, eigene Verhaltensweisen kritisch zu prüfen und Schritt für Schritt die Spartipps im Alltag anzuwenden“, rät Thorsten Sonnet, Energieberater bei der Verbraucherzentrale NRW in Siegburg.

Öl- und Gasheizungen optimal regeln

Besondere Sparpotenziale liegen in der individuell zugeschnittenen Zeitsteuerung der Anlage. Meist können Absenkszeiten programmiert werden. Besonders sinnvoll ist die sogenannte Nachtabsenkung, durch die die Vorlauftemperatur der Heizanlage reduziert wird. Bei längerer Abwesenheit über den Tag macht die Tagesabsenkung Sinn. Moderne Systeme verfügen über Wochenprogramme, mit denen das persönliche Heizprofil für Werktag und Wochenende eingestellt werden kann. Mieter:innen, die keinen eigenen Zugang zur Öl- oder Gasheizung haben, sollten ihre Hausverwaltung um entsprechende Einstellungen bitten. Gar nicht zu heizen anstelle einer Absenkung ist nicht ratsam: Die Innenoberflächen der Außenwände kühlen zu stark ab und das Schimmelrisiko steigt rapide.

Wärmepumpe fit machen

Der Wechsel von Sommer- auf Winterbetrieb sollte mit einer Überprüfung der Einstellungen einhergehen. Die Werte für die Raumtemperaturen und die Vorlauftemperatur sollten geprüft werden. Sie lassen sich oft etwas absenken, ohne an Komfort einzubüßen. Die Betriebsparameter des Vorjahres, beispielsweise die Laufzeit des Heizstabs, sollten ausgewertet werden. Das hilft, ineffiziente Einstellungen zu erkennen und für die neue Heizsaison zu ändern. Fachfirmen oder spezialisierte Schornsteinfegerbetriebe können dabei unterstützen und auch die Heizkurve überprüfen. Eine regelmäßige Wartung der Komponenten sichert nicht nur einen effizienten Betrieb,

sondern trägt auch zur Langlebigkeit der Anlage bei.

Heizkörper entlüften

Werden die Heizkörper nicht im vollen Umfang warm oder sind gluckern- de Geräusche zu hören, ist meist Luft im Spiel. Die Heizungsanlage muss dabei mehr Energie aufbringen, um die Räumlichkeiten zu erwärmen. Abhilfe bringt die Entlüftung mit einem Entlüfterschlüssel. Damit lässt sich einfach und unkompliziert die Luft aus den warmen Heizkörpern ablassen. Nach der Entlüftung ist der Druck im Heizungssystem zu prüfen, unter Umständen muss Wasser nachgefüllt werden. In einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung ist dafür eine Rücksprache mit Vermieter:innen beziehungsweise der Hausverwaltung empfehlenswert, denn Mieter:innen können den Heizungsdruck nicht selbst kontrollieren und nachsteuern.

Thermostate im Griff

Überheizte Räume kosten unnötig Energie. Jedes Grad weniger senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent. Mit den Heizungsthermostaten lässt sich für jeden Raum die individuelle Wohlfühltemperatur einstellen. Üblicherweise werden auf Stufe 3 etwa 20 Grad Celsius erreicht, zwischen den Stufen ergeben sich je drei bis vier Grad Unterschied. Wohnräume sind mit 20 Grad auf idealer Temperatur. Im Schlafzimmer reichen oft 16 bis 18 Grad. Auch hier gilt: Räume nicht dauerhaft zu kalt werden lassen, sonst droht Schimmel. Ein häufiger Irrtum ist, dass das Aufdrehen des Thermostats auf Stufe 5 einen Raum schneller aufheizt. Jedoch wird über die Einstellung der Thermostat-Stufen ausschließlich die Temperaturhöhe geregelt und nicht

die Aufheizgeschwindigkeit.

Ebenfalls zu beachten ist, dass kühlere Räume gut belüftet werden und Türen zu wärmeren Räumen geschlossen sind. Sonst kann sich an kälteren Stellen Feuchtigkeit aus der wärmeren Luft niederschlagen und Schimmelbildung zur Folge haben.

Heizkörper freihalten

Heizkörper nicht mit Vorhängen verdecken und mit Möbeln zustellen – die Heizenergie kann sonst nicht voll ausgenutzt werden, da die Wohnräume nicht gleichmäßig aufgeheizt werden. Eine einfache Regel lautet, dass jeder Heizkörper gut zu sehen ist und die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann. Ebenso wichtig ist es, die Heizkörper sauber zu halten, da Staubablagerungen den Wärmestrom in den Raum mindern.

Türen und Fenster dichthalten

Undichte Außentüren und Fenster vergrößern Wärmeverluste in Haus und Wohnung und sorgen für unangenehme Zugluft. Um die Dichtigkeit von Fenstern zu prüfen, kann ein Blatt Papier zwischen Rahmen und geschlossenem Fenster geklemmt werden. Lässt sich das Papier nicht herausziehen, ist das Fenster dicht genug. Ansonsten reicht es häufig, die Dichtung zu erneuern oder die Fensterflügel zu justieren. Bei Haus- und Wohnungstüren kann meist nachträglich ein Dichtprofil leicht angebracht werden, um Heizverluste zu minimieren. Gegen Zugluft unter der Tür hilft ein Zugluftstopper, im einfachsten Fall eine zusammengerollte Decke, die auf den Boden vor die Tür gelegt wird. Weiterführende Informationen: Tipps zum Sparen beim Heizen: www.verbraucherzentrale.nrw/node/13892

Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter:

www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Kosten sparen mit MIETGERÄTEN

JETZT AUCH IN HALLENBERG!

Reservieren Sie über den QR-Code oder unsere Website!



www.cfmoescheid.com/service/mietgeraete

C.F. MÖSCHEID

Alles zum Bauen und Renovieren

Maler **LEBER**

Malerwerkstätten
Christopher Seston GmbH

- Raum- und Fassadengestaltung
- Kreativtechniken
- Wärmedämmung
- Bodenbeläge
- Parkett



Eichendorffsiedlung 12
59955 Winterberg-Silbach
www.malerleber.de
info@malerleber.de

FRANK BEULEN

Heizöl · Diesel · Pellets

MEDEBACH

Tel. 02982-41254

HALLENBERG

Tel. 02984-610



RUND UM MEIN ZUHAUSE

Wärmepumpen vom Meisterbetrieb Menke aus Winterberg-Siedlinghausen



Wärmepumpe im Innenbereich



Moderne Einfamilienhäuser mit Wärmepumpe im Außenbereich



VIESSMANN

Der **Testsieger** bei den Wärmepumpen:
VITOCAL 250-A

2,1 bis 18,5 kW für Neubau und Modernisierung

- + Mit bis zu 70 °C Vorlauftemperatur bestens für die Modernisierung geeignet
- + Schont die Umwelt und das Klima durch Verwendung des natürlichen Kältemittels R290

viessmann.de/vitocal

Förderung
von bis zu
70 %

Jetzt Beratungstermin vereinbaren:



Am Iberg 2 • 59955 Winterberg • Tel. (0 29 83) 1404

www.meisterbetrieb-menke.de • info@meisterbetrieb-menke.de

So lässt sich die kalte Jahreszeit aushalten: Wärmepumpen nutzen thermische Energie, die in Wasser, Luft und Erde gespeichert ist und arbeiten umweltschonend sowie unabhängig von fossilen Rohstoffen. Gegenüber herkömmlichen Heizungen funktioniert die Wärmepumpe nicht über den Verbrennungsprozess, sondern stellt die Wärme durch einen technischen Vorgang her: Ähnlich wie bei einem Kühlschrank, denn dieser entzieht dem Innenraum die Wärme und gibt sie nach außen ab. Die Wärmepumpe macht es genau anders herum- sie entzieht dem Außenbereich Wärme und gibt sie in das Innere des Hauses ab. Mancherorts ist die Nutzung einer Wärmepumpe aber genehmigungspflichtig. Der Meisterbetrieb Menke informiert gerne über die Möglichkeiten und die verschiedenen Arten.

Die **Luft-Wärmepumpe** kann je nach Typ zur Wärmeerzeugung sowohl Abluft als auch Außenluft nutzen. Sie arbeiten im Sommer besonders gut, im Winter sind sie wegen der fallenden Temperaturen jedoch etwas weniger effektiv. Der Installationsaufwand ist niedrig, da Luft als Energiequelle besonders einfach genutzt werden kann.

Erd-Wärmepumpen nutzen die Wärme, die das Erdreich speichert. Vertikale Erdwärmesonden oder horizontale Erdwärmekollektoren, die über Solewasser die

Wärme entziehen und zur Pumpe transportieren, müssen dazu verlegt werden. Teilweise aufgrund von Tiefbohrungen sind sie genehmigungspflichtig.

Mit der Technik einer **Grundwasser-Wärmepumpe** kann ein Haus nicht nur geheizt, sondern auch gekühlt werden. Zwecks eines Förderbrunnens wird das Wasser zur Wärmepumpe gepumpt, die darin enthaltene Wärme wird entzogen und anschließend zurück ins Erdreich gepumpt. Im Sommer kann die Wärmepumpe auch im passiven Betrieb arbeiten. In diesem Modus entzieht sie dem Haus Wärme, die sie ins Grundwasser ableitet. Diese Pumpe ist ebenfalls genehmigungspflichtig. Alle Wärmepumpen können in Neu- und Altbauten installiert werden. Sie arbeiten CO₂-frei, sind umweltschonend und platzsparend. Eine staatliche Förderung kann beantragt werden. Das Team vom Meisterbetrieb Menke berät Sie gern. [BL]



Der Meisterbetrieb Menke in Winterberg-Siedlinghausen

Tischlerei Holztec, Inh. Andreas Koch aus Medebach-Küstelberg

Tischlerei Holztec mit dem Inhaber Andreas Koch aus Medebach-Küstelberg bietet alles von der Planung und Anfertigung individueller Haustüren über die Fertigung von Einbaumöbeln nach Maß, den Einbau von Fenstern in allen Rahmenmaterialien, die ganz individuell nach eigenen Vorstellungen hergestellt werden können. Als Spezialist für die Neuanfertigungen sowie den detailgetreuen Nachbau alter **historischer Haustüren** fertigt Andreas Koch einbruchssichere und **individuelle Holzhaustüren**. Schließlich hinterlässt die Haustür den ersten Eindruck und ist quasi die „Visitenkarte“ eines jeden Hauses. Bei der Optik sind keine Grenzen gesetzt. Auch Fenster, individuelle Möbel, Treppen, Küchen- und Badmöbel oder Wintergärten werden hier geplant und gebaut. **Des**

weiteren bietet Holztec neben dem Einbau von Türen wie Zimmertüren, sicheren Wohnungstüren sowie Trennwänden und Trennwandsystemen mit Gleittüren, auch die Nachrüstung von Fenstern und Türen mit Sicherheitssystemen und Beschlägen an. Ebenso den Einbau hochwertiger Isoliergläser, Reparaturarbeiten an Fenstern, Rollläden und Möbeln. Auch das Verlegen von Fertigparkett, Laminat, Korkboden oder Vertäfelungen gehört neben der Beratung in Sachen Innenausbau und Treppenrenovierung zum Aufgabengebiet. Vor ein paar Jahren kam die Fertigung von Balkonen, Zäunen und Sichtschutzelementen aus Kunststoff hinzu. Natürlich gibt es auch hier eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten in Form und Farbe. [BL]



Tor- und Außentürerneuerung



Treppengestaltungen von Holztec aus Küstelberg



Moderne Haustür von Tischlerei Holztec

TISCHLEREI *Andreas Koch*
HOLZTEC
Inh. Andreas Koch

tischlenrw

Tischlerei
&
mehr

KREATIVITÄT UND QUALITÄT
AUS EINER HAND!

59964 Medebach-Küstelberg
Tel. 02981/90 88 35 • Mobil: 0175 599 40 40
info@tischlerei-holztec • www.tischlerei-holztec.de

Autofahren im Herbst

Sechs ADAC-Tipps für mehr Sicherheit

Im Herbst stellen starker Regen, rutschige Blätter, eine tiefstehende Sonne oder Nebel Autofahren vor besondere Herausforderungen. Schlechtere Straßen- und Wetterverhältnisse, kürzere Tage sowie ein saisonbedingt dichter Verkehr sorgen in dieser Jahreszeit für ein erhöhtes Unfallrisiko. Der ADAC Nordrhein empfiehlt, die Fahrweise den veränderten Bedingungen anzupassen und gibt sechs Tipps, worauf Autofahrende im Herbst achten sollten:

1. Fahrverhalten: Drei goldene Regeln beachten

Der ADAC Nordrhein rät: mehr Abstand halten, Geschwindigkeit reduzieren und Licht an. Auf nasser Fahrbahn verlängert sich der Bremsweg bei einer Vollbremsung mit 50 Kilometern pro Stunde im Vergleich zu trockenem Asphalt von 11 auf 20 Meter. Wenn zudem noch Herbstlaub oder verlorenes Erntegut (in ländlichen Gebieten) auf schon feuchte Straßen fallen, entsteht eine rutschige Mischung. In solchen Situationen können die Reifen den direkten Kontakt zur Straße verlieren. Auch Sicherheitsassistenten kommen in diesem Fall an ihre Grenzen.

2. Richtig reagieren bei Rutschgefahr

Wenn das Auto trotz angepasster Fahrweise ins Rutschen gerät, empfiehlt der ADAC Nordrhein vier Schritte: Fuß vom Gaspedal nehmen, auskuppeln, gefühlvoll gegenlenken und bremsen. Mit etwas geringerer Geschwindigkeit lässt sich das Auto oft schon wieder besser kontrollieren. Reagiert das Fahrzeug nicht mehr, hilft nur eine Vollbremsung. Grund-

sätzlich gilt: Langsameres Fahren reduziert die Rutschgefahr.

3. Den richtigen Sicherheitsabstand wählen

Autofahrende müssen laut Straßenverkehrsordnung so viel Sicherheitsabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug einhalten, dass sie das eigene Auto auch dann problemlos anhalten können, wenn das vorausfahrende Fahrzeug unerwartet abbremst. Dafür gibt es keine vorgegebene Abstandsänge - aber Faustregeln. Innerhalb von Städten und geschlossenen Ortschaften sollte der Abstand mindestens drei Fahrzeuglängen betragen. Auf Autobahnen und Landstraßen heißt die Faustregel „Halber Tacho“, das bedeutet: Wer zum Beispiel mit 100 Stundenkilometern fährt, der sollte 50 Meter Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug halten. Autofahrende können den Sicherheitsabstand auch mit der Zweisekunden-Regel kontrollieren. Dabei sucht man sich einen markanten Punkt am Fahrbahnrand und zählt langsam „21, 22“, sobald das vorausfahrende Fahrzeug diesen Punkt passiert hat. Erst nach zwei Sekunden sollte man selbst an dieser Stelle vorbeifahren. Sonst ist der Abstand zu gering. Wichtig: Bei extremen Verhältnissen wie Starkregen oder Nebel sollten Autofahrende nicht mehr den halben Tacho als Anhaltspunkt für den Abstand zu wählen. Die vom ADAC empfohlene Faustformel lautet dann: Geschwindigkeit gleich Abstand.

4. Faustregeln für die passende Geschwindigkeit kennen

Sobald der Scheibenwischer bei Regen auf die höchste Stufe ge-



stellt werden muss, sollten Autofahrende laut ADAC nur noch maximal 80 km/h fahren.

Besonders in den Morgen- und Abendstunden können im Herbst zudem plötzlich auftretende Nebelbänke die Sichtverhältnisse stark beeinträchtigen. Auch dann heißt es: Fuß vom Gas. Sinkt die Sichtweite durch Nebel oder Starkregen auf unter 50 Meter, muss die Nebelschlussleuchte eingeschaltet werden. Die maximale Höchstgeschwindigkeit beträgt auch auf Autobahnen dann nur noch 50 km/h.

5. Abblendlicht besser manuell einschalten

Viele Autofahrende verlassen sich auch in der dunklen Jahreszeit auf die Lichtautomatik, die das Abblendlicht selbstständig aktiviert. Doch aufkommende Nebelbänke erkennt der Lichtsensor teilweise nicht. Deshalb rät der ADAC Nordrhein, das Abblendlicht am besten manuell einzuschalten. Wenn die Sichtweite durch Nebel oder Regen weniger als 150 Meter beträgt, können die Nebelscheinwerfer helfen. Die Nebelschlussleuchte darf inner- wie außerorts nur bei Sichtweiten unter 50 Metern eingeschaltet werden. Haben sich die Sichtverhältnisse wieder ge-

bessert, das Ausschalten nicht vergessen, um andere Verkehrsteilnehmende nicht zu blenden.

6. Bei der Parkplatzwahl auf Bäume achten

Ob Kastanien, Eichen oder Walnüsse, im Herbst können herabfallende Baumfrüchte für Schäden auf Motorhaube oder Autodach sorgen. Um Dellen im Fahrzeug zu vermeiden, sollten Autofahrende bei der Parkplatzsuche wählerisch sein. Weder Privatpersonen noch Städte oder Gemeinden sind dazu verpflichtet, Warnschilder aufzustellen oder Schadenersatz zu übernehmen, wenn herunterfallende Kastanien Schäden am Fahrzeug verursachen.

Herabfallende Baumfrüchte werden durch verschiedene Gerichtsurteile als „allgemeines Lebensrisiko“ bewertet. Die Teilkaskoversicherung kommt in der Regel nur für solche Schäden auf, die durch Sturmböen verursacht wurden (mindestens Windstärke 8). Eine Vollkaskoversicherung deckt einen Schaden durch Kastanienbeschlag in der Regel nur ab, wenn es sich um ein unvorhersehbares Ereignis handelt, das plötzlich auftritt. Dann wird der Schaden per Definition als Unfallschaden gehandelt. ADAC Nordrhein e.V.



Programm action! fördert Bildungsaktionen zu globalen Themen

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Ab sofort können Engagierte eine finanzielle Förderung in Höhe von 500 Euro für eine Bildungsaktion zu globalen Themen beantragen. Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) unterstützt gemeinsam mit dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) Gruppen und Initiativen ohne eigene Rechtsform, die eine Aktion zu den 17 Nachhaltigkeitszielen umsetzen wollen. „Mit dem Förderprogramm action! unterstützen wir Bildungsaktionen, die das Bewusstsein für globale Zusammenhänge stärken, zu konkretem Handeln motivieren und bei denen sich Engagierte vernetzen können“, so Svenja Schulze, Bundesministerin für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung zum neuen Förderprogramm.

Jan Holze, Vorstand der DSEE, ergänzt: „Wer kreative Ideen für eine nachhaltige und gerechte Welt hat, ist bei action! genau richtig – unabhängig davon, ob man bereits Erfahrung in der Projektförderung hat oder zum ersten Mal dabei ist. Wir setzen auf eine einfache Antragstellung und gute Beratung, um den Zugang zu Fördermitteln so unkompliziert wie möglich zu machen.“ Neben der finanziellen Förderung bietet die Stiftung mit action! umfangreiche Beratungsangebote. Engagierte können von individuellen Projektsprechstunden profitieren, bei denen im direkten Gespräch alle Fragen rund um die Projektförderung beantwortet werden. Die Termine für die Online-Beratung können auf der Website der DSEE von den Engagierten selbst ausgewählt werden. Bei Webinaren werden zudem praktische Tipps zur Antragstellung vermittelt. Interessierte können über die Website der Stiftung mehr über das Förderprogramm erfahren und ihren Antrag einreichen: www.d-s-e-e.de/action Die angehängten Fotos dürfen unter Angabe des Credits „DSEE/ Bundesfoto, Christina Czybik/ Bernd Lammel“ gerne zur Bericht-



Katarina Peranic, Svenja Schulze, Jan Holze (vlnr)

erstattung verwendet werden. Sie wurden am 28. März beim transform_D Summit in Berlin aufgenommen, wo das Programm erstmals vorgestellt wurde. Hintergrundinformation: Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung fördert das lokale Engagement für globale Gerechtigkeit und für eine nachhaltige Zukunft. Mit dem Förderprogramm „action! Aktiv für eine globale Welt“ wird dieses Engagement besonders in ländlichen Regionen Deutschlands gestärkt. Von 2025 bis 2027 werden entwicklungspolitische Bildungsaktionen mit bis zu 500 Euro gefördert. Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt setzt das Förderprogramm um und bietet jungen Engagierten eine umfassende Beratung und praxisnahe Hilfestellungen. 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (engl. Sustainable Development Goals) Die Agenda 2030 mit ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung wurde am 25. September 2015 von 193 Staats- und Regierungschefs auf dem Gipfeltreffen der Vereinten Nationen in New York

verabschiedet. Die Agenda 2030 stellt einen „Weltzukunftsvertrag“ dar, der die Staaten dazu verpflichtet, allen Menschen bis 2030 ein Leben in Würde zu ermöglichen. Über die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) hat im

Juli 2020 ihre Arbeit in Neustrelitz aufgenommen. Mit der Stiftung gibt es erstmals eine bundesweite Anlaufstelle zur Förderung ehrenamtlichen Engagements. Sie berät, qualifiziert, fördert und vernetzt Engagierte und Ehrenamtliche und unterstützt insbesondere in ländlichen und strukturschwachen Räumen.

PRODUKTFOTOGRAFIE

**SIE HABEN DAS PRODUKT?
WIR HABEN DAS KNOW-HOW!**

- hochwertige, professionelle Fotos die unsere Profis für Sie anfertigen
- wir setzen Ihre Produkte ins rechte Licht
- professionelle Bildbearbeitung
- individuelle Beratung
- hohe Qualitätskontrollen
- kurze Kommunikationswege um Ihre Wünsche umzusetzen

WEITERE INFOS UNTER:
www.rautenberg.media/film/produktfotos

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 31. Oktober

Stadt-Apotheke

Merklinghauser Straße 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Samstag, 1. November

Ahorn-Apotheke

Bahnhofstraße 7, 34497 Korbach

Sonntag, 2. November

Apotheke am Obermarkt

Obermarkt 22, 35066 Frankenberg (Eder), 06451/72370

Montag, 3. November

Rathaus-Apotheke

Stapenhorststraße 12, 35066 Frankenberg (Eder), 06451/72370

Dienstag, 4. November

Bären-Apotheke

Solinger Straße 28, 34497 Korbach, 05631/7370

Mittwoch, 5. November

Stadt-Apotheke

Merklinghauser Straße 10, 59969 Hallenberg, 02984/8397

Donnerstag, 6. November

Franziskus-Apotheke

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Freitag, 7. November

Eder Apotheke

Bahnhofstraße 26, 35066 Frankenberg (Eder)

Samstag, 8. November

Upland Apotheke in Usseln

Korbacher Straße 3, 34508 Willingen, 05632/94930

Sonntag, 9. November

Hirsch-Apotheke

Professor-Kümmell-Straße 2, 34497 Korbach, 05631/2545

Montag, 10. November

Eisenberg-Apotheke

Flechtdorfer Straße 3a, 34497 Korbach, 05631/4021

Dienstag, 11. November

Berg Apotheke

Bergstraße 1, 34508 Willingen, 05632/6699

Mittwoch, 12. November

Rathaus-Apotheke

Königstraße 1, 59929 Brilon, 02961/2939

Donnerstag, 13. November

Markt-Apotheke Olsberg

Markt 1, 59939 Olsberg, 02962/97060

Freitag, 14. November

Apotheke im Volksbank-Center

Bahnhofstraße 18, 59929 Brilon, 02961/6466

Samstag, 15. November

Marien-Apotheke

Oberstraße 10, 59964 Medebach, 02982/8559

Sonntag, 16. November

Franziskus-Apotheke

Poststraße 6, 59955 Winterberg, 02981/2521

Notdienste jeweils von 9 bis 9 Uhr am Folgetag

Angaben ohne Gewähr

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

Mit Hypnose zum Wunschgewicht

Wie Burkhard Knipschild beim Zuckerentzug hilft

Der Kampf gegen überflüssige Pfunde und die süße Verlockung des Zuckers ist für viele Menschen ein täglicher Begleiter. Doch in Schmallenberg bietet Hypnotiseur und Resilienztrainer Burkhard Knipschild eine ungewöhnliche, aber wirkungsvolle Methode an: Hypnose als Schlüssel zur Veränderung. **Zucker ist ein unterschätzter Gegenspieler für den menschlichen**

Körper

Das süße und verlockende Mittel mit Suchtpotenzial steckt in unzähligen Lebensmitteln und wirkt auf das Gehirn wie ein Belohnungssystem. Die Folge: Heißhunger, Stimmungsschwankungen und langfristig häufig Übergewicht. „Viele meiner Klientinnen und Klienten berichten, dass sie sich wie ferngesteuert fühlen, wenn es um Süßes geht“, erklärt B. Knipschild. Mit Hypnose kann er aber genau dort ansetzen, nämlich im Unterbewusstsein.

Hypnose kann ein Weg zur Selbstkontrolle sein

In seinen Sitzungen führt B. Knipschild die Teilnehmenden in einen Zustand tiefer Entspannung. In dieser Trance werden gezielte Suggestionen eingesetzt, um alte Verhaltensmuster zu durchbrechen und neue, gesündere Ge-

wohnheiten zu verankern. Ziel ist es, das Verlangen nach Zucker zu reduzieren und das Selbstwertgefühl zu stärken. „Es geht nicht um Verzicht, sondern um Freiheit - die Freiheit, bewusst zu entscheiden“, so B. Knipschild.

Ziel ist es, Erfolge zu erzielen, die motivieren

Viele seiner Klienten berichten bereits nach wenigen Sitzungen. Neben der Gewichtsreduktion erleben sie mehr Energie, bessere Stimmung und ein neues Körpergefühl. Unterstützt wird die Hypnose durch Atem- und Resilienztraining, das B. Knipschild ebenfalls anbietet - eine Kombination, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt.

Hypnose ist kein Zaubertrick, sondern ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren



Burkhard Knipschild

Es kann Menschen helfen, sich von ungesunden Mustern zu lösen. In Schmallenberg zeigt Hypnotiseur und Resilienztrainer B. Knipschild, wie man mit innerer Stärke und mentaler Klarheit dem Zucker die Stirn bietet - und dabei ganz nebenbei das eigene Wohlbefindgewicht erreicht.

Als Resultat fühlt man sich auf Dauer leistungsfähiger, fitter und lebendiger. Ein echter Zugewinn im weiteren Leben. [BL]

**HYPNOSE+
BERATUNG
KNIPSCHILD**

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

NOTDIENSTE

110 POLIZEI
112 FEUERWEHR

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

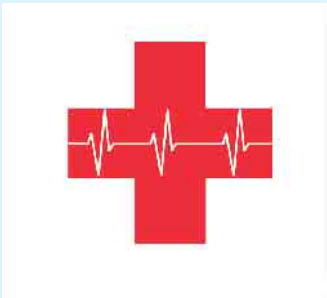


GEGEN GEWALT

- Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.
- Telefon-Nummer für Frauen
116 016
 - Telefon-Nummer für Männer
0800 12 39 900

GELD-ABZOCKER

Seien Sie **KLÜGER** als die **BETRÜGER!**
Geben Sie **kein Bargeld** an angebliche Polizist*innen oder Ihnen unbekannte Personen (Arzt, Notar...). Lassen Sie sich **telefonisch nicht bedrängen**, Bargeld zu geben, zum Abholen bereit zu legen oder Geld zu überweisen.
In solchen Fällen bitte die 110 wählen und die Polizei informieren!



helfen • pflegen
wohnen • leben

caritas
BRILON

Sozialstationen
Medebach
☎ 02982 908888
Winterberg & Hallenberg
☎ 02981 6345

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

Zuverlässig seit 1955

Kranken-, Dialyse-, Strahlen-, Chemo- und Rollstuhlfahrten.
Vertragspartner aller Krankenkassen.

Standort Medebach
Tel. 02982-88 88

Standort Hallenberg
Tel. 02984-82 23

SÄLZER TAXI

info@taxi-medebach.de
www.taxi-medebach.de

info@taxi-hallenberg.de
www.taxi-hallenberg.de

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 14. November 2025
Annahmeschluss ist am:
06.11.2025 um 10 Uhr

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

IMPRESSUM

RUNDBLICK MEDEBACH

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

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

Verantwortlich gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
Nathalie Lang und Corinna Hanf
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG 14-täglich

RUBRIKWEISE

INHALTLICHE VERANTWORTUNG

Politik (Mitteilungen der Parteien):

SPD Michael Hiemer

FDP Michael Papenheim

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

Verteilung & rechtliche Hinweise

Kostenlose Hauszustellung in Medebach, Keine Zustellgarantie. Einzelheft: 5,00 € zzgl. Porto (Bestellung über die Herausgeberin). Geschützte Warenzeichen sind meist nicht gesondert gekennzeichnet; fehlende Hinweise begründen kein Nutzungsrecht. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder.

Pressematerial & eingesandte Inhalte

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

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Birgit Lauber
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

ZEITUNG

rundblick-medebach.de/e-paper
rundblick-hochsauerland.de

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.

Wir freuen uns auf Sie: rautenbergberg.media



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Kaufe Klaviere, Weine & Cognac

Achtung sofort Bargeld für Näh-/Schreibmasch., Bücher, Tischwäsche, Rollatoren, Zinn, Tafelsilber, Münzen, Modeschmuck, Pelze, Armband-/Taschenuhren, Bekleidung D/H! Kaufe alles aus Wohnungsauflösung. Gerne machen wir Ihnen ein seriöses Angebot Tel.: 0177-3991619 Hr. Braun

Rund ums Haus

Sonstiges

Renovierarbeiten rund ums Haus

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

KLEINANZEIGEN

PRIVAT & GESCHÄFTLICH



ONLINE BESTELLEN

rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE

bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab **6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

 RAUTENBERG MEDIA



AUTO & ZWEIRAD

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

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

Familien

ANZEIGENSHOP



GEBURT12.1
43 x 90 mm
ab **52,00€**

Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenbergberg.media

Winter-Paralympics

Diese NRW-Athlet*innen könnten dabei sein



Noch über 100 Tage sind es, bis die Winter-Paralympics in Mailand und Cortina d’Ampezzo eröffnet werden. Nachdem der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen (BRSNW) bei den Sommerspielen in Paris einmal mehr der erfolgreichste Landesverband war, sieht es einige Monate so aus, dass in Italien auch NRW-Athlet*innen im Team Deutschland Paralympics dabei sein werden. Nach der Eröffnungsfeier im Amphitheater Arena di Verona am 6. März 2026 werden bis zum 15. März 2026 in insgesamt sechs Sportarten 79 Medaillenentscheidungen ausgetragen: im Para Ski alpin, Para Biathlon, Para Langlauf, Para Snowboard, Para Eishockey und im Rollstuhlcurling. Sicher mit dabei sind aus NRW-Sicht die Para Eishockey-Spieler: Bei der WM in Buffalo (USA) qualifizierten sich Ingo Kuhli-Lauenstein, Marcel Malchin und Jano Bussmann von den TuS Wiehl Penguins sowie Sven Stumpe von den Kamen Barbarians zum ersten Mal nach 20 Jahren für die Paralympics. Dementsprechend groß war die Freude nach dem entscheidenden 5:2 gegen die Slo-

wakei beim zweifachen Torschützen Ingo Kuhli-Lauenstein: „Vor zehn Jahren habe ich hier in Buffalo mein Debüt gefeiert, seitdem haben wir einige Tiefschläge kassiert, vor allem mit den beiden verpassten Paralympics-Teilnahmen. Dass wir das jetzt geschafft haben und diese Bühne betreten dürfen, ist einfach nur fantastisch. Das wird uns den Rest unseres Lebens miteinander verbinden und zusammenschweißen. Es ist wirklich ein Lebenstraum, der in Erfüllung geht, einfach unglaublich und grandios.“ Wie viele NRW-Spieler am Ende von Head Coach Ole Sundstøl für die Spiele im Palatitalia Santa Giulia in Mailand nominiert werden, ist noch offen. Beste Chancen aus NRW-Sicht gibt es auch im Para Langlauf dank Sebastian Marburger vom SK Wunderhausen. Der 27-Jährige war nicht nur 2023 Weltmeister mit der offenen Staffel, sondern holte mit dieser im vergangenen Winter auch WM-Silber. Zudem gewann er im Weltcup beide Klassik-Sprints gegen hochklassige Konkurrenz, wenngleich ihm bei der Sprint-WM in Trondheim nur Platz fünf blieb. Im Para Langlauf gibt es seit An-

fang des Jahres eine weitere Hoffnung: Kathrin Marchand, Para Ruderin vom RTHC Bayer Leverkusen, hat nach den Sommer-Paralympics in Paris entschieden, Langlauf zu lernen und es auf Anhieb in den Weltcup geschafft, weil die Olympia-Ruderin von 2016 auf 20 Jahre Ausdauersport aufbauen kann. Im WM-Sprint von Trondheim verhinderte nur ein Sturz die Finalteilnahme, aber auch ihre Hoffnungen auf eine Nominierung für die Paralympics sind realistisch. Auch im Para Ski alpin mischt das Rheinland mit. Der gebürtige Lan-

genfelder Jeremias Wilke, der für die SG Ennepetal startet, ist Guide des sehbehinderten Skifahrers Alexander Rauen, der in Bonn studiert hat und über den Ski-Treff in Winterberg zum Para Ski alpin fand. In weniger als sechs Monaten wissen wir mehr, wer den BRSNW bei den Winterspielen vertritt – selten waren die Aussichten größer, dass ein kleines, hoffnungsvolles NRW-Team an den Start geht. Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW e.V.

Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

rundblick
HOCHSAUERLAND



NEWS AUS DEM HOCHSAUERLAND – JETZT AUCH UNTER:

rundblick-HOCHSAUERLAND.DE

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

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

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





CHRISTIAN LEISSE
HEIDENHOFSTÄTTER
BAUEN & BEREITEN

u. Belke

(02983) 82 89

59955 Winterberg-Siedlinghausen

- Kleinbusfahrten bis 16 Personen
- Mietwagen u.v.m.

DAS WERK

DIE FRISSEURE

Hochsauerlandstr. 13 **02983-9799788**
59955 Winterberg-Siedlinghausen



ANKER-BAR

im **HOTEL MARLEEN**

Roy Swartjes
Alter Hagen 1
59955 Winterberg-Siedlinghausen
Telefon 02983-8266



Senge GmbH
Heizung - Solar - Sanitär

Kolpingstraße 19
59955 Winterberg
hsk-solar.de • Tel. 02983 8214

Heimat- und Verkehrsverein Siedlinghausen präsentiert:



08.11.2025

9 BANDS

+ AFTERSHOWPARTY

1 Kartenvorverkauf bei allen Locations (außer der Kirche), sowie beim Standpunkt-Verlag.

Vorverkauf: 10€ | Abendkasse: 15€



Winterberg
im Edeka Center Löffler
0 29 81/80 25 39

Siedlinghausen
Hochsauerlandstr. 68
0 29 83/96 99 818



HEIZÖL DIESEL PELLETS

WIR LIEFERN ZUVERLÄSSIG!
TEL 02977 96990



FÜR OPTIMIERTE ABLÄUFE IN PRODUKTION UND TECHNIK

LEIßE & SÖHNE GMBH & CO. KG
0 29 83/97 01-0
INFO@LEISSE.DE



Markus Klauke GmbH

Hochsauerlandstr. 1
59955 Winterberg-Siedlinghausen
Email: info@maler-klauke.de
Telefon: 02983/974390

Team Compact
... Handwerk mit Ideen!

Mitglied in der HandwerkerKooperation

NACHHALTIG LANGLEBIG FUNKTIONELL

OUTDOOR 842

Bergans
deuter
MEINDL
FALL RAVEN
HAGLÖFS
icebreaker
KARPOS
LOWA
salomon
ARCTERYX
patagonia
LEKI
PeakPerformance

Winterberg
Am Waltenberg 16
T 02981 928443
www.outdoor842.de

BISTRO • PIZZERIA • BRAUEREI

GRÜNER APFEL

Winterberg-Siedlinghausen



Mitarbeiter gesucht!



PROVINZIAL

Simon Cramer

Wir versichern Winterberg

02981/9293-0
www.provinzial.de/cramer



KRALING DRUCK




LINGENAUER

Bei uns geht's nach dem Konzert weiter!



BIENE GARTENBAU

Viel Spaß bei der Kneipennacht!
Am Iberg 7 – 59955 Winterberg
Telefon 0 29 83 - 970 64 66
www.gartenbau-biene.de



SVENKÖNIG
Fliesenfachbetrieb

Mobil 0175-592 36 20
Bödefelderstraße 8
59955 Winterberg-Altenfeld

info@skoening-fliesen.de
www.skoening-fliesen.de